

肩部锻炼

肩胛骨运动障碍的拉伸和强化锻炼

小胸肌伸展练习



图1:单侧角落伸展

站在开门或角落前。手肘弯曲90°,与肩同高,前臂靠在墙框上(图1)。身体前倾,拉伸该侧小胸肌,感受紧绷感。

开始伸展时,应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张,然后**保持该姿势一段时间**, 直到紧张感减轻。练习过程中,**可逐步延长保持时间,但绝不可感到疼痛**。

- 延展小胸肌。
- 改善前肩姿势。
- 缓解肩部疼痛。
- 改善肩关节平衡。
- 预防小胸肌综合症。
- 预防及治疗肩胛运动障碍。



小胸肌与背部伸展被动练习



仰卧进行被动胸肌伸展。仰卧,脚踩地,脊柱下放泳池泡沫卷。双臂张开,手掌贴地。保持至少15分钟,自然呼吸,感受背部肌肉伸展。

开始伸展时,应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张,然后保持姿势一段时间,直 到紧张感减轻。练习过程中,可逐步延长保持时间,但绝不可感到疼痛。

- 延展小胸肌。
- 改善前肩姿势。
- 缓解肩部疼痛。
- 改善肩关节平衡。
- 预防小胸肌综合症。
- 预防及治疗肩胛运动障碍。



站立后囊伸展

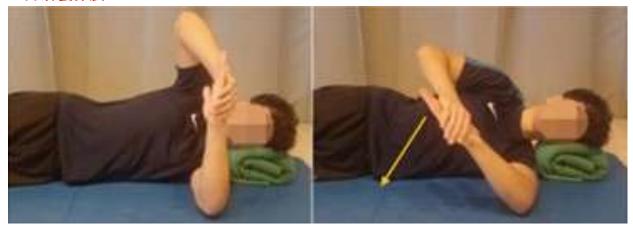


站立。协助手放在肘部。将肘部向协助手臂肩膀方向移动,直到感到紧绷。 开始伸展时,应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张,然后保持该姿势一段时间, 直到紧张感减轻。练习过程中,可逐步延长保持时间,但绝不可感到疼痛。

- 缓解肩关节后囊及外旋肌紧张。
- 改善肩关节内旋平衡。
- 改善肩关节平衡及稳定性。



侧卧后囊伸展



侧卧于需康复的肩膀上。背部保持直立。肩胛固定。肘部弯曲90°, 协助手推动手臂尽量接触床面或地面。开始伸展时,应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张,然后保持该姿势一段时间,直到紧张感减轻。练习过程中,可逐步延长保持时间,但绝不可感到疼痛。

- 缓解肩关节后囊及外旋肌紧张。
- 改善肩关节内旋平衡。
- 改善肩关节平衡及稳定性。



颈侧屈伸展



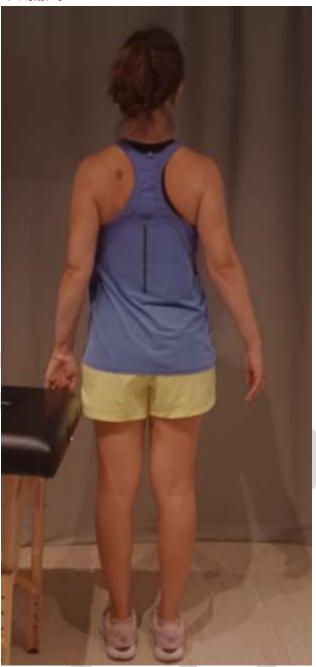
站立或坐在椅子上。背部保持直立,目视前方。同侧手辅助头部。将颈部向一侧倾斜,试图让耳朵接近同侧肩膀。保持姿势,另一侧重复。

开始伸展时,应避免疼痛。只需拉伸至肌肉和肌腱感到紧张,然后保持该姿势一段时间, 直到紧张感减轻。练习过程中,可逐步延长保持时间,但绝不可感到疼痛。

- 缓解疼痛。
- 伸展并缓解胸锁乳突肌、斜角肌、上斜方肌及肩胛提肌紧张。
- 维持颈椎关节平衡。



下划船等长练习



站立。背部保持直立,受影响手臂沿身体自然下垂。目标是用手掌推床边,施加向后的力量,仿佛做划船动作,但身体和手臂不动。保持力量10秒。另一侧重复。

执行:

• 每侧3组

- 激活中斜方肌和菱形肌。
- 改善肩胛收缩和稳定性。



割草机练习



双脚与肩同宽站立。前跨与工作手相对的脚。膝盖和髋关节轻微弯曲,背部挺直,腹部收紧。工作手臂斜向前下方,手靠近对侧膝。手臂向后上方对角线移动,仿佛拉动割草机。肘部向后至肋骨高度,不抬肩。躯干微旋,同时收缩并下压肩胛。缓慢回到起始位置,避免急动作。拉带时呼气,回起始吸气。

执行:

- 10次
- 3组

- 激活并强化菱形肌、中、下斜方肌。
- 协调激活核心及背部肌群。
- 重新激活肩胛肌群。
- 改善肩胛控制力。



面拉/外旋练习(无弹力带)



站立, 背部直, 双臂前伸与肩同高, 手掌朝下。吸气, 控制肘部向后, 肩肘成90°, 手掌向前, 肩胛肌收缩。保持5秒, 再呼气回起始位置。

执**行**:

