

1.鐘擺運動：

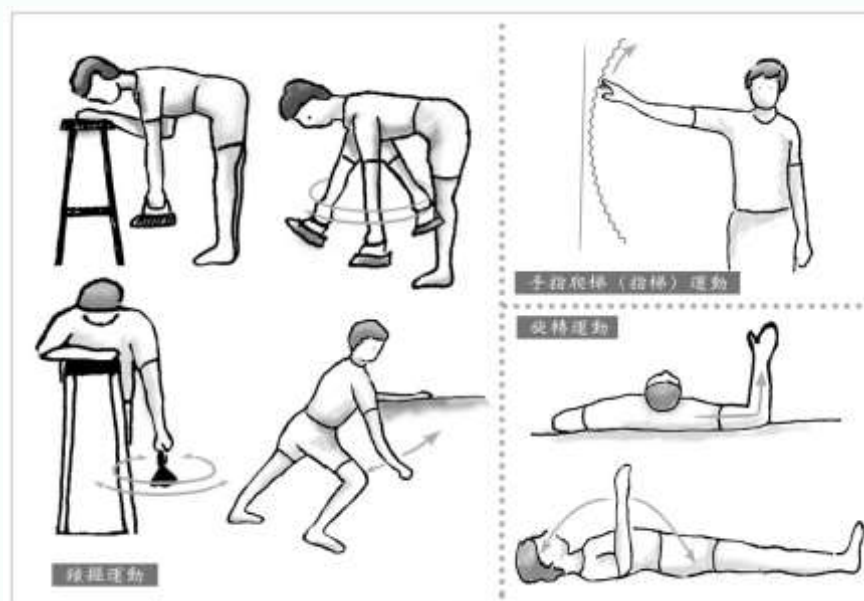
患側手拿輕啞鈴或小瓶水罐，健側手扶著桌面，患側手自然放鬆垂下，利用軀體搖晃讓手如鐘擺般前後、左右擺動，可以讓手以繞圈圈的方式來活動。此外，背痛患者可改用趴在床上或是站成弓箭步的方式來進行。

