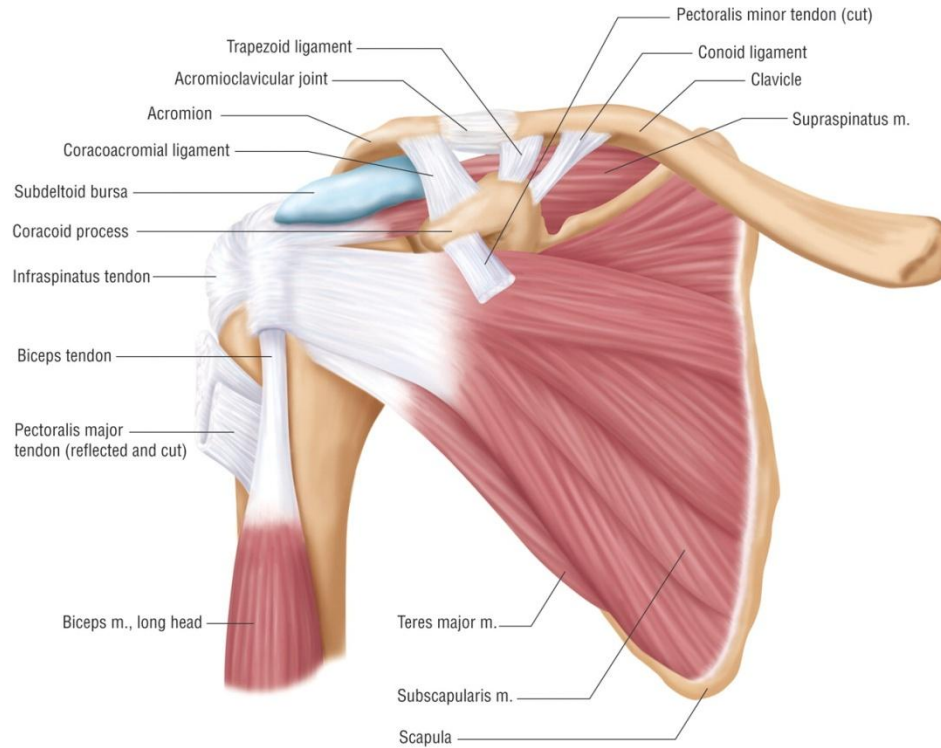


# 雙臂展活力--肩膊運動齊齊

- 介紹正確而有效的肩膊運動

# 我們的肩膊

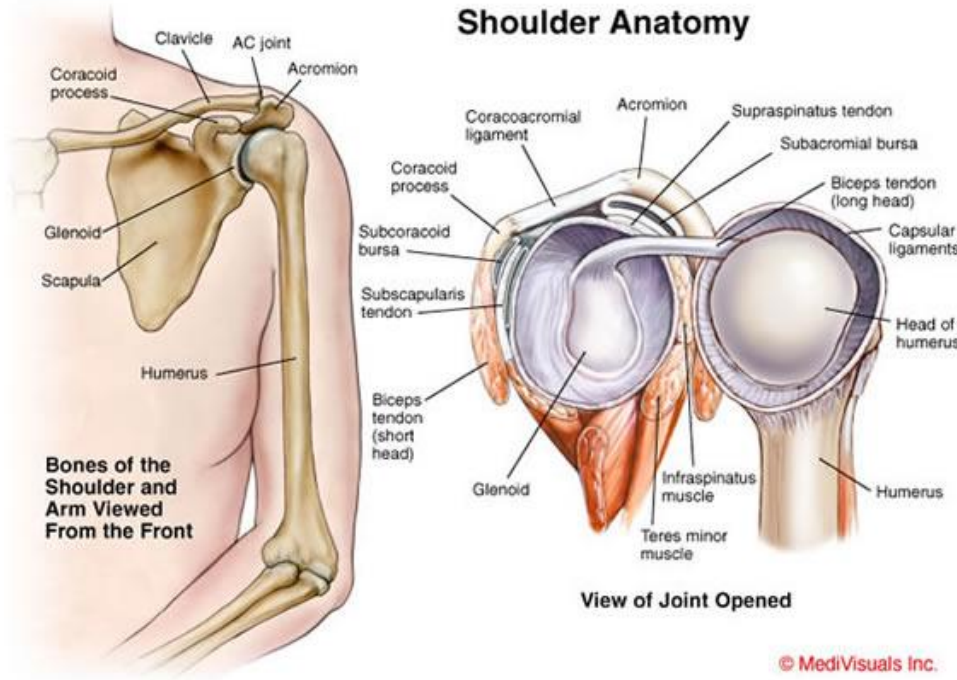
骨骼  
肌肉  
筋腱  
血管  
神經  
軟骨



# 肩關節

- 胛骨
- 肱骨
- 鎖骨

- 球狀體
- 軟骨
- 筋 腱



# 常見肩膊癱狀

- 疼痛
- 活動範圍減退
- 軟弱乏力
- 麻痺

# 誘因

- 關節炎
  - 創傷
  - 其他軟組織之病患
- 如：血管、神經、筋腱....

