



肩關節疾病衛教單張

常見的肩關節相關疾病有冰凍肩、旋轉肌群肌腱炎，且常造成患者功能上的受限與嚴重的疼痛問題，影響患者日常生理狀況與情緒甚鉅。

冰凍肩又稱五十肩或沾黏性肩關節囊炎，一般認為病因不明，但可能因骨折、韌帶拉傷、關節囊炎、肌腱炎種種因素，使肩膀疼痛或長時間缺乏動作而造成次發性的沾黏，進而讓手臂無法抬起。冰凍肩常見的症狀為肩膀長時間疼痛及肩關節活動度受限，而活動度的受限又容易造成生活極大困擾，如無法洗梳頭髮、背部無法抓癢或女性無法扣內衣；常用的檢查方式有超音波檢查關節內狀況，某些診斷上較困難的病例，也可安排核磁共振做更詳細的檢查。

旋轉肌群肌腱炎也是常見的肩關節疾病，旋轉肌扮演控制肩關節活動很重要的角色，包括有棘上肌、棘下肌、小圓肌、肩胛下肌，最常發炎的是棘上肌，原因可能是外傷或過度使用導致的發炎及退化，如重複多次的手臂上舉或投擲動作，若長時間未處理，嚴重可能導致肌腱斷裂。

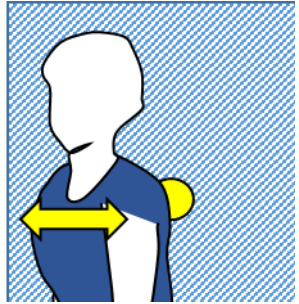
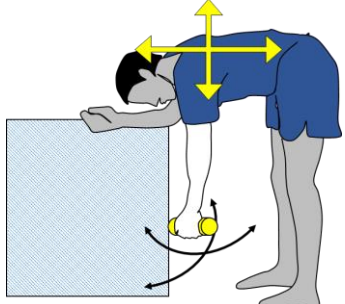
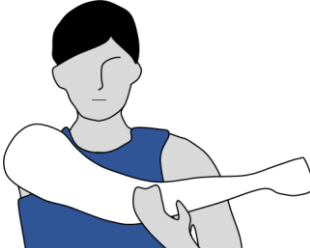
復健物理治療主要利用徒手治療或運動介入，來增加關節的活動度及訓練肩關節周邊肌力，並指導患者做出正確的動作模式，進而改善因肩關節相關疾病造成的疼痛與功能受限。



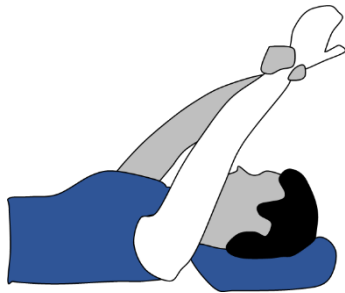
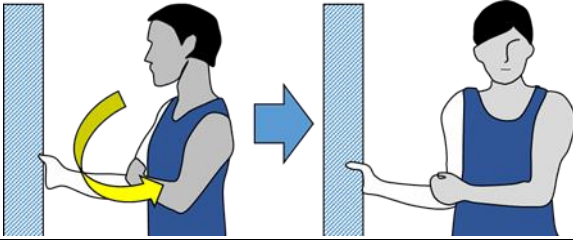
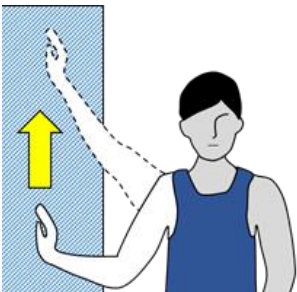
肩關節疾病的運動

本運動指引主要以促進肩關節活動度為主，藉由伸展運動達到肩關節角度的提升，且適度運動可以改善循環與關節活動度、柔軟度，進而減輕疼痛，而筋膜放鬆也可消除肩關節周邊的緊繃感。

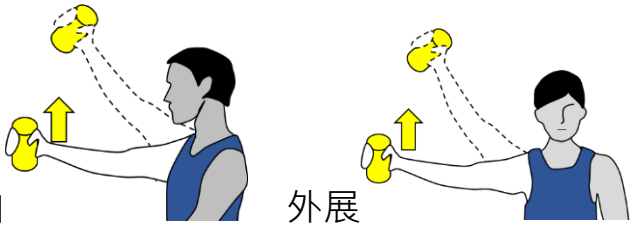
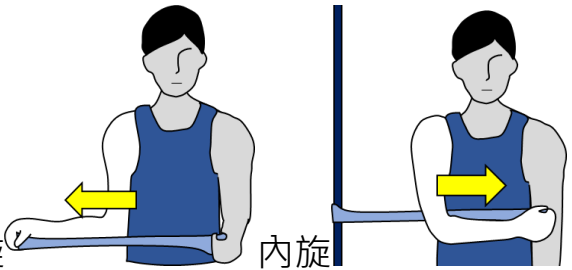
如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> <u>滾球運動放鬆肌筋膜</u> _____分鐘/回合 每天_____回合	站立姿勢，將球放在上背與牆中間，利用身體的左右移動來放鬆肌筋膜，請避免讓球直接加壓在骨頭上。 
2	<input type="checkbox"/> <u>鐘擺運動</u> 重複_____次/回合 每天_____回合	手拿水瓶手臂下垂，用身體帶動手臂緩緩前後、左右擺動，也可順時針、逆時針方向繞圈。 
3	<input type="checkbox"/> <u>肩關節內收伸展</u> 最末端維持_____秒/次 重複_____次/回合 每天_____回合	用健側手抬起患側手至胸前平舉，在不產生疼痛的情況下，直到肩膀產生輕微的拉伸感後暫停數秒，再緩緩放下。 



4	<input type="checkbox"/> 肩關節上舉伸展 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	平躺姿勢 用健側手抬起患側手，直到肩膀產生輕微的拉伸感後暫停數秒，再緩緩放下。 
5	<input type="checkbox"/> 肩關節外轉伸展 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	一手抵著牆或門，手臂腋下夾住，身體由正面轉向側面，直到肩膀產生輕微拉伸感後暫停數秒，再回到起始位置。 
6	<input type="checkbox"/> 肩關節內轉伸展 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	健側手在上，患側手在下，雙手各握毛巾一端，健側手慢慢將毛巾向上拉，使患側肩膀有輕微拉伸感後暫停數秒，再回到起始位置。 
7	<input type="checkbox"/> 肩關節外展伸展 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	站於牆邊患側手沿牆慢慢向上舉，直到肩膀有輕微拉深感後暫停數秒，再回到起始位置。 



8	<input type="checkbox"/> <u>屈曲/外展肌力訓練</u> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>手持水瓶並將手肘打直，向前舉或向側邊緩緩舉起數秒，再慢慢放下；若過程中有疼痛產生，可以降低舉起的高度。</p>  <p>屈曲 外展</p>
9	<input type="checkbox"/> <u>外旋/內旋肌力訓練</u> 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	<p>用手抓住或將彈力帶綁在固定處，患側手做出外旋或內旋動作停止數秒；若過程中有疼痛產生，則可以減少旋轉的幅度。</p>  <p>外旋 內旋</p>

治療師的叮嚀

- ◆ 依照運動處方，您需要進行 _____項運動
- ◆ 請依照以下順序進行_____
- ◆ 其他注意事項

三軍總醫院復健醫學部 關心您