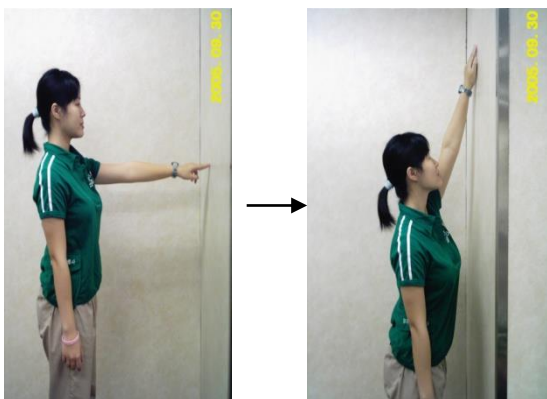


1. 爬牆運動：正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並將身體貼近牆壁，要領是慢慢往上，會痛時可停留數秒，待不痛再往上，重覆3-5次，每天2-3回，亦可在牆上做記號，看看是否一天比一天進步。

➤ 正面向牆



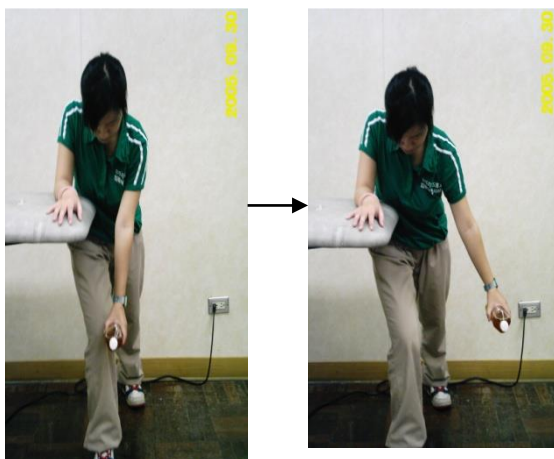
➤ 側面向牆



2. 鐘擺運動：

弓箭步（前腳彎，曲後腳略彎），彎腰，令患側上肢自然下垂，然後做前後、左右、順逆時鐘的擺動，動作由小漸大，要領是手的肌肉要放輕鬆，約3-5分鐘，每天2-3回，若疼痛厲害，可只做前後擺動，亦可手持重物（罐頭或保特瓶），可提高效果。

➤ 左右及順逆時鐘的擺動



➤ 前後擺動



3. 拉棒運動：雙手各執木棒（或雨傘）之一端，木棒直立在背後，兩手一上一下，以健側拉牽患側，朝關節活動受限的方向伸展，要領是要以持續穩定的力量牽引，切忌突然猛力硬拉，重覆3-5次，每天2-3回。



4. 注意事項：運動前可熱敷10-20分，用來放鬆肌肉，若運動完非常疼痛，則可冰敷10-20分，用來減輕發炎症狀。

五十肩 居家運動

聯絡電話：039544106轉8238 物理治療
地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號
G2 復健科

羅東聖母醫院

聖母醫院復健部關心你