# 創傷：常見術後肩膊狀況

- 痛
- 硬
- 腫
- 弱

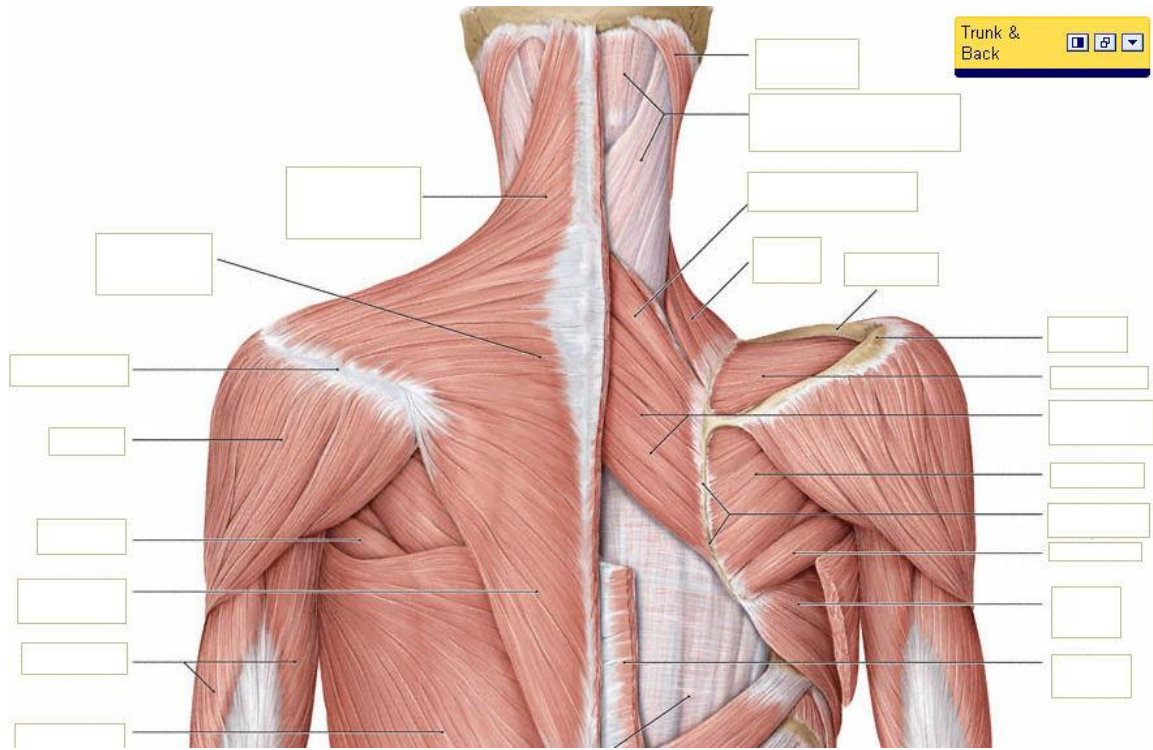
# 注意事項

1. 接受面對
2. 正確姿勢
3. 疤痕伸展
4. 消腫運動
5. 肩膊鬆弛
6. 循序漸進式:頸、肩、背運動

# 肩膊運動

- 頸、肩、背

- 





# 運動位置

- 卧：正、俯、側。
  - 坐：前、後、側乘托。
  - 站立：挺胸收腹、双脚距離站穩。
- 坐、立均保持双眼平視、下頷徵收。

# 痛的處理

- 適量的運動
- 不宜過量的靜止或休息
- 腫痛：足夠乘托，提高手腕，增進血液循環，引流淋巴液體。
- 疤痕黏連痛：適當伸展運動，疤痕按撫、暖敷。
- 鬆弛運動

# 循序漸進

- 臥、坐、立。
- 鬆弛、活動、伸展、健肌。
- 兩臂同時進行，比較差異。
- 好壞双臂，彼此扶持。
- 設立目標，使双臂運用自如。

## 二) 手術後的胸肺物理治療

乳癌切割手術是一種全身麻醉的手術，手術後會影響肺部痰涎分泌增多，容易產生肺炎。因此，物理治療師會指導你做適當的呼吸運動和咳嗽排痰，以減低手術後肺部併發症的出現。

手術後醒來便可進行此運動

1. 仰臥或坐直身子，放鬆肩膊。
2. 深呼吸時用鼻深深地吸氣，閉氣三秒，然後慢慢地從口呼氣。
3. 咳痰時應用手按住傷口，用力將痰涎咳出。

## 三) 乳癌切割手術後的運動

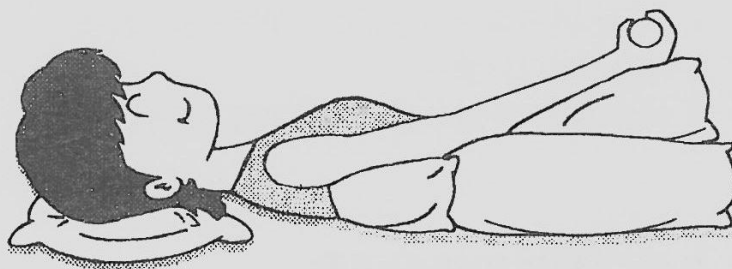
在施行過乳癌切割手術後，你可能會因痛楚而減低肩膊的活動幅度，因而影響你日後手臂的活動能力。在胸部手術後，手臂活動受到限制的主要原因是肩膊缺乏運動，傷口癒合時缺乏適當的伸展引致軟組織攣縮所致。所以，經醫生轉介後，便應盡早開始適當的運動，以幫助恢復肩膊的活動能力。以下的運動可於手術後的第二天開始進行。

