



臺北市立聯合醫院
TAIPEI TAIPEI CITY HOSPITAL

五十肩運動

甩手運動

患側手自然下垂，完全放鬆後再開始運動，利用身體的力量帶動上肢，方向包括前後左右及旋轉。



推拉運動

雙手合掌往中間推



推拉運動

雙手互勾往外拉



手指爬梯運動

面向指梯(牆壁)，手伸直往上爬到緊的位置停6秒，再慢慢放下來



推牆運動

面向牆壁，盡量使手臂抬到與肩膀同高度，頭及上身重心向前移



棍棒運動

健側帶動患側，將上肢上下伸展



背側拉毛巾運動

患側手放下方，將手往斜上方(對側肩膀)拉動

