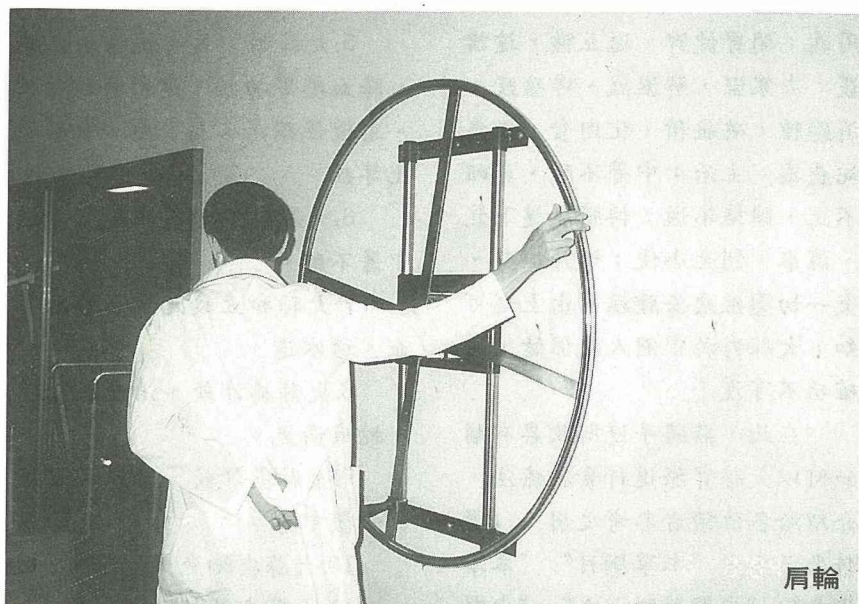
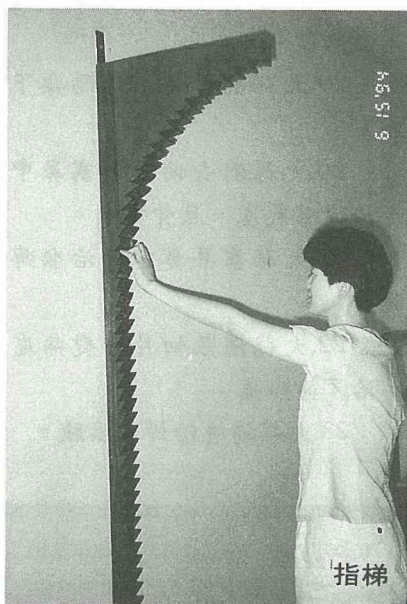


肩部復健運動



問：台北市許太太

鄉間小路月刊五月號介紹「常見的肩運動傷害」，請詳述肩部復健運動柯德曼氏鐘擺運動。

答：物理治療師 孟軒

柯德曼氏肩部鐘擺運動，其目的為降低肩部肌肉痙攣、關節囊、肌腱的放鬆，並增進肩關節血液循環、降低肩部疼痛。

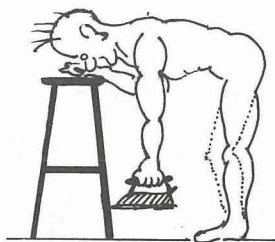
運動方法：

(1)鐘擺運動：病患身體向前彎至90°，健側手扶著桌木或床緣，患側手放鬆下垂，由身體前後擺動的動作，來帶動手的動作，每次運動前後擺約100~200次，左右擺100~200次，此運動要避免患側手的肩部肌肉有收縮用力情況，上肢應完全伸直放鬆。

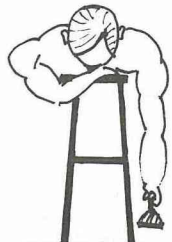
(2)主動的鐘擺運動：前述的鐘擺運動為一被動式地，上肢完全放鬆，由身體的擺動，以帶動上肢的動作。而這裡則為進階到

主動式，上由肢肌肉收縮，且在手中加重量（約1~2公斤），做肩部前後擺動、左右擺動、旋轉擺動（包括順、逆時針二個方向），此運動的目的，為降低肩部

肌肉痙攣，減低疼痛，促進血液循環，但必須注意手握重量需漸次增加，不可一開始就用太重，反而造成肩部傷害。



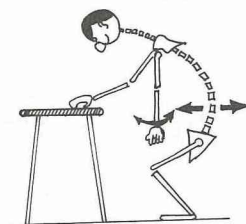
患側手放輕鬆下垂伸直身體向前彎90°，另一手扶在桌上。做左、右擺動作。膝蓋前後彎曲、帶動、肩部做前、後擺動作。手部提的重量約1~2公斤。



如果患者往前彎腰做運動不舒服，可以趴在桌上或床上做，左右、前後擺動的動作。



做肩部順時鐘及逆時針繞圓圈動作。



初期若肩部太疼痛，可以不拿重物，並且靠身體的前後或左右擺動，以帶動肩部前後、左右之擺動運動。