

肩痛的預防保健



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8077

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2025年12月(二版)

51735-單張-中文-011-02

與肩部有關而會引起肩部的疾病和傷害很多，如肩旋轉肌腱炎、風濕性疾病、退化性關節炎、頸神經根病變、中風等都是可能原因。若未小心預防或作適當的醫療與運動，則病況可能急速加劇甚至吃睡不安，或變成慢性五十肩一拖數月。

一、日常生活注意事項

1. 避免提、扛、托或拿重物。
2. 如須移動重物（如行李，箱子等），應以緩慢推行方式為之。
3. 避免從事長時間手舉高過肩的工作，如刷油漆、晒衣、寫黑板等。
4. 避免作急速抬高肩部的動作，如拉公車環。
5. 少作高速或頻繁之肩旋轉動作，如刷洗浴缸、鍋子、急速殺球、高爾夫球揮杆等。
6. 儘量注意並避免引起肩痛的動作，如伸手向後取物。
7. 注意夜間肩部保暖，小心睡姿不良而誘發肩痛。

8. 應立即停止造成肩痛的運動，若疼痛加劇或持續 4-7 天以上，最好請醫師診療。
9. **急性肩痛時，宜立即休息冰敷。**把握就醫黃金期（24~72 小時內），儘快找醫師診療。

二、運動

急性期一過，即應適當運動。在局部熱敷20分鐘後，和緩、無大痛的情況下做以下運動。

- **肩膀的鐘擺運動：**每次連續做10分鐘；每日做 3 回上半身彎腰手拿重物（如：啞鈴、礦泉水），並使手自然垂下。
 - 做前後擺動，做十下；每一下的幅度一次比一次大。
 - 做左右擺動，做十下；每一下的幅度一次比一次大。
 - 做順時針繞圈，做十下；每一下的幅度一次比一次大。
 - 做逆時針繞圈，做十下；每一下的幅度一次比一次大。

1-1



1-2



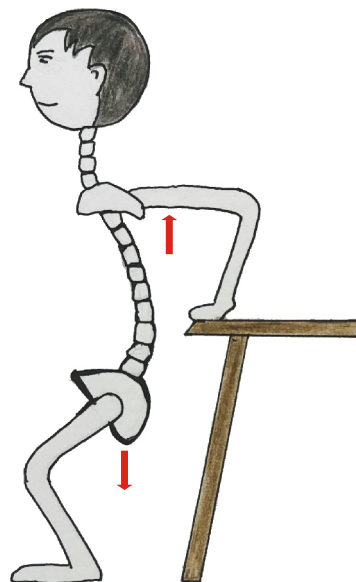
●毛巾抽拉運動：

運動時身體站直，將疼痛側的手部平放背部並抓住毛巾，使用健康側的手臂將毛巾拉過健康側肩部，如此可使背部手臂在不痛情形下儘可能往上拉，維持10秒再放鬆。每天10-15下，一天兩次為宜。



●被動伸展運動：

此動作可拉開關節前緣，而且增加手臂向後角度。手向後置於桌上，膝蓋稍微彎曲向下蹲。每天10-15下，一天兩次為宜。



自我評量(是非題)

- () 1. 急性期過後，運動前應熱敷20分鐘，幫助筋骨軟化。
- () 2. 急性肩痛時，宜立即休息冰敷，停止造成肩痛的運動。
- () 3. 運動時，有肩痛情形是正常的，可以不用休息。

參考資料：

施欣妤，劉育鈺(2016)。彩色圖解深展運動100例(Guillermo Seijas Albir)。

新北市：合計圖書出版社。(2015)

彰化基督教醫院 7336-單張-中文-003-02

題號	1	2	3
解答	○	○	X

●肩膀的爬牆運動：

手指指尖輕觸牆壁，靠手指的爬牆動作使肩膀向上爬，直到吃力為止，停10秒後再放下。每天10-15下，一天兩次為宜。

