

肩關節復健運動

一、目的

(一)促進肩關節活動，讓關節保持在正常的活動範圍。

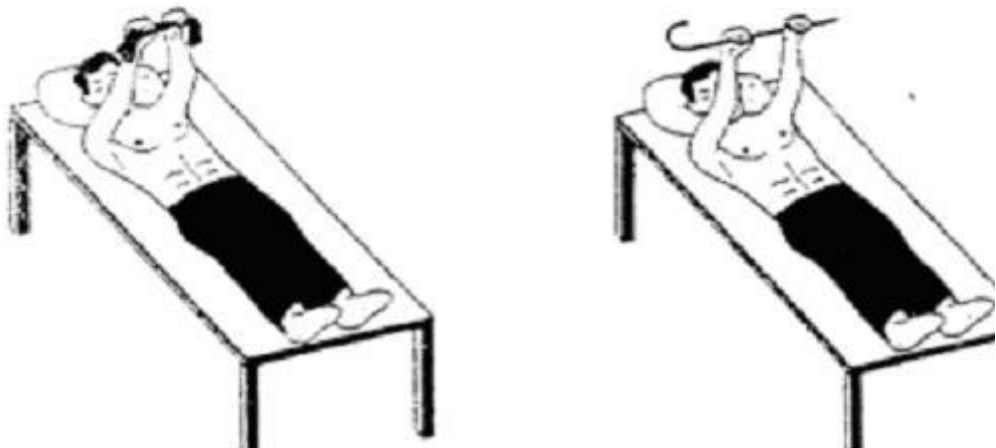
(二)促使肩關節肌肉運動，防止因疾病或手術後導致肌肉萎縮無力或肩關節僵硬。

二、肩關節復健運動

每天5次，每次維持5秒，每個動作各做5次。

(一) 肩關節被動彎曲運動

平躺時利用輔助物（毛巾或長形條狀物），雙手握緊輔助物後由健側帶動患側，將雙手臂舉起至與身體呈垂直，如圖一。



圖一 肩關節復健運動

(二)肩內、外旋肌等長收縮肌力訓練運動

內旋：患肢放胸前，用健側頂住患側手臂用力向內對抗健肢，如圖二。



圖二 肩內旋肌等長運動

外旋：患側握拳，拳心向上用力向外對抗固定不動的物體，維持 5 秒後放鬆，患側自然垂於身側，手肘呈 90 度，健側手於患側前臂或手腕處給予往外的阻力，而患側往內用力頂住維持 5 秒後放鬆，如圖三。