## 運動一

### 緊握球兒

對防止或減輕手術後手臂的暫時性腫脹尤其有效。

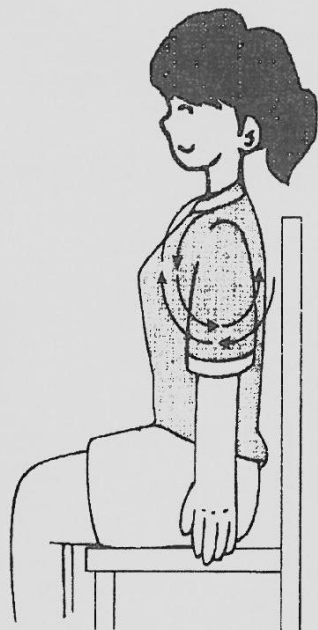
- 1) 躺臥床上，用患側(手術後)的手握一個橡皮球。
- 2) 用幾個枕頭乘托手臂，使手臂高過心臟的位置，交替地把球握緊及放鬆。



(如手臂腫脹的情況漸趨嚴重，物理治療師會為你進行手部按摩或淋巴減腫治療，減輕腫脹。)

## 運動二 鬆弛運動

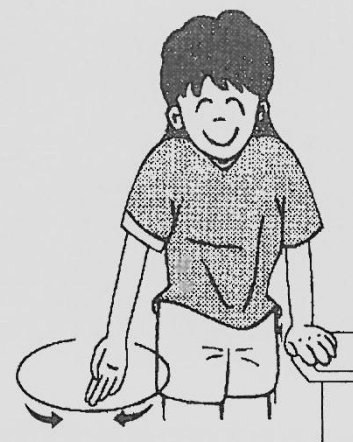
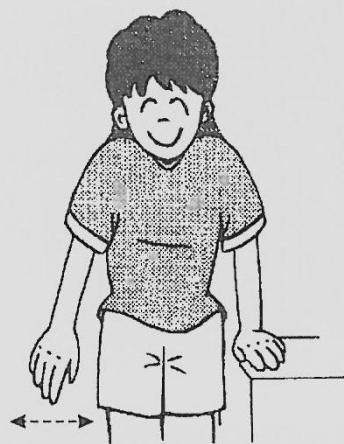
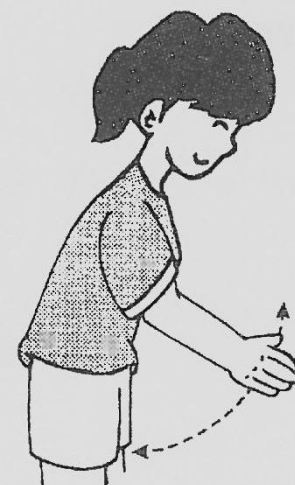
- 1) 坐直身子。
- 2) 雙手自然放於身旁，肩膊向前及向後打圈。



5

## 運動三 手臂搖擺

- 1) 站立。
- 2) 患側的手放鬆垂低，前後腳企，腰要挺直，手向前後、左右搖動及打圈。

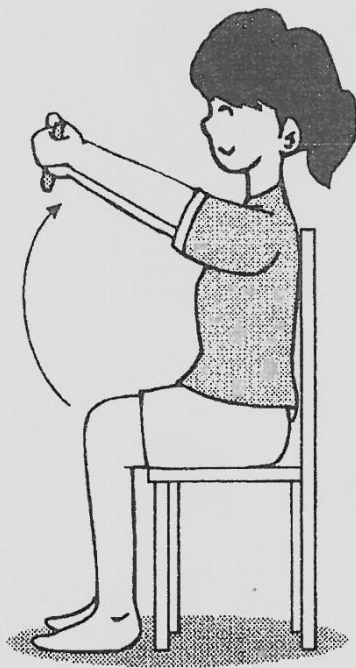


6

## 運動四

### 提舉雙手

- 1) 躺臥床上或坐正身子。
- 2) 雙手互握，利用健側(非手術)的手帶動雙手向上盡量舉高。
- 3) 提舉雙手到輕微痛楚或繃緊的感覺然後停止，維持十秒，慢慢放下。

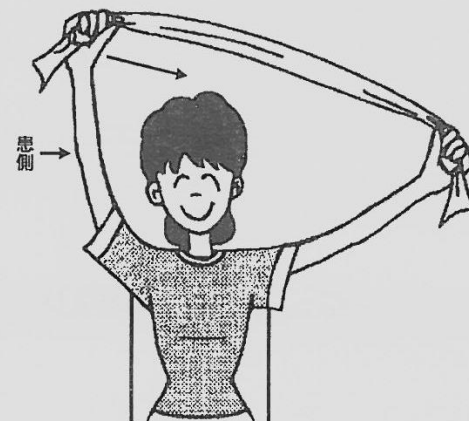
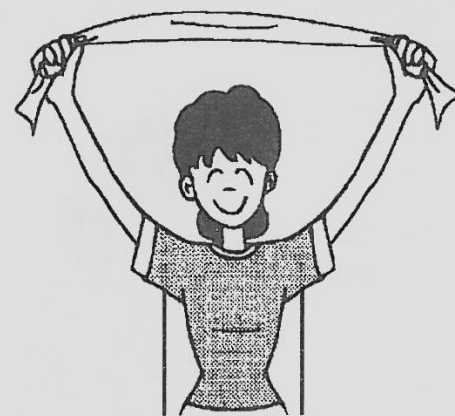


