

乳がん術後の

リハビリテーション



リハビリテーションをはじめる前に

今の身体の状態を知り、無理のない範囲でスタートしましょう。

A

疼痛が極めて強く、肩をほとんど動かせない

B

疼痛があるが、わずかでも肩を動かすことができる

C

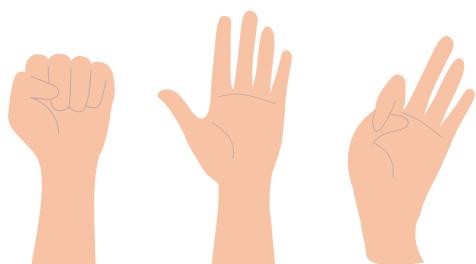
積極的にリハビリができる

ほとんど動かせない

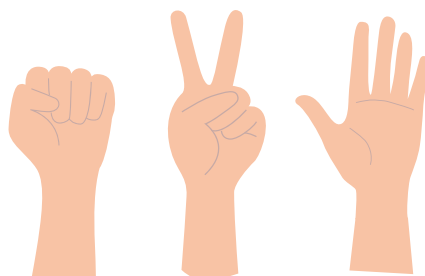
CASE
A

START

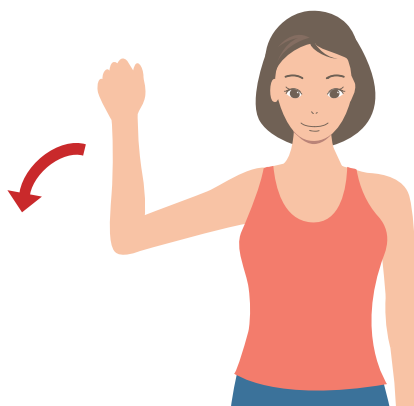
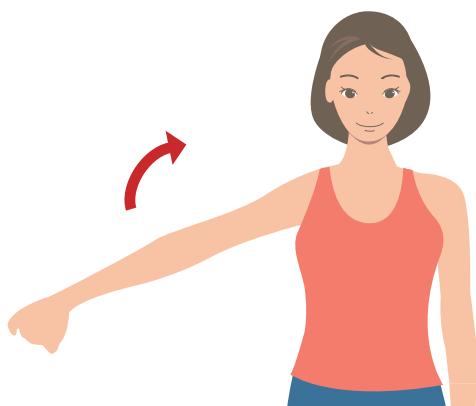
① 指の運動：グー・パー 指折り
グー・チョキ・パー可動域いっぱい動かす