圖三 肩外旋肌等長運動

(三)肩關節內、外旋肌力訓練運動

內旋：利用橡皮帶的彈性，橡皮帶一端固定於牆壁上，患側將另一端用力拉向身體中線，如圖四。



圖四 肩關節內旋肌力運動

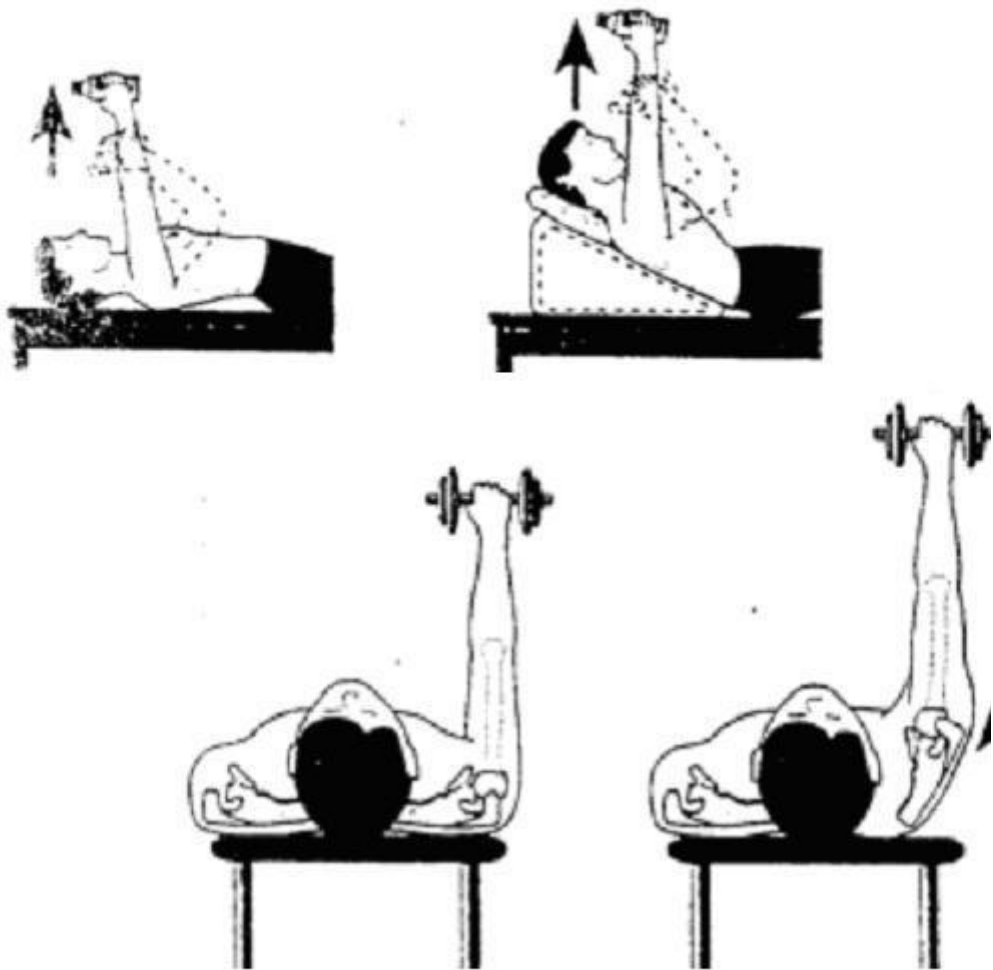
外旋：健側固定不動握住橡皮帶一端，患側握住另一端，以肩關節為軸心，用力拉離身體外側，如圖五。



圖五 肩關節外旋肌力運動

(四)肩關節屈肌肌力訓練運動（訓練肱三頭肌）

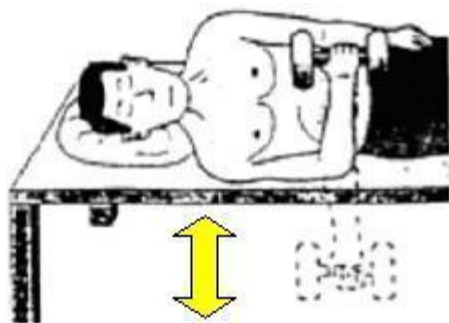
漸進式由平躺、半坐臥至站立時，利用患側將裝水的寶特瓶或啞鈴向上舉起，如圖六。



圖六 肩關節屈肌肌力訓練運動

(五)肩內、外旋肌力訓練運動

內旋：側躺時患側在下，上臂平貼於床面，將裝水的寶特瓶或啞鈴舉起至靠近身體，如圖七。



圖七 肩內旋肌力訓練運動

外旋：側躺時患側在上，上臂平貼於身體，將裝水的寶特瓶或啞鈴舉起至與身體呈垂直，如圖八。



圖八 肩外旋肌力訓練運動

三、注意事項

- (一)執行復健運動前，要先詢問醫師目前身體狀況適合的運動項目，也要注意每次只增加一種運動的方式。
- (二)為了使復健運動執行過程中，更容易做肢體伸展，應穿著舒適、勿緊繃、棉質的衣物。
- (三)復健運動前，若患側有疼痛現象，建議應暫緩執行。
- (四)復健運動中或運動後，產生的疼痛及不適的狀況，應在三小時內消除，否則應請教專科醫師是否適合做此運動。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 N474 10.1x20.1cm. 100.10