7

## 運動五

### 肩膊外展

- 1) 坐直身子
- 2) 手執一條乾毛巾並盡量舉高。
- 3) 將患側的手盡量貼近耳朵，維持十秒，然後慢慢放下。

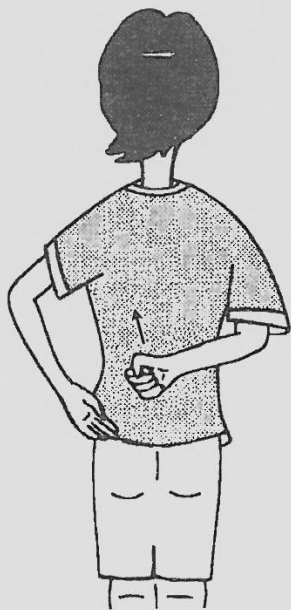


8

## 運動六

### 搔抓背部

站立，把患側的手肘屈曲，手背放在背部腰間的位置，慢慢向上移，直至觸到另一邊的肩胛骨，維持十秒。慢慢放下手臂，重覆動作。



注意：

在練習以上各運動時，傷口會有繃緊或輕微的疼痛感覺，但絕對不容許有劇痛的出現，如有疑問請向你的物理治療師查詢。

當傷口的喉管除去後，運動的幅度和次數便可以漸漸增加。物理治療師會因應個別情況，安排病人到物理治療部練習更多的肩膊運動，以加強手術後肩膊的活動能力。

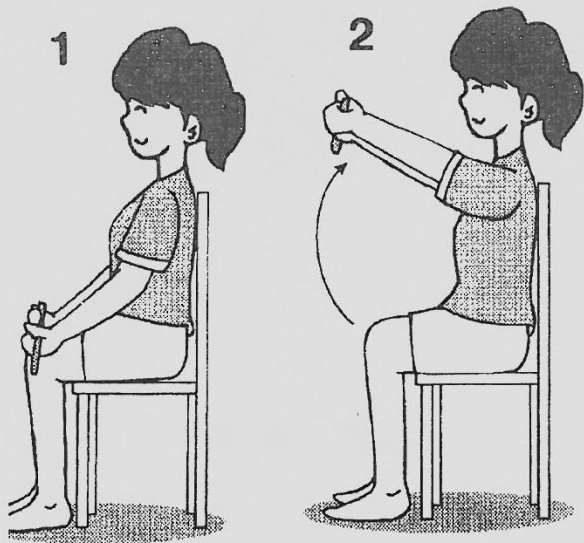
## 四) 家居運動與練習

出院後，除了繼續練習住院期間的運動外，應再加上以下的家居運動以加強肩膊的活動能力。

### 鬆弛運動一

#### 提竹運動(1)

- 1) 坐直身子。
- 2) 雙手提竹，手心向上，手肘伸直。
- 3) 然後把竹高舉，直至有繃緊的感覺時停留數秒後放鬆。

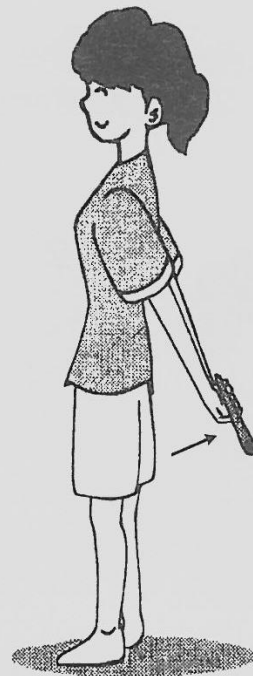


11

### 鬆弛運動二

#### 提竹運動(2)

- 1) 站立，身體保持挺直。
- 2) 竹橫放身體後方，伸直手肘。
- 3) 把竹向後提起，直至有繃緊的感覺時停留數秒後放鬆。



12



## 伸展運動一

### 用手爬牆 (1)

1. 面向牆站立，腰挺直。
2. 把患側的手沿牆向上爬，直至有繃緊的感覺時停留十秒後放鬆。

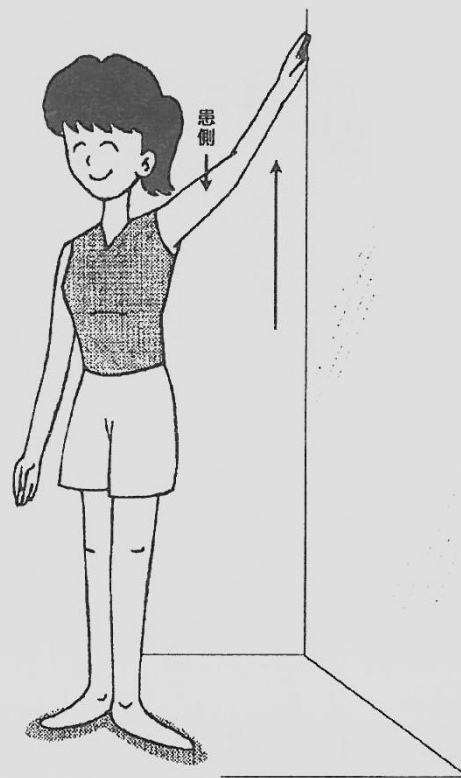


13

## 伸展運動二

### 用手爬牆 (2)

- 1) 側身站立在牆邊。
- 2) 把患側的手沿牆向上爬，直至有繃緊的感覺時停留十秒後放鬆。

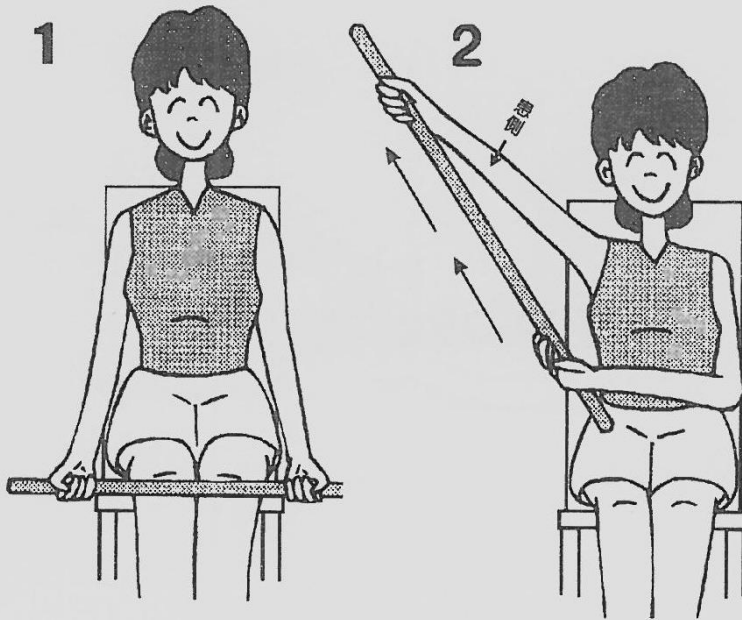


14

### 伸展運動三

#### 握杖運動(1)

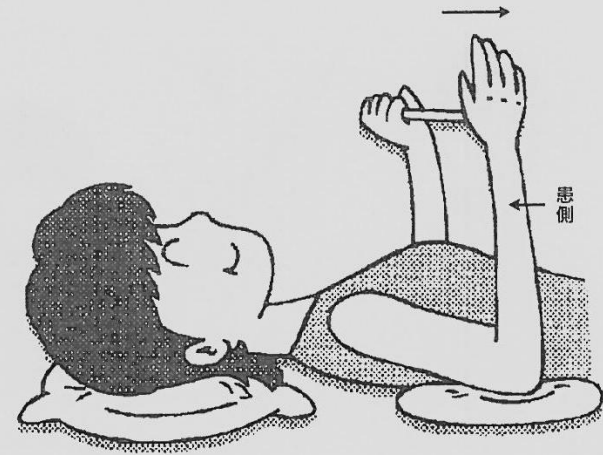
- 1) 坐著或站立。
- 2) 雙手握杖兩端，保持患側的手肘伸直。
- 3) 健側的手推患側的手向外舉起，直至有繃緊的感覺時停留十秒後放鬆。



### 伸展運動四

#### 握杖運動(2)

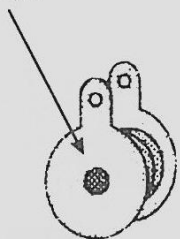
1. 仰臥或站立。
2. 手肘緊貼身體並屈曲成直角，雙手握杖。
3. 利用健側的手將患側的肩向外轉，直至有繃緊的感覺時停留十秒後放鬆。



