

# 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

五十肩在家裡要怎麼做運動?

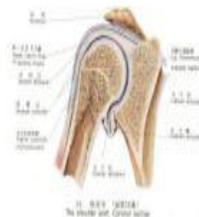
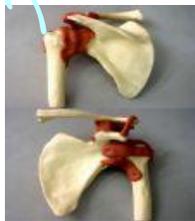
#### 何謂五十肩

肩膀包含鎖骨、肩胛骨、手臂肩關節，肩膀的活動達到180度。

它們是如何黏在一起的?

它們中間是由一些類似橡皮筋的韌帶互相綁在一起，有的會越綁越緊，因為發炎而至緊繃，所以患有五十肩的病人：

- 肩關節疼痛或活動度受限，抬不高
- 大部分為原因不明，發病的病人大部分是五十歲左右發作，所以稱為五十肩。
- 黏連性肩關節囊炎



肩膀可以如上圖三的動作，兩手同時往後，看能不能拉得到，年紀越大關節的動能就越差。

症狀

- 疼痛與酸痛，痛到受不了
- 有五十肩的現象，僵硬、活動度受限
- 睡覺時壓到會痛醒
- 肩部無力，活動變少，肌肉漸漸萎縮
- 手抬不高，無法梳頭與抓癢等日常活動



### 運動的目的

- 
- 
- 免肌肉萎縮
- 能力

增加關節活動度  
降低關節僵硬  
增加肌肉力氣、避  
儘早恢復日常生活

### 伸展運動（拉筋）

- 毛巾操  
在家裡就可以做的運動，不需要用到器材，只要毛巾就可以，一手在上  
一手在下，上面這一手慢慢往上拉，讓下面的手拉緊一點，維持動作 30  
秒，連續做 3 次，如此兩手交替動作運動。如下圖；



- 鐘擺運動  
讓肩膀放輕鬆，手上綁一個沙包或寶特瓶裝沙子或空手都可以，像鐘擺  
一樣擺動，或轉圈都可以。  
如下圖；



- **爬牆運動**

就像爬牆壁一樣，當手抬不高的時候可以做這個運動，手掌貼牆壁慢慢往上爬，身體也漸漸往牆壁靠近，慢慢訓練手爬到最高的角度。  
如下圖；



- **肩關節內轉伸展運動**

肩關節內轉的動做，是平常穿褲子、背部抓癢、扣釦子會用到的動作。拿一張靠背椅，又可以拉的如下圖椅子，將手往後放在椅子上緣拉著或放著，身體往後靠，右肩的角度會拉緊，如此兩手交替做這動作，如下圖；



- **肩關節外轉伸展運動**

肩關節向外向前伸展運動，這是要訓練肩關節往前的角度動作，找一面牆或固定的地方，可以支撐身體重量，手靠著一腳往前，身體往前約 30 秒之後，手放開動一動再做，重複 3-5 次，如下圖；



- **擴胸運動**

這是教我們如何做擴胸動作，因為肩膀無法挺正，會越來越駝所以都有駝背現象，找一個牆角的地方，雙手展開一腳前一腳後，身體往前（往牆角靠）會覺得胸部肌肉肩膀拉緊，30 秒之後放鬆手動一動，重複 3-5 次，如下圖；



- **肩關節水平內收伸展運動**  
手水平內縮的動作，坐在椅子上一手放在另一手的肩膀上，用一手壓會覺得外側是拉緊的，這是拉筋的動作，30 秒之後放鬆手動一動，重複 3-5 次，如下圖；



#### 肌力訓練

五十肩的患者手越來越不敢動，肌肉越弱手會越無力，所以要做練力的動作！

- **肩關節屈曲肌力訓練**  
拿一個沙包或小的寶特瓶裝沙就可以做訓練，手抬高 180 度，若角度無法抬高到 180 度，就抬到最高點即可，停留在最高點 3-5 秒，慢慢放下來，不要一下子就放下，肩膀容易拉傷，這動作重複 30 次，如下圖；



- **肩關節伸直肌力訓練**  
拿一個沙包拿一個重量，手向後伸直 30 度，停 3-5 秒之後放輕鬆，重複動作就可以，如下圖；



- **肩關節內轉肌力訓練**  
肩膀內轉的動作，側躺靠床這手，拿沙包這手放下之後往上抬 30-45 度即可，停 3-5 秒之後放輕鬆，重複動作就可以，如下圖；



- **肩關節外轉肌力訓練**  
這動作與上圖一樣，側躺訓練另一隻手的力量，將沙包往上舉高 30-45 度，停 3-5 秒之後放輕鬆，重複動作就可以，如下圖；



謝謝聆聽!!