

# 五十肩運動治療

經復健科醫師檢視

## 一. 鐘擺運動：

上身微彎，雙腳分開一前一後，患側上肢自然下垂，手臂做

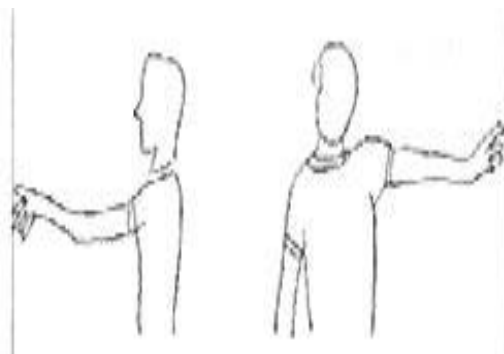
- 1.前後
- 2.左右擺動
- 3.順時鐘
- 4.逆時鐘旋轉運動



## 二. 爬牆運動：

1.身體面向牆壁，用手指向上爬動，逐漸抬高手臂，同時身體移動靠牆至不舒適為止，然後將手放下。

2.身體側向牆壁做爬牆運動。



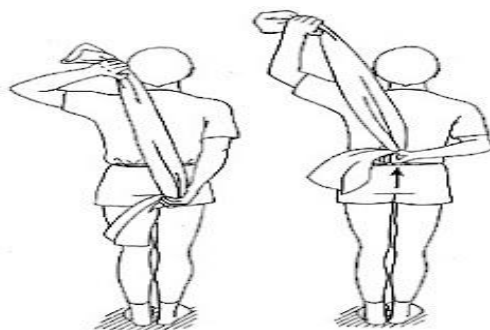
## 三. 摸耳運動：

患側手臂抬起，通過頭頂摸向對側耳朵。



## 四. 擦背運動：

將長毛巾或繩子置於背後，患側在下方(臀部)，健側在肩上，分別抓住毛巾或繩子兩端，做類似擦背動作，上下滑動。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

## ◆ 五十肩注意事項

### 一. 休息：

暫停粗重工作及避免提重物。

### 二. 熱敷：

多做肩部毛巾熱敷或電毯熱敷，時間十五分鐘。

### 三. 保暖：

避免穿著露肩衣服。如在冷氣房中工作者，肩部盡量保暖。

### 四. 運動：

為防範肩部僵化，每天至少運動三次，每次十分鐘。運動時速度應由慢而快，不可操之過急。如引致疼痛時，應暫時休息。正確有效地肩部運動，才可恢復正常的活動範圍。