

以下所介紹的居家運動有助於增加肩關節活動度，增加手背抬高的力氣。不過，請您於初次參與運動前，應先請教醫師或物理治療師適合自身之運動選項，再從事這類治療性運動。

## 一、治療性運動的目的

- 1 增加關節活動度、降低關節僵硬
- 2 增加肌肉力氣、避免肌肉萎縮
- 3 儘早恢復日常生活能力，例：穿脫衣服、梳頭髮、晾衣物、抬手握大眾交通工具手把

## 二、執行治療性運動的原則

- 1 先除去會限制關節動作的衣物
- 2 進行牽拉運動時，速度要緩慢，不要太快、太急，在達到引起些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回
- 3 進行肌力訓練時，每個動作每次做30下，每天3回

## 三、注意事項

- 1 活動進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。
- 2 依據手臂的力量調整肌力訓練所需的瓶子或沙包重量。

## 四、運動說明

### (1) 毛巾操

手握毛巾輪流上下交互於背部。



### (2) 鐘擺運動

平躺於床上，患側上肢自然下垂，手綁沙包或拿重物（保特瓶），做前後、左右、順逆時鐘的甩動或轉圈。



### (3) 爬牆運動

正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並隨手指爬高而將身體貼近牆壁，然後慢慢放下。



### (4) 肩關節內轉伸展運動

坐於椅子上，患側手置於身後，並盡可能向上摸至對策肩胛骨處，利用身體重量向後壓手臂。



### (5) 肩關節外轉伸展運動

站於牆邊，手肘彎曲接近身體，腳一前一後站立，手貼牆面身體往前移。



### (7) 擴胸運動

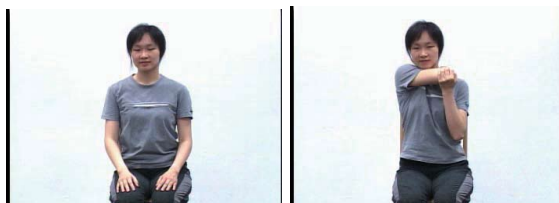
腳一前一後站於牆角，手臂張開貼牆壁，身體前傾接近牆面。





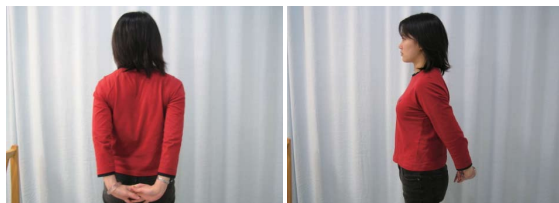
### (8) 肩關節水平內收伸展運動

患手摸對側肩膀，另一手握住患側手肘並往身體內側加壓。



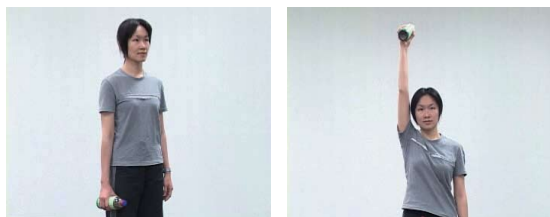
### (9) 肩胛後縮運動

雙手交握於背後，手肘伸直，身體往前挺直，使兩邊肩胛骨內緣相互靠近，甚至夾緊。



### (10) 肩關節屈曲肌力訓練

手握沙罐，手肘伸直往上抬舉至最高點，再慢慢放下。



### (11) 肩關節伸直肌力訓練

手握沙罐，手肘伸直往後抬至最高點，再慢慢放下。



### (12) 肩關節內轉肌力訓練

側躺於床上，患手在下並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。



### (13) 肩關節外轉肌力訓練

側躺於床上，患手在上並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。



大林慈濟醫院復健科 關心您  
地 址:622嘉義縣大林鎮民生路2號  
健康諮詢專線：(05) 2648000轉5550  
本院網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

8R2876667-01

## 五十肩的居家運動