## 家居自製滑輪

用一條約六尺長的繩，把繩子穿過一個滑輪，以“S”勾繫於門頂，以膠水管作手柄，在繩子兩端綁結。

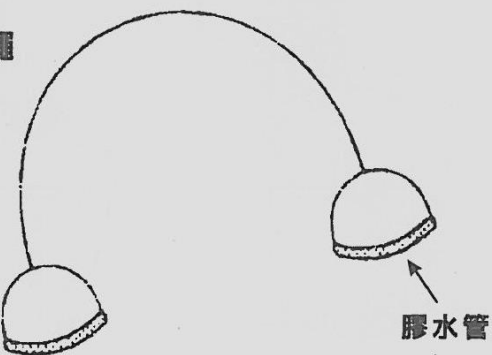
滑輪



“S”勾



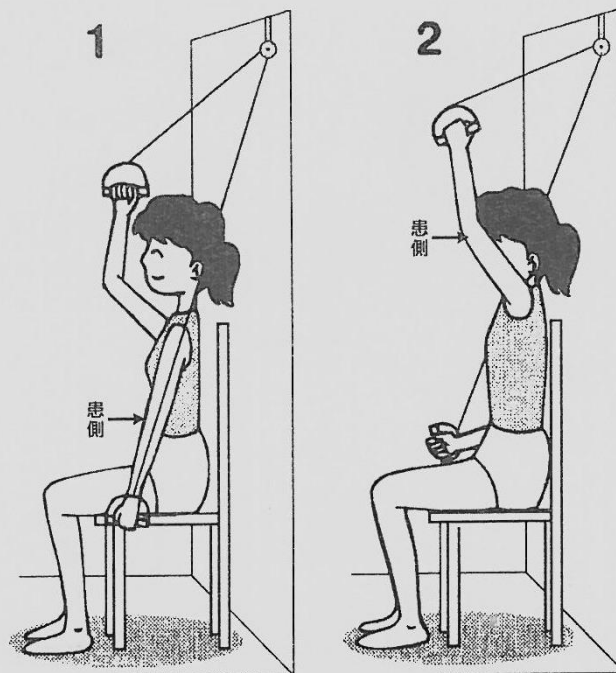
尼龍繩



## 伸展運動五

### 滑輪運動(1)

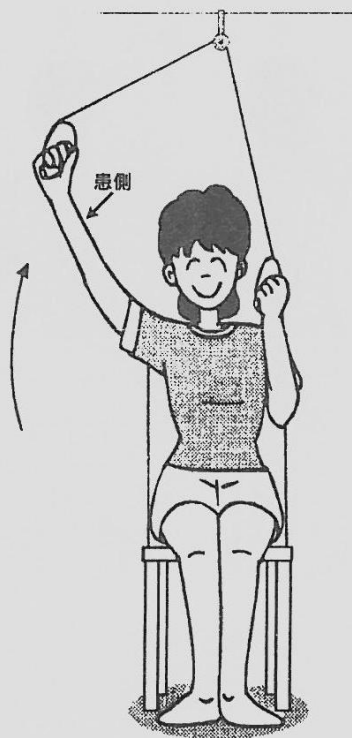
- 1) 站立或坐著。
- 2) 雙手各持一手柄，健側的手慢慢向下拉，令患側的手提起，直至有繃緊的感覺時停留 5 秒後放鬆。



## 伸展運動六

### 滑輪運動(2)

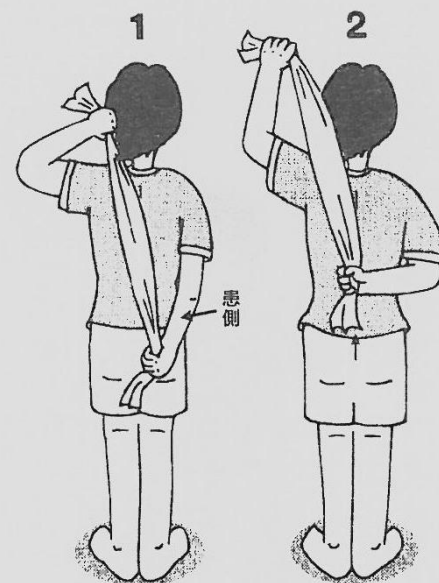
- 1) 站立或坐著。
- 2) 雙手各持一手柄，手心向內，患側的手肘要保持伸直。
- 3) 健側的手慢慢向下拉，令患側的手沿著身體向外提起，直至有繃緊的感覺時停留5秒後放鬆。



## 伸展運動七

### 抹乾背部

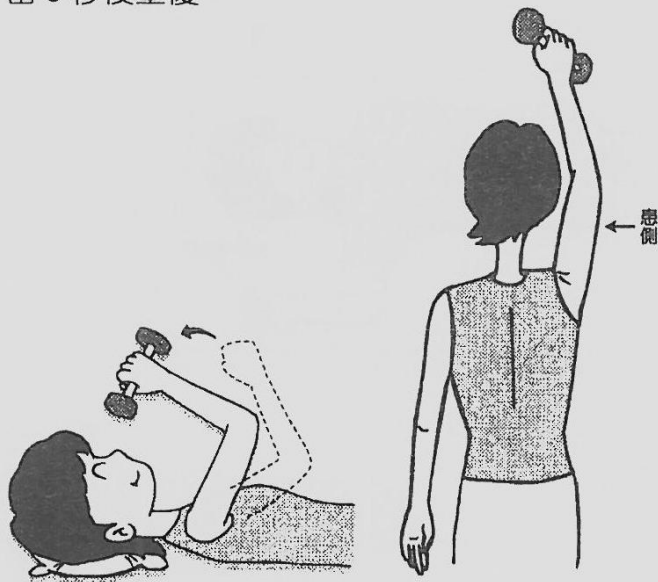
- 1) 站立。
- 2) 患側的手放在腰下，捉緊毛巾。
- 3) 健側的手在上把毛巾另一端向上拉，直至有繃緊的感覺時停留5 - 10秒後放鬆。