- 10次
- 3组

- 激活并强化菱形肌、中、下斜方肌及外旋肌。
- 改善肩胛控制。



靠墙俯卧撑



站在距墙50-60厘米处,手掌与肩同宽置于墙上,手指朝上。肘微弯,上臂贴墙,躯干直立。弯肘靠近墙壁,再推回起始位置。吸气靠近墙,呼气回起始。

执行:

- 10次
- 3组

- 激活前锯肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增强肩部活动范围。
- 纠正姿势,尤其是圆肩和胸椎过度后凸。



外旋哑铃练习



侧卧, 肘弯90°, 手持哑铃, 手臂抬起向上, 保持5秒。

执**行**:

- 10次
- 3组

- 强化肩外旋肌。
- 缓解肩部疼痛并预防。
- 改善肩关节稳定性。



毛巾墙滑练习



站立,面对墙壁,手与墙间夹毛巾,前臂贴墙,躯干直立。双手沿墙缓慢向上滑动成"Y",保持肩部不耸起,背部不弯曲。控制肩胛运动,回到起始位置。

执**行**:

- 10次
- 3组

- 激活前锯肌及下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。



侧卧肩前举(哑铃)



侧卧,头枕在枕头或膝上。下臂弯曲放头下,上臂沿身体持2KG哑铃。上臂慢慢前举至头部高度,回到起始。

执**行**:

- 10次
- 3组

- 激活前锯肌和下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。



俯卧伸展 (哑铃)



俯卧在床上,额头贴床,颈部中立。手持2KG哑铃,手臂沿身体自然下垂。将手臂向后平行身体伸展,保持5秒,回到起始位置。避免肩部耸起或颈部紧张。

执行:

- 10次
- 3组

- 激活菱形肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增强肩胛稳定肌群力量。
- 纠正肩胛运动异常模式(肩胛异常运动综合征)。



侧卧水平外展 (哑铃)



俯卧在床上,头颈中立。手持轻哑铃,手臂自然下垂。控制手臂侧抬至与肩同高,手掌旋转至向前拇指朝上,保持5秒,慢慢回到起始。

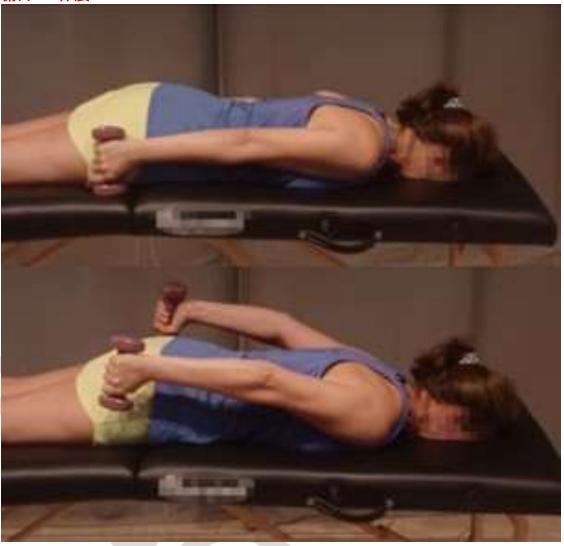
执行:

- 10次
- 3组

- 强化后三角肌、菱形肌、中、下斜方肌及肩外旋肌。
- 改善肩关节稳定性。



俯卧0°伸展



俯卧在垫子或床上,头颈中立。手臂沿身体伸直,手掌朝上,各手持2KG哑铃。控制双臂抬起至天花板,保持5秒,慢慢回到起始。

执行:

- 10次
- 3组

- 激活/强化菱形肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 肩胛控制再教育。
- 增强肩胛稳定肌群力量。
- 纠正肩胛异常运动综合征的典型运动模式。



PUSH-UP PLUS练习



高平板支撑,手掌放在肩下,手臂伸直。弯肘下压身体至胸接近地面,再推地恢复高平板支撑。手臂完全伸直后,继续推地让肩胛分开,上背略向上拱(PLUS阶段)。恢复起始位置后重复动作。

执行:

- 10次
- 3组

- 激活/强化前锯肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 纠正肩胛异常运动综合征的典型运动模式。



墙上滑动练习(WALL SLIDE)



背、头、臀靠墙站立。双脚与肩同宽略向前。肘弯90°, 上臂和前臂贴墙, 手掌向前。缓慢沿墙上滑, 形成"Y", 下背保持贴墙。肩部放松, 不耸肩。滑至最大范围后缓慢回起始位置。

执**行**:

- 10次
- 3组

- 激活前锯肌、中、下斜方肌。
- 改善肩胛运动模式。
- 增加肩关节活动范围。
- 纠正圆肩和胸椎过度后凸等姿势问题。



哑铃前伸练习



仰卧, 手臂垂直地面, 手持2KG哑铃。肩膀抬起带动手臂向上, 保持5秒。

执**行**:

- 10次
- 3组

目标:

- 强化前锯肌。
- 改善肩胛稳定性。
- 改善肩部和肩胛姿势控制。

预约JORDI JIMÉNEZ医生。他将在马略卡帕尔马中心为您提供服务,帮助您恢复生活质量。