

## 肩部復健

(伸張運動每動作重複 3~5 次，肌力訓練每動作重複由 8~12 次開始。一天作二至四回。)

高雄榮總關心您！

### 鐘擺運動：

健側手放椅背上，患側手放鬆下垂，帶動肩關節前後左右移動，手上握一公斤重的物品。



### 壓牆運動：

面對牆角，雙臂張開，身體盡量靠近牆角，可增加外旋角度。維持 10~30 秒。



### 前伸運動：

利用雨傘將患側手往上頂起，到最大限度。維持 10~30 秒。



### 前伸托肘：

利用健側手拖住患側手肘，向上舉到最大限度。維持 10~30 秒。



### 前伸爬牆：

患側上肢沿牆壁向上緩緩移動，當達到最大限度後，可屈膝下蹲斜壓上肢三到五次。



### 外展爬牆：

患側上肢沿牆壁向上緩緩移動，當達到最大限度後，可屈膝下蹲斜壓上肢三到五次。



### 前伸滑桌：

上肢前伸置於桌上，令身體向前傾斜，並使上肢向前滑動到最大限度。維持 10~30 秒。



### 外展滑桌：

患者側坐於桌旁，向外伸展其上肢於桌上，令身體傾斜並使上肢外展滑動到最大限度。維持 10~30 秒。



### 稍息運動：

患肢背到身後，健手握其腕部，將患手向上牽拉到最大限度。維持 10~30 秒。



### 拉棒運動：

利用棍棒或布條，由健側手協助牽動患肢，增加內轉角度，維持 10~30 秒。



### 外轉肌力訓練：

側躺，患側肢在上，上臂貼著軀幹，手握一公斤左右啞鈴，出力外轉，維持 6 秒鐘。



### 外轉肌力訓練：

上臂貼著軀幹，手握彈性帶或長布條，出力外轉，維持 6 秒鐘。



### 前舉肌力訓練：

手握一公斤左右啞鈴，前舉往上至 90 度，維持 6 秒鐘。



### 側舉肌力訓練：

手握一公斤左右啞鈴，側舉往上 60~90 度，維持 6 秒鐘。