または



② 肘の屈伸



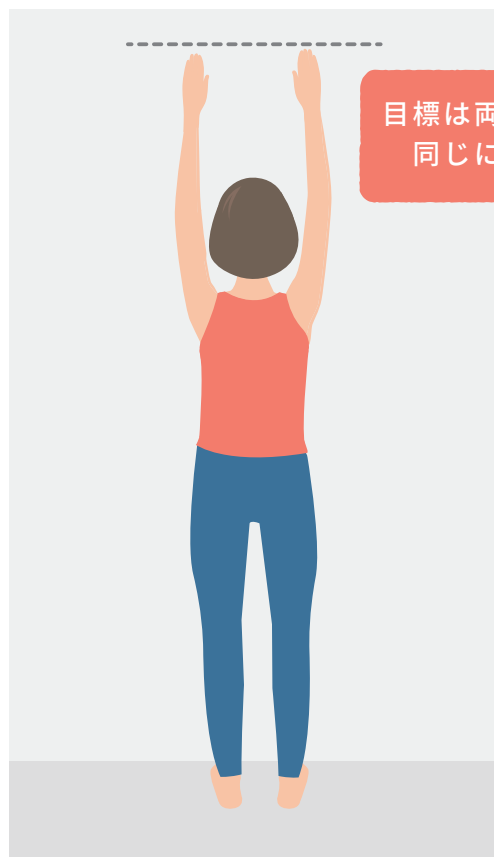
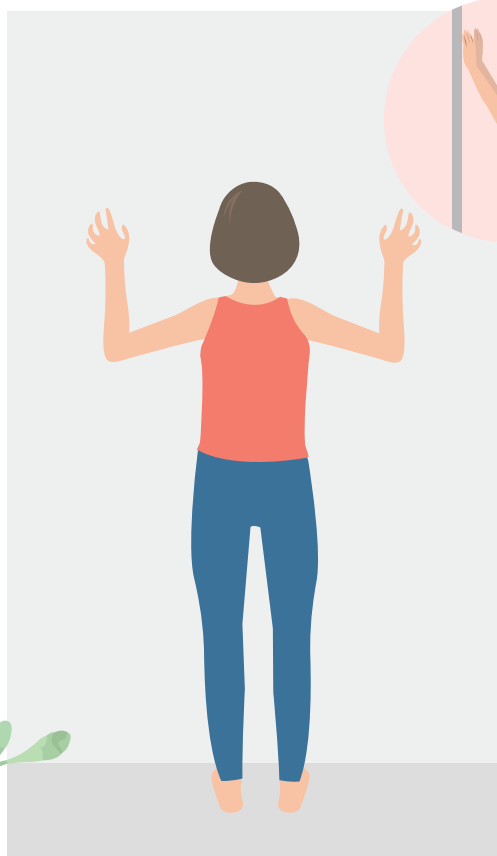
わずかに動かせる