## 肌力鍛鍊一

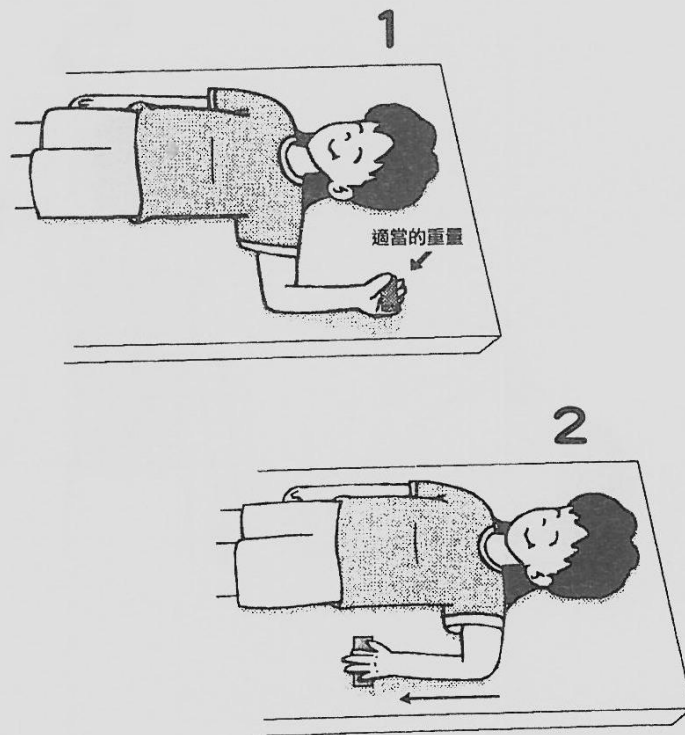
肌力鍛鍊要因應個人手術後的康復進度而進行，病人應跟從物理治療師的指引進行適合自己的肌力鍛鍊運動。

