

鐘擺運動



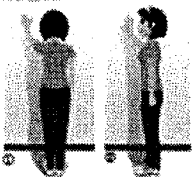
鐘擺運動

準備物品：1個600西西裝滿水的寶特瓶、1張有椅背的椅子。

動作1：雙膝一前一後，再彎曲下半身，並讓肩膀然下垂，患部手持著寶特瓶保持水平，自然前後擺動。

動作2：雙膝平行併立，身體與手臂同時左、右擺動。

爬牆運動



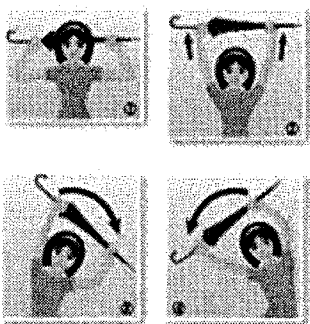
爬牆運動

動作1：面對牆壁站立，患部肩膀向前向上抬舉，讓身體逐漸靠近牆壁，手指放在牆面上做運動，爬至最高點，停留數秒鐘。

動作2：將患部肩膀靠近牆面，身體往側轉，做手指側面爬牆

運動。

外展及曲屈運動



外展及曲屈動作

準備物品：1條長毛巾。

動作1：雙手將長毛巾拉直握於腦後。

動作2：雙手舉高。

動作3：雙手舉高往左彎。

動作4：雙手舉高往右彎。

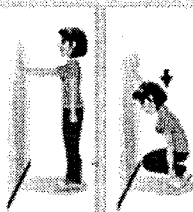
外轉及內轉運動



準備物品：1條長毛巾。

動作：雙手採一上一下，拉住毛巾兩端，繞過背後，做上下拉動的動作。

扶牆外展運動



扶牆外展運動

將患部手平舉，手掌貼牆，身體再慢慢蹲下，藉由身體重量，拉開粘連的關節囊。要謹記的是，做上述復健動作前，須先諮詢醫師或復健師意見，以利了解動作是否正確，在進行途中，也應量力而為。每天早、晚做兩回，每個動作做約5分鐘，這樣不但有助拉開已變短、粘連的關節囊，更有助於縮短病程，早日告別「舉手維艱」的日子。