無理のない範囲で少しずつ行いましょう

CASE
B

START

① 壁のぼり

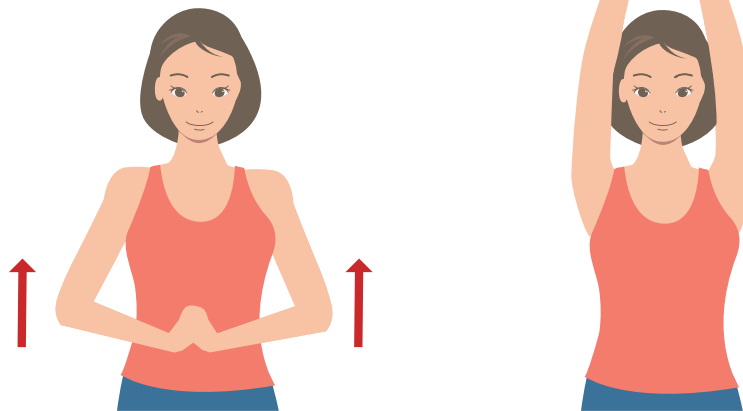


目標は両手の高さが
同じになること

② 振り子運動



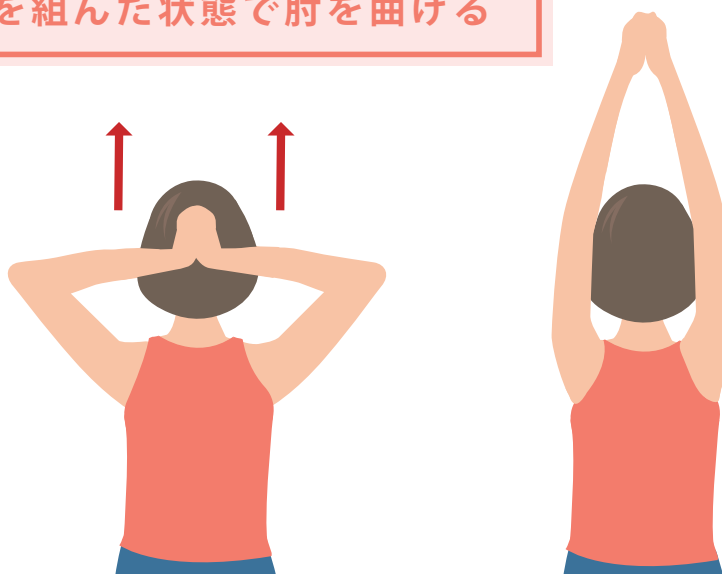
③ 両手を組んで拳上する



④ 肘を90度に曲げて肩を回す



⑤ 背中で手を組んだ状態で肘を曲げる



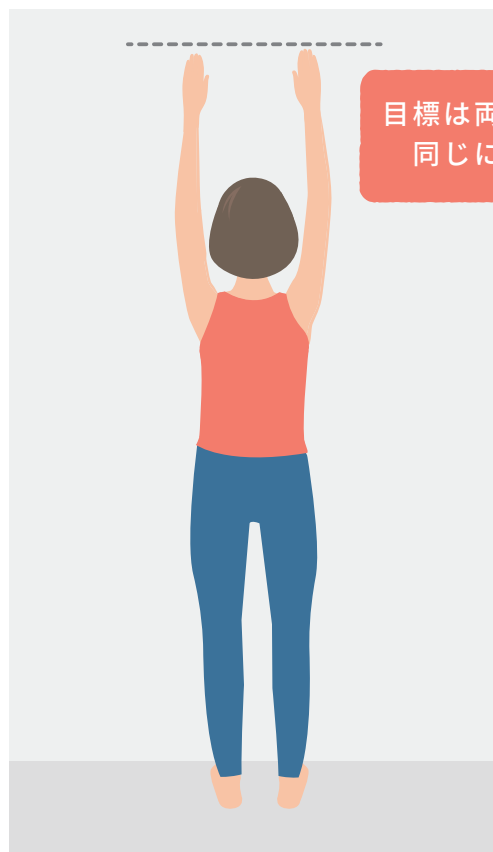
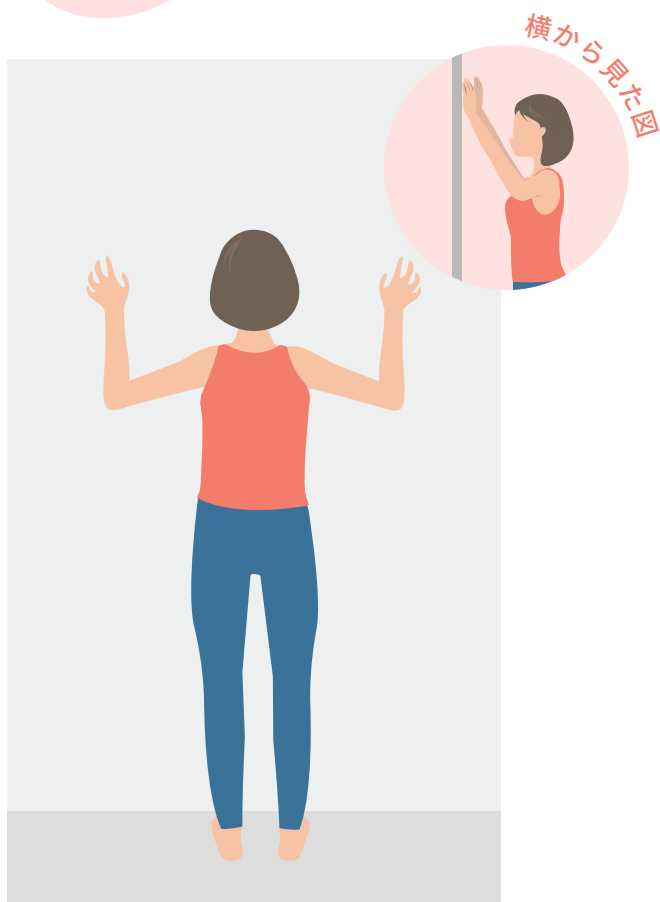
リハビリができる

