Exercise Diary 「エクササイズ日記」

第　　回目のセッション　お名前＿＿＿＿＿＿　　日付＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　次回予約＿＿＿

		セット／回	秒／色	Day 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
可動性エクササイズ	指の付け根を曲げる	1 x	秒																											
	指曲げ	1 x	秒																											
	指歩き	1 x	-----																											
	手首まわし	1 x	-----																											
	指を伸ばして広げる	1 x																												
筋の強化エクササイズ	手首を前後に曲げる	x 10																												
	手で粘土をぎゅっと握る	x 10																												
	指の間でぎゅっと挟む	x 10																												
	つまみ動作でぎゅっと挟む	x 10																												
可動性	手を頭の後ろにまわす	1 x	秒																											
	手を背中にまわす	1 x	秒																											

コメント

困難，問題，エクササイズをしない理由など

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights. The SARAH trial team and the OCTRU website https://www.octru.ox.ac.uk/trials/trials-completed/SARAHtrial/sarah-trial-materials　邦訳：中村めぐみ，荒木泰子