

関節運動の表現

Expressions for Joint Exercise

肩甲帯 <small>ショルダー ガードル</small> shoulder girdle	屈曲 <small>フレクション</small> flexion	肩を前に出してください <small>プッシュ ユア ショルダーズ フォーワード</small> push your shoulders forward	
	伸展 <small>エクステンション</small> extension	肩を後ろに下げてください <small>プル ユア ショルダーズ バックワード</small> pull your shoulders backward	
	挙上 <small>エレベーション</small> elevation	肩を上げてください <small>リフト ユア ショルダーズ アップ</small> lift your shoulders up	
	引き下げ <small>ディプレッション</small> depression	肩を下げてください <small>プッシュ ユア ショルダーズ ダウン</small> push your shoulders down	
肩 <small>ショルダー</small> shoulder	屈曲 (前方挙上) <small>フォワード フレクション</small> forward flexion	腕を前へ上げてください <small>リフト ユア アーム フォーワード アップ アバブ ユア ヘッド</small> lift your arm forward up above your head	
	伸展 (後方挙上) <small>バックワード エクステンション</small> backward extension	腕を後ろへ下げてください <small>ローワー ユア アーム フォーワード アンティル イット リーチズ ビハインド ユー</small> lower your arm forward until it reaches behind you	
	外転 (側方挙上) <small>アブダクション</small> abduction	腕を横へ上げてください <small>リフト ユア アーム アップ サイドウェイズ アバブ ユア ヘッド</small> lift your arm up sideways above your head	
	内転 <small>アダクション</small> adduction	腕を横へ下げてください <small>ローワー ユア アーム トゥ ユア サイド</small> lower your arm to your side	
	外旋 <small>エクスターナル ローテーション</small> external rotation	肘を 90 度に曲げ、腕を外側へ開いてください <small>ベンド ユア エルボ- ナインティ デイグリース アンド ムーブ ユア アーム サイドウェイズ アウトワーズ</small> bend your elbow 90° and move your arm sideways outwards	
	内旋 <small>インターナル ローテーション</small> internal rotation	肘を 90 度に曲げ、腕を外側へ閉じてください <small>ベンド ユア エルボ- ナインティ デイグリース アンド ムーブ ユア アーム サイドウェイズ インワーズ</small> bend your elbow 90° and move your arm sideways inwards	
	水平屈曲 <small>ホリゾンタル フレクション アダクション</small> horizontal flexion (adduction)	腕を水平にあげ、前に出してください <small>エクステンド ユア アーム ストレイト アンド フォーワード</small> extend your arm straight and forward	
	水平伸展 <small>ホリゾンタル エクステンション アブダクション</small> horizontal extension (abduction)	腕を水平にあげ、後ろへ下げてください <small>エクステンド ユア アーム ストレイト アンド バックワード</small> extend your arm straight and backward	