無理のない範囲で少しずつ行いましょう

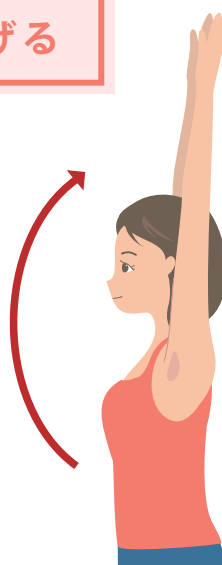
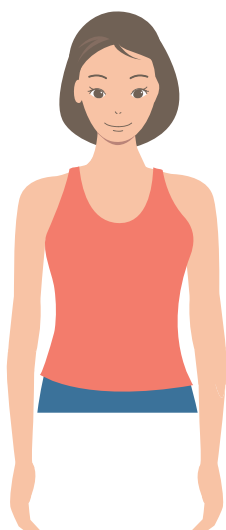
CASE
C

START

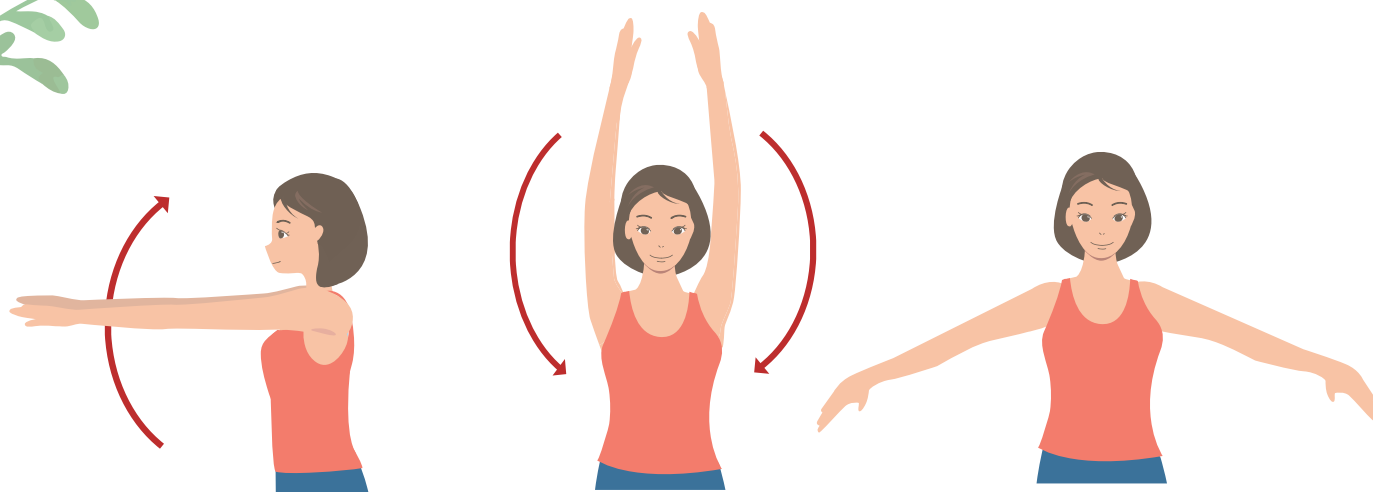
① 壁のぼり



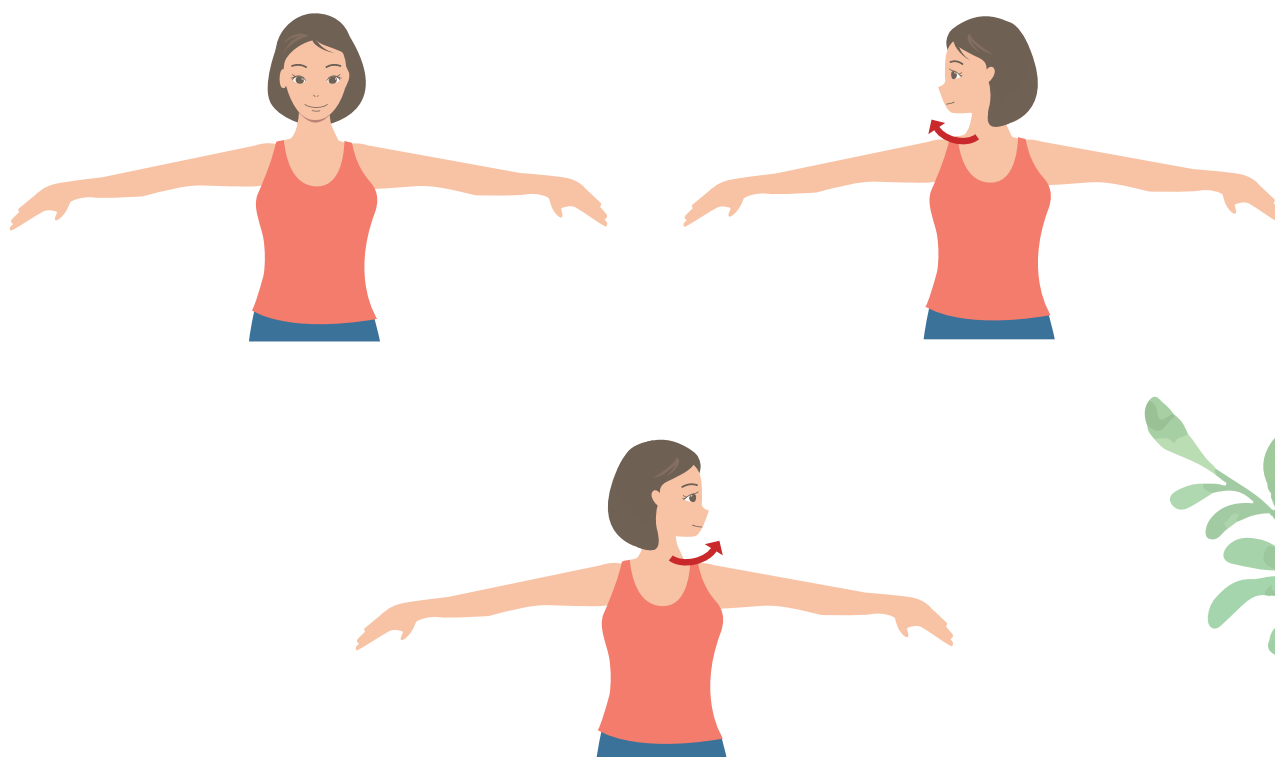
② 肘を伸ばして腕を耳の横まで上げる



