

肩關節復健運動



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

骨科部 運動醫學中心

肩關節活動度運動

➤ 鐘擺運動

運動時請將背部打直，用健側手臂扶住桌子或椅背來支撐身體，患側手臂自然垂下，以自身能力來決定是否需握重物(0.5~2 公斤)，接著用患肢手臂做前 - 後 / 左 - 右的鐘擺運動或劃圓的動作，每個方向做 10 次，重複 3 組。

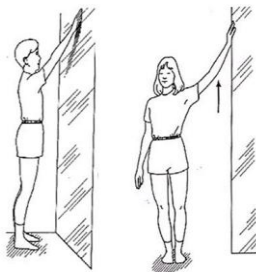


➤ 手臂爬牆運動 (下圖一)

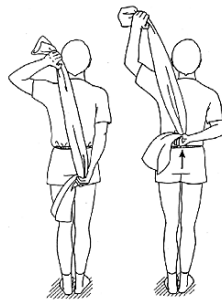
患側手臂向前/側邊伸直，手指沿著牆壁向上攀爬，直到肩膀有緊繃的感覺，維持 10 秒，再把手臂慢慢放回原位，重複 10 次。

➤ 毛巾操 (下圖二)

雙手在身後抓握住拿一條毛巾，健側在上、患側在下，用健側的力量將毛巾往上拉，將患側往上帶，在患側感受到緊繃的位置停留 15~30 秒。



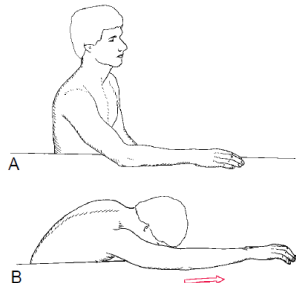
圖一



圖二

➤ 增加肩關節屈曲角度

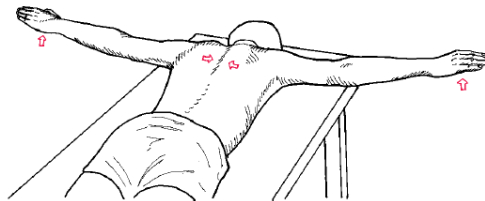
坐在桌子邊緣，患側手臂輕放於桌上，手肘微彎(下圖A)，接著手臂慢慢向前伸直，身體順勢前彎，感覺肩關節有緊繃感時則在此處停留 15~30 秒，重複 3~5 次。



肩關節肌力運動

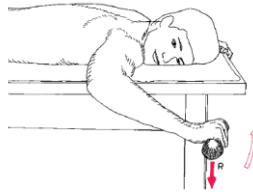
➤ 肩胛骨內收運動

趴在床上，雙手張開成一直線，用肩胛骨往內夾的力量將手臂微微抬離床面，維持 30 秒，重複 3~5 次



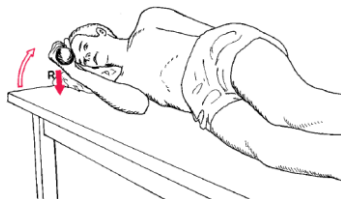
➤ 外轉肌力訓練

趴在床上，手肘彎曲 90 度，前臂垂出床緣，手持一重物(0.5~2 公斤)，上臂保持不動，利用肩關節外轉的力量將重物抬起，維持 15~30 秒，重複 3~5 次。



➤ 內轉肌力訓練

側躺於床上，患側在身體下方，手肘彎曲 90 度，手持一重物(0.5~2 公斤)，上臂保持不動，利用肩關節內轉的力量將重物抬起，維持 15~30 秒，重複 3~5 次。



~~~~~ 貼心小提醒 ~~~~~

1. 上述運動的次數及組數可依患者實際情形作調整，且須逐漸增加各項運動的次數直到狀況改善。
2. 運動時如發生疼痛情形則應立即停止，並以冰敷減輕症狀；每次冰敷以 15 分鐘為限。

~~~~~

參考文獻：

1. Principles of Athletic Training: A Competency-Based Approach 13th by [William Prentice](#) (Author) 2009
2. Therapeutic Exercise Foundations and Techniques 4th EDITION

制定：104/03/01
修訂：106/01/16
審閱：106/01/17