2.手指爬梯（指梯）運動：

身體面向牆壁或側向牆壁，手臂伸直，指尖輕觸牆壁向上爬直到感覺吃力為止，之後停留 5 至 10 秒。以好手扶著患側手臂向下，再重覆此項運動 5 至 10 次。

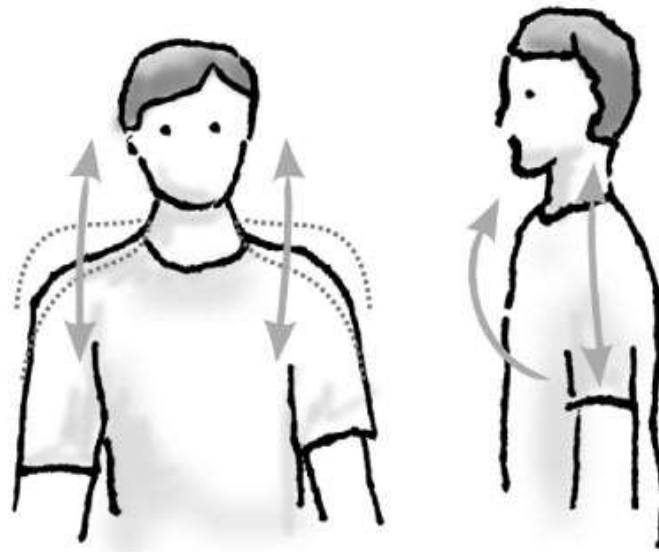
3.旋轉運動：

平躺於床上，手臂與身體成直角，手肘屈曲。如圖所示利用前臂之重量沿著箭頭之方向來旋轉肩關節。



4.聳肩運動：

雙手放鬆垂於身體兩側，深呼吸再將肩膀向上、向後提，吐氣後再放下。此項動作可達到活動上背部，放鬆其周邊肌肉之目的。

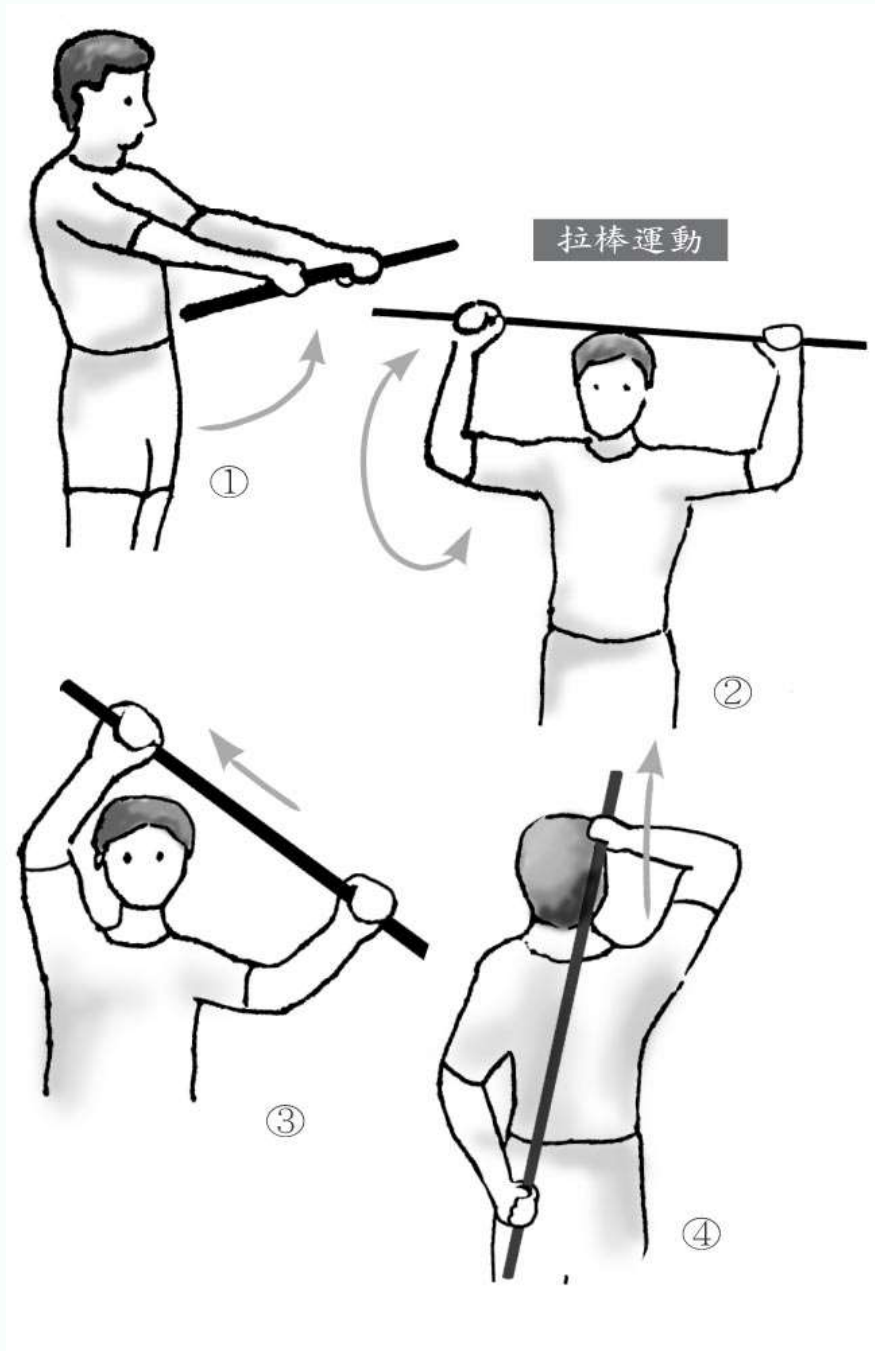


聳肩運動

5.拉棒運動：

運動時身體站直，雙手抓住木棒或毛巾，以健側帶動患側做出下列動作：

- (1) 二側手臂伸直往上抬。
- (2) 二側手臂平舉，手肘彎曲，雙手握木棒將木棒往頭後方及前下方移動，使肩膀做出旋轉的動作。
- (3) 如同(2)之起始動作，但將健側手高舉過頭，以健側手帶動患側做出側抬之動作。
- (4) 雙手持木棒置於背後，換側手在下方往上拉。



注意事項

- 1.由於導致肩關節疼痛及活動受限的原因很多，建議您執行上述運動時，請先與您的治療師討論，選擇適合的運動來練習，以免造成二次傷害。
- 2.上述動作建議一開始先由一天三次，每次 5~10 下之劑量來執行，若運動完有異常疼痛的情形，請暫停練習，並告知您的治療師。
- 3.當急性疼痛時，請多休息，避免提重物，俟疼痛緩解時，再執行上述運動。