

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：預防五十肩

三、衛教日期：96年03月26日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：劉亮君/朱玲瑩

內 容 摘 要

五十肩的預防保健運動

一、為什麼五十肩需要做治療性運動？

- 1 增加關節活動度、降低關節僵硬
- 2 增加肌肉力氣、避免肌肉萎縮
- 3 儘早恢復日常生活能力，例：穿脫衣服、梳頭髮、晾衣物、抬手握大眾交通工具手把

二、執行治療性運動的原則

1. 先除去會限制關節動作的衣物
2. 進行牽拉運動時，速度要緩慢，不要太快、太急，在達到引起些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回
3. 進行肌力訓練時，每個動作每次做30下，每天3回

三、注意事項

- 活動進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。
- 依據手臂的力量調整肌力訓練所需的瓶子或沙包重量。

四、運動說明

(1) 自我保健運動

兩手輪流上下交互於背部。

(2) 鐘擺運動

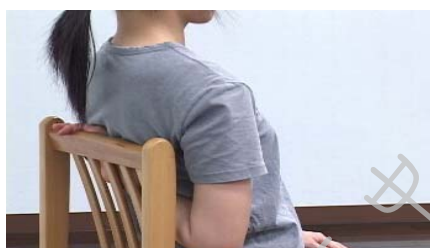
趴臥於床上，患側上肢自然下垂，手綁沙包或拿重物（保特瓶），做前後、左右、順逆時鐘的甩動或轉圈。

(3) 爬牆運動

正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並隨手指爬高而將身體貼近牆壁，然後慢慢放下。

(4) 肩關節內轉伸展運動

坐於椅子上，患側手置於身後，並盡可能向上摸至對側肩胛骨處，利用身體重量向後壓手臂。



(5) 肩關節外轉伸展運動

站於牆邊，手肘彎曲接近身體，腳一前一後站立，手貼牆面身體往前移。



(6) 肩關節伸展運動

站於門柱旁，手肘伸直，大拇指朝下緊握門柱，身體向對側微轉身。



(7) 擴胸運動

腳一前一後站於牆角，手臂張開貼牆壁，身體前傾接近牆面。

(8) 肩關節

水平內收伸展運動

患手摸對側肩膀，另一手握住患側手肘並往身體內側加壓。



(9) 肩胛內縮運動

雙手交握於背後，手肘伸直，身體往前挺直，使兩邊肩胛骨內緣相互靠近，甚至夾緊。

(10) 肩關節

屈曲肌力訓練

手握沙罐，手肘伸直往上抬舉至最高點，再慢慢放下



(11) 肩關節

伸直肌力訓練

手握沙罐，手肘伸直往後抬至最高點，再慢慢放下。



(12) 肩關節內轉肌力訓練

側躺於床上，患手在下並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。

(13) 肩關節

外轉肌力訓練

側躺於床上，患手在上並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。



(14) 胸大肌肌力訓練

手伸直面對牆站立，然後手彎曲臉靠近牆面，再恢復站立姿。