

# 五十肩的預防保健運動

大林慈濟復健科  
物理治療師  
劉亮君

---

● 一、爲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。

慈濟大學醫院 復健中心

## (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

---

~感恩各位大德的聆聽~

慈濟大學醫院國際醫療中心