

## 肩關節運動須知

2009.04 制定

2019.06 修訂

2022.11 審閱

### 一、適合肩關節疼痛者的運動

肩關節乃是由許多關節組成，它含有許多肌肉和肌腱，因此其關節運動範圍很廣，如此我們才可以抓背，或是從事游泳與投擲棒球等運動。但是過度勞動則往往得付出代價。勞動過度常常會引起肌肉和肌腱的疾病，並引致疼痛。這種疼痛可能是短暫的，只要充分休息即可使症狀消除，但也可能會持續存在而必須使用藥物治療。

關節疼痛的治療通常包括休息，有時必須施予藥物以減輕疼痛和發炎狀況，更重要的是須從事物理治療與關節運動，這些可以改善關節的柔軟度和強健。請記住當您的肩關節症狀改善之後，應暫緩從事曾會造成肩關節疾患的運動或工作。在運動之前必須從事下列運動來熱身，並且須逐漸增加各項運動的次數直到狀況改善。請試著每天都從事下列各項運動二到三次。

### 二、肩關節復健運動

(一)鐘擺運動：運動時請將背部伸直並向前傾，同時用健側手臂抓住桌子或是椅背以支撐身體。將患側手臂下垂、肌肉放鬆由身體帶動前後左右擺動，以及順時針、逆時針方向繞圈擺動幅度由小到大。完成此項運動五次。



(二)側身手臂爬牆運動：運動時請站直身體並

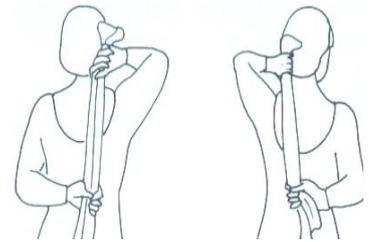


且將患側對向牆壁，且將手臂伸直，身體與牆壁的距離恰只使手部碰到牆面。運動肘部宜保持伸直，然後用您的手指沿著牆面攀爬，直到您感到吃力為止，此時維持該姿勢並數到十，再把手臂緩緩放回原位。反覆完成此項運動十次，同時在每次運動時都盡可能超過前一次運動範圍。

**(三)正面手臂爬牆運動：**運動時身體站直並且面  
將患側手臂向前伸直。運動時您的手指沿著牆面  
攀爬，直到您感到吃力為止，此時維持該姿勢並  
十，再把手臂緩緩放回原位。反覆完成此項運動



**(四)毛巾抽拉運動：**運動時身體站直  
並且將患側手部背面平放背部，使用  
健側手臂將毛巾的一端繞過健側肩部，  
使患側手臂可抓住毛巾端。



接著使用健側手臂抓住毛巾往下拉，如此可使在背部  
的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。反覆完成此項運動五次。

### 三、注意事項：

- (一)肩部運動之前熱敷可以增加運動的效果。
- (二)可穿著舒適、棉質、寬鬆衣服，使其肢體更容易伸展。
- (三)請謹記如果運動時發生疼痛時則須提高警覺。如果運動時肌肉發生傷害，或是您在運動之後幾小時之內感到疼痛時，則必須馬上停止運動，否則可能會加重病情。

#### 四、 日常生活保健

- (一)維持良好姿勢：包括手、頭、肩、軀幹等，可減輕肩部關節及肌肉張力。
- (二)適度維持肩關節之正常活動，避免因過度使用而造成肩關節的傷害。
- (三)隨時注意是否在工作中或生活中，過度使用肩關節及肩部肌肉的張力，並立刻糾正為使用範圍之內。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康