③ ②の状態からぐるっと外側に腕を回す



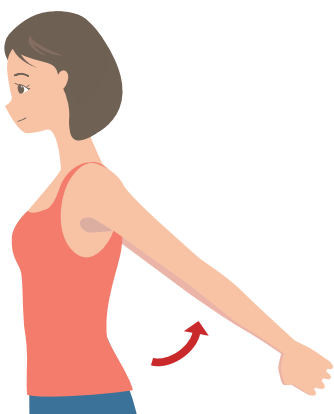
④ 肘を伸ばして水平まで腕を挙げ、真後ろを見る



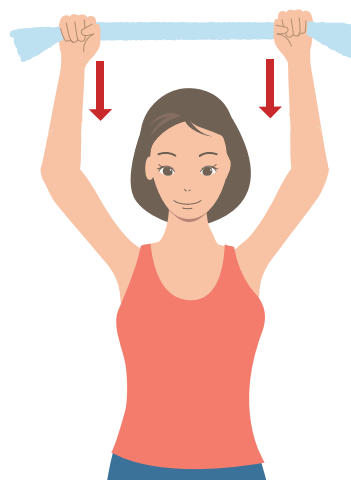
⑤ 腕を耳の横まで上げたら体ごと倒す



⑥ 背中で手を組み、ぐっと胸を張って腕を上げて前屈す



⑦ 首の後ろでタオルを持って上下に動かす



⑧ 肩に手を乗せてぐるぐる回す

