95.05.25 制定
111.07.14 五修

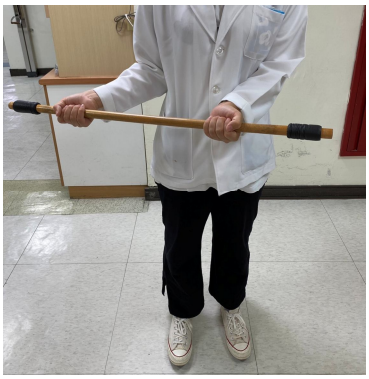
肩關節運動

□1. 鐘擺運動

腳踩弓箭步，手扶桌子或椅背，藉由身體力量帶動患側手臂前後擺動，逐漸加大弧度。重覆運動五次。(健側邊腳在前)

□2. 內外旋運動

身體站直手握棍棒，手肘彎曲 90 度並貼平身體，將雙臂緩慢左右移動帶動肩關節內外旋轉，反覆運動 5 次。



□3. 毛巾牽拉運動

身體站直並將患側手背平放背部，抓住毛巾其中一端，健側將毛巾繞過健側肩部並抓住。接著使用健側手臂將毛巾往下拉，讓在背部的患側手臂在不痛的情形下盡可能往上移。維持該姿勢五秒，再予以放鬆。反覆運動五次。

□4. 正面/側面手指爬牆運動

面對牆面/側身與牆壁呈 90 度，手指沿著牆面向上攀爬，直到感覺肩膀緊繃，維持該角度數到十後復位。反覆運動十次。

◎運動處方步驟：

1. 請先熱敷患側
2. 運動一天_____回
   一回_____次
3. 不適時請立即冰敷

如 您 對 肩 關 節 運 動
內 容 瞭 解 請 簽 名

病人或家屬簽章_____日期_____

高雄市立聯合醫院
Kaohsiung Municipal United Hospital

P8800259