

肩關節運動須知

2009.04 制定

2019.06 修訂

2021.01 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

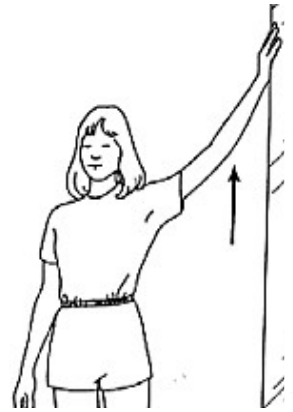
(一)鐘擺運動：

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。



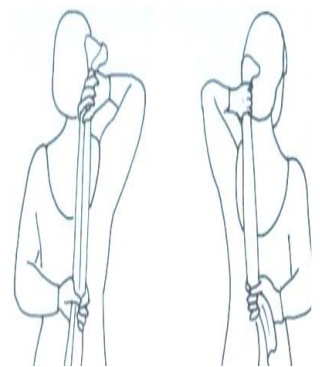
(三)正面手臂爬牆運動：

運動時身體站直並且面對牆壁，將患側手臂向前伸直。運動時您的手指沿著牆面向上攀爬，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。



(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