

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：五十肩-居家運動
- 三、衛教日期：98年10月05日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：李惠敏物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

五十肩的居家運動

何謂五十肩

- 肩關節疼痛或活動度受限
- 大部分為原因不明
- 黏連性肩關節囊炎

症狀

- 疼痛與酸痛
- 僵硬、活動度受限
- 睡覺時會痛醒
- 肩部肌肉萎縮
- 手抬不高，無法梳頭與抓癢等日常活動

運動的目的

- 增加關節活動度
- 降低關節僵硬
- 增加肌肉力氣、避免肌肉萎縮
- 儘早恢復日常生活能力

伸展運動

- 毛巾操
- 鐘擺運動

- 爬牆運動
- 肩關節內轉伸展運動
- 肩關節外轉伸展運動
- 擴胸運動
- 肩關節水平內收伸展運動

肌力訓練

- 肩關節屈曲肌力訓練
- 肩關節伸直肌力訓練
- 肩關節內轉肌力訓練
- 肩關節外轉肌力訓練

謝謝聆聽!!

不痛是醫院過敏免疫中心