


## <肘>


### 肘から手首までの筋肉のストレッチ①（手関節屈筋群）：30秒＊3回

：伸ばす部位



方法	肘を真っ直ぐ伸ばし、反対の手で赤丸部分に伸びる感じがするところまで手首を手の甲側に倒し、30秒キープします。
効果	肘周りの柔軟性が改善し、肘関節痛の軽減が期待できます。野球肘のリハビリに効果的です。
注意点	1日の中でこまめに行いましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

### 肘から手首までの筋肉のストレッチ②（手関節伸筋群）：30秒＊3回

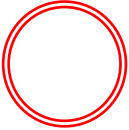

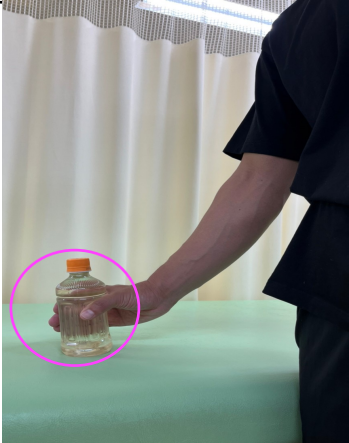
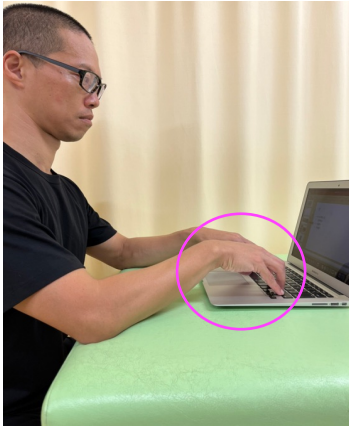


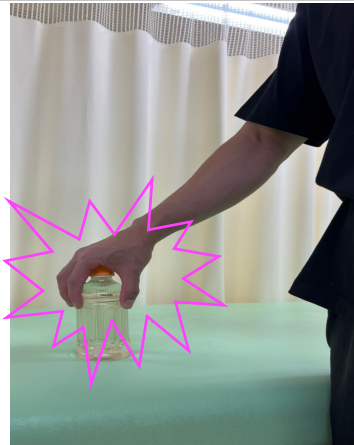
：伸ばす部位



方法	肘を真っ直ぐ伸ばし、反対の手で赤丸部分に伸びる感じがするところまで手首を手のひら側に倒し、30秒キープします。
効果	肘周りの柔軟性が改善し、肘関節痛の軽減が期待できます。テニス肘のリハビリに効果的です。
注意点	1日の中でこまめに行いましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

<肘：外側上顆炎（テニス肘）でお困りの方へ>

生活上の注意点：これらの方法を試しても**痛い場合は無理に行わない**ようにしましょう

	鞆を持つとき	物を持つとき	PCを使うとき
痛くなり にくい方法 			
	手のひらを上に 向けて持つようにしましょう	手のひらを立てるよう にして持ち上げましょ う	手のひらを倒して 操作しましょう
痛めやすい 方法 			
	手のひらを下に向 けて持つと痛みが出 やすいです		手のひらを立てて 操作すると痛みが出 やすいです