- 1) 仰臥或站立。
- 2) 患側手持重量向上高舉過頭，直至有繃緊的感覺時停留 5 秒後重覆。



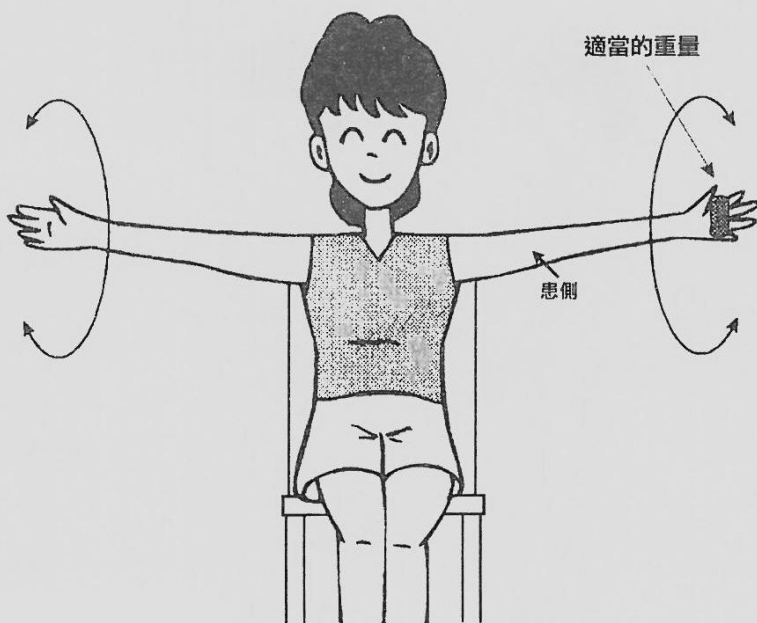
## 肌力鍛鍊二

- 1) 仰臥。
- 2) 患側的手拿著適當重量，上臂與上身成直角，手肘屈曲。
- 3) 肩膊向上下轉動，直至有繃緊的感覺時停留 5 秒後重覆。



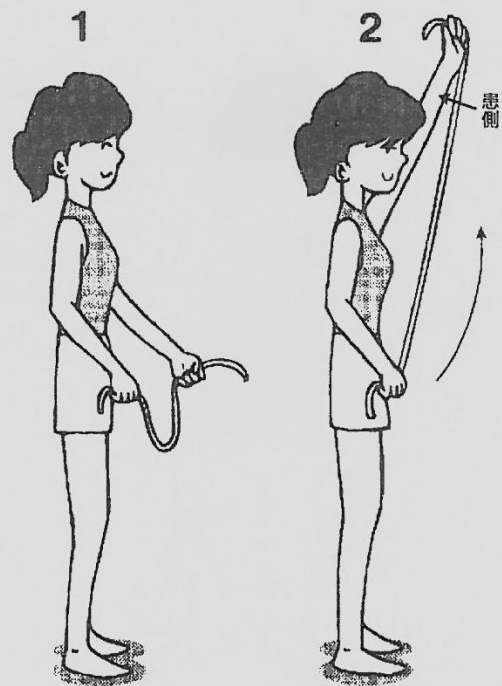
### 肌力鍛鍊三

- 1) 坐著。
- 2) 患側手肘伸直，手可拿著適當的重量，從身體側面提起至肩膊或以上水平後，作順或逆時針方向打小圈子。



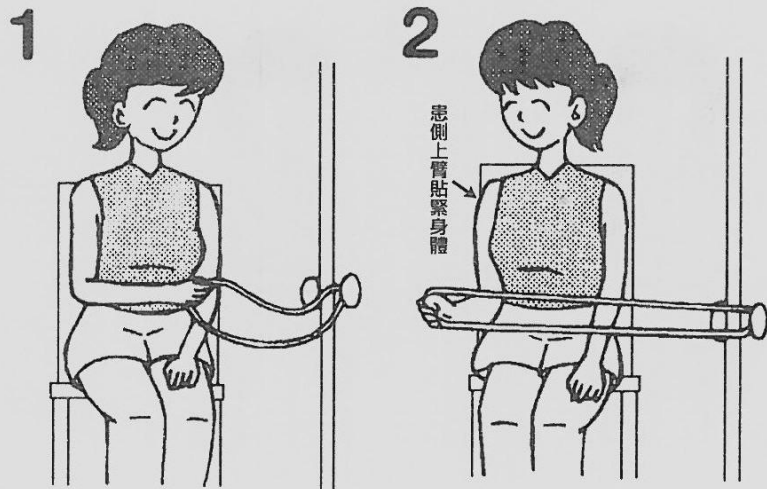
### 肌力鍛鍊四

- 1) 站立。
