

# 肩の健康自己チェック

はい いいえ

1

夜間痛がある

2

朝起きた時に痛みがある

3

反対側の肩が触れない

4

脇をしめて外に開かない

5

背中が触れない

6

おへそが触れない

7

着替えがツライ

8

髪を洗うのがツライ

9

肩より上の作業がツライ

1か2が「はい」、3～9の「はい」が3つ以下 **炎症期**

1か2が「はい」、3～9の「はい」が4つ以上 **拘縮期**

1と2が「いいえ」、3～9の「はい」が1つ以上 **寛解期**

\*あくまで目安です。

次ページにある病期の判断や「セルフエクササイズ」の参考にしてください。