

北市聯醫復健部(和平婦幼院區)衛教單

肩關節的運動治療

復健的目的在於重建肩關節的功能，增進關節角度與日常生活獨立，當急性疼痛時，請多休息，避免提重物，以疼痛緩解時，再執行以下之運動。

● 鐘擺運動

壞側手拿輕啞鈴或小瓶水罐，自然放鬆垂下，利用身體搖晃讓手前後、左右擺動，也可用繞圈方式執行。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

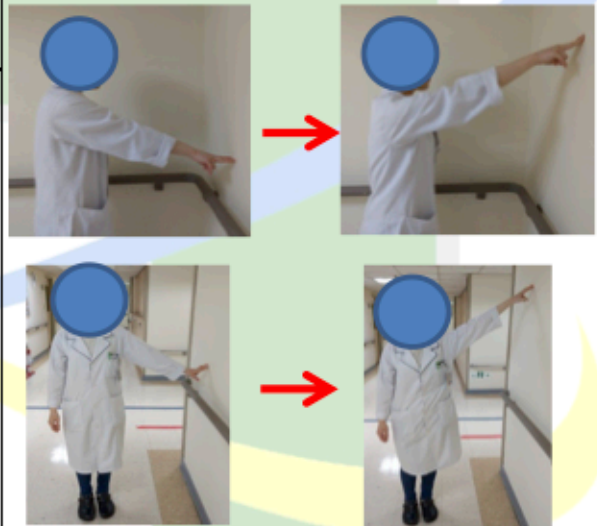


● 爬牆運動

(1) 身體面向牆壁或側向牆壁，手臂伸直，指尖向上爬直到感覺吃力為止。以好手扶著壞側手臂向下。

(2) 數到五，再向下，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

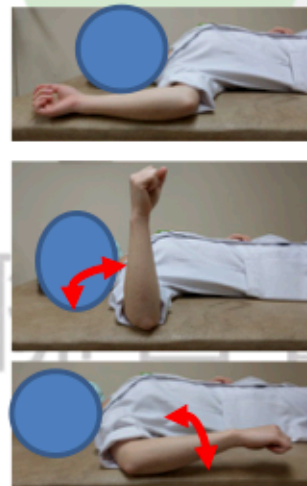


● 旋轉運動

(1) 仰躺，手臂與身體成直角，手肘屈曲。利用前臂重量來旋轉肩關節。

(2) 由 5 次開始逐漸增加次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



肩關節的運動治療

● 聳肩運動

雙手放鬆垂於身體兩側，深呼吸再將肩膀向上向後提，吐氣後再放下。

一天至少執行 3 回
可視情況增減

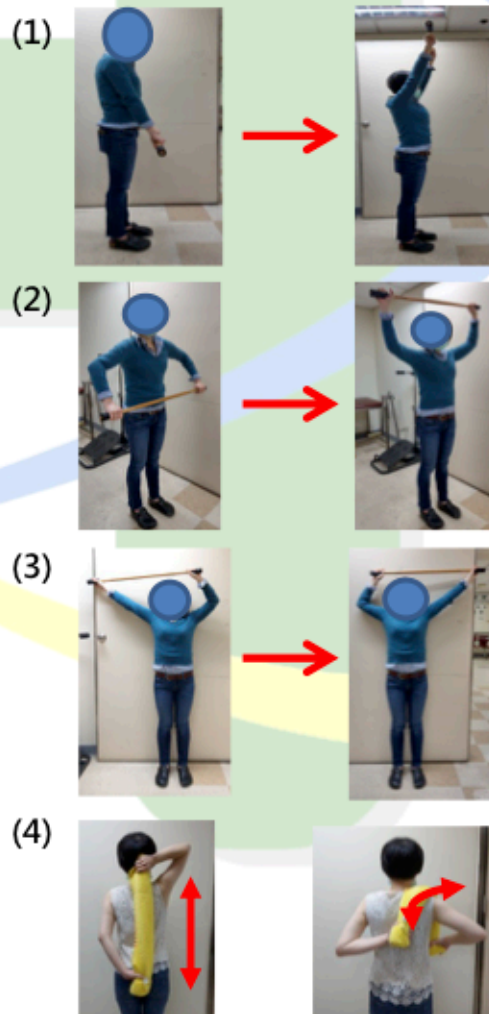


● 拉棍子/毛巾運動

雙手抓住木棒或毛巾，以好手帶動壞手做出下列之動作：

- (1) 二側手臂伸直往上抬。
- (2) 二側手臂平舉，手肘彎曲，雙手將木棒往頭部上方及前下方移動，讓肩膀做出旋轉的動作。
- (3) 將好手高舉過頭，以好手帶動壞手做出側抬之動作。
- (4) 毛巾置於背後，壞手在下，好手在上，以好手將壞手往上拉，然後雙側對調。
- (5) 數到五，再回復，由 5 次開始逐漸增加秒數與次數，至多 10-15 次。

一天至少執行 3 回
可視情況增減



註：若於執行運動當下感到不適請立刻停止運動並洽詢復健科醫師