

肩關節復健運動



長庚醫療財團法人 編印

壹、前言

肩關節為人體活動度最大的關節，當肩關節發生問題沒有做適當處置時，很容易產生合併症，造成難以復原的傷害。

貳、定義

促進肩關節活動，防止因疾病或手術後，導致肌肉萎縮無力或肩關節僵硬，讓關節保持在正常活動範圍。然而針對肩關節手術後，相關復健運動仍依專科醫師、物理治療師指示進行為原則。

參、原因

- 一、外力損傷，如：車禍、運動傷害等。
- 二、肩關節常因特殊原因需過度上舉，如：舉重。
- 三、外傷性關節炎或肌肉損傷，如：五十肩。
- 四、中風後遺症。

肆、常見症狀

- 一、肌肉萎縮無力
- 二、肩關節僵硬
- 三、肩關節疼痛

伍、常見肩關節復健運動

- 一、肩關節被動彎曲運動：
平躺時雙手握緊輔助物（毛巾或長形條狀物），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 肩關節被動彎曲運動

二、肩內旋肌等長收縮肌力訓練：
患肢放腰側，用健側頂住患側
手臂用力向內對抗健肢，如圖
二。



圖二 肩內旋肌等長收縮肌力訓練

三、肩外旋肌等長收縮肌力訓練：
將患側上臂貼近身體，手肘呈
90度，患側握拳，拳心向上用
力向外對抗固定不動物體，維
持5秒後放鬆如圖三。



圖三 肩外旋肌等長收縮肌力訓練

四、肩關節內旋肌力訓練：
將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 肩關節內旋肌力訓練

五、肩關節外旋肌力訓練：
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 肩關節外旋肌力訓練

六、肩內旋肌力訓練：

側躺時患側在下，上臂平貼於床面，將裝水 600ML 的寶特瓶或適當重量之啞鈴舉起至靠近身體，如圖六。



圖六 肩內旋肌力訓練

七、肩外旋肌力訓練：

側躺時患側在上，上臂平貼於身體，將裝水 600ML 的寶特瓶或適當重量之啞鈴舉起至與身體呈垂直，如圖七。



圖七 肩外旋肌力訓練

八、肩關節屈肌肌力訓練：

由平躺、半坐臥至站立時，利用患側將裝水 600ML 的寶特瓶或適當重量之啞鈴向上舉起，以訓練三角肌，如圖八。



圖八 肩關節屈肌肌力訓練

陸、注意事項

- 一、每天運動 4 次，每次維持 5 秒，每個動作各做 5 次。
- 二、先詢問醫療人員目前適合的運動後，再執行，並依自己體力狀況再增加。
- 三、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、棉質的衣服。
- 四、復健運動前，若患側有疼痛現象，建議應暫緩執行。
- 五、復健運動中或運動後，產生疼痛及不適狀況，應立即停止運動，並觀察症狀有無在三小時內消除，否則應請教專科醫師評估是否適合做此運動。

柒、總結

肩關節僵硬問題可以透過復健運動獲得改善，應配合專科醫師與治療師的運動處方作調整。建議運動前可以先熱敷，運動後馬上局部冰敷促進舒適，改善關節活動度。

捌、Q&A

- Q：增加復健運動次數是否可以促進手術後關節恢復程度？
- A：持續規律的復健運動可以幫助恢復肩關節功能，改善肩關節疼痛及僵硬問題，考量每個人手術後恢復狀況不同，需徵詢專科醫師與治療師意見調整運動次數與強度，避免過度活動引起身體不適或傷害。

玖、建議看診科別：復健科

拾、諮詢服務電話

基隆院區：(02) 24313131 分機 2377

台北院區：(02) 27135211 分機 3477

土城院區：(02) 22630588 分機 2385

服務時間 週一到週五 08:30~12:00 13:00~17:00

林口院區：(03) 3281200 分機 5051

桃園院區：(03) 3196200 分機 2244

雲林院區：(05) 6915151 分機 2102

嘉義院區：(05) 3621000 分機 3310

高雄院區：(07) 7317123 分機 8169

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 10.1×21.5cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