- 2) 雙手捉緊橡筋繩的兩端，患側的手將繩子向上慢慢拉，直至有繃緊的感覺時停留 5 秒後放鬆。



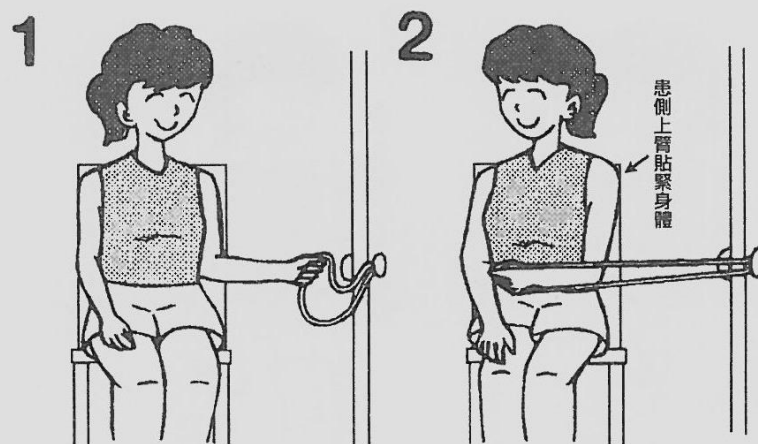
## 肌力鍛鍊五

- 1) 坐著或站立。
- 2) 固定橡筋的一端 (如在門鎖)，高度跟手肘一樣，患側的手肘屈曲成直角 (90度)。
- 3) 患側的手拉繩遠離身體，切記上臂要貼緊身體，停留 5 秒後才放鬆。



## 肌力鍛鍊六

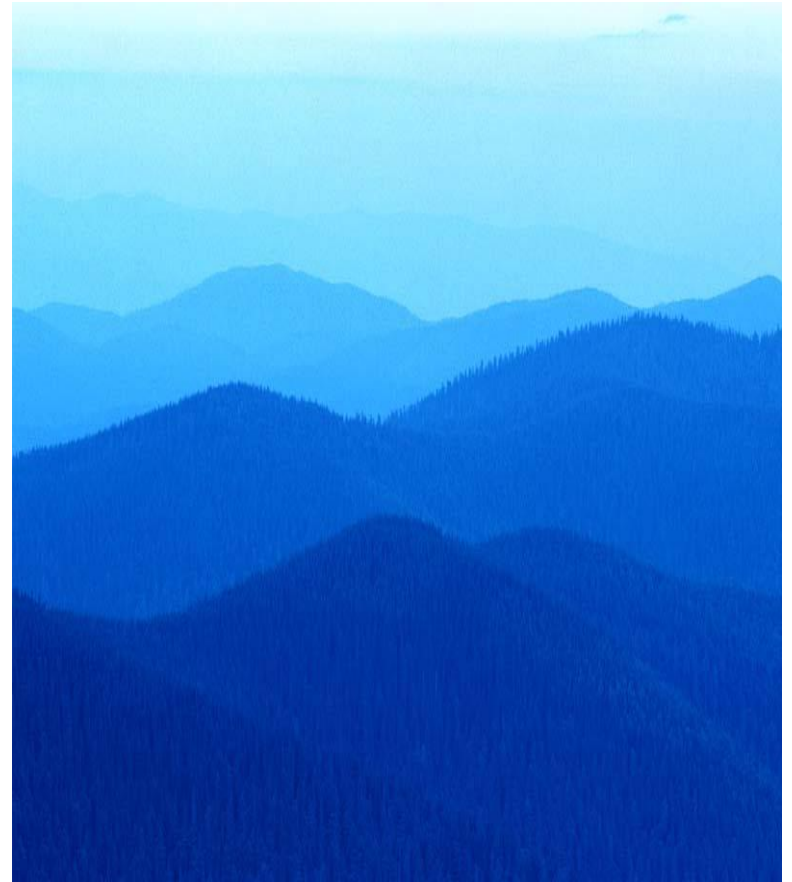
1. 坐著或站立。
2. 固定橡筋的一端 (如在門鎖)，高度跟手肘一樣，患側的手肘屈曲成直角 (90度)。
3. 患側的手把繩拉向肚子，切記上臂要貼緊身體，停留 5 秒後才放鬆。



# 持之以恆

讓手臂

- 早日恢復功能
- 活動更揮灑自如







祝君健康