

肩部锻炼

冈上肌撕裂的拉伸和强化锻炼

近年来已经发现，肩袖撕裂虽然可能逐步发展，但通常进展缓慢且症状不明显。这影响了医生的治疗方式，大多数情况下采取保守治疗。

保守治疗主要通过疼痛管理和运动康复进行，已被证明在许多患者中（尤其是老年无外伤性撕裂患者）效果与手术相当。运动是治疗的关键组成部分，旨在改善肩关节活动度并强化周围肌肉，如肩袖肌群及肩胛固定肌群。运动应从低强度开始，逐渐增加，只要不引起明显疼痛即可。

要使治疗有效，需要满足以下条件：

- 排除其他严重疾病或疼痛原因。
- 持续（超过三个月）或反复出现的疼痛，但不剧烈。如疼痛严重，应先采取措施缓解。
- 患者理解治疗目标并愿意积极参与运动计划。

教育患者避免加重疼痛的活动也很重要，如在患肩上睡觉或重复抬臂。建议保持整体身体健康，进行无疼痛活动，如散步或骑自行车。

康复效果不会立即显现，可能需要数周或数月。患者的态度至关重要：研究显示，对治疗效果预期低是失败的最强预测因素，甚至超过损伤本身的特征。

在某些情况下，可辅以药物或注射治疗。

摆动练习



站立或坐在椅子上。身体前倾，使手臂自然下垂，不用力，使其与地面垂直。利用身体惯性做顺时针、逆时针、前后及左右摆动。每个动作做20次。

执行：

- 20次重复
- 1组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 放松肩部、颈部及肩胛周围肌肉。
- 减轻肩部僵硬，改善肩关节平衡。

站立肩关节后囊拉伸



站立。辅助手放在肘部，将肘部向辅助手侧肩膀移动，直至感到紧绷。
初次拉伸时，避免疼痛至关重要。只拉伸至感受肌肉和肌腱紧张即可，并保持该姿势，直至紧张感减轻。随着练习，可逐渐延长保持时间，但绝不可感到疼痛。

目标：

- 缓解肩关节后囊及外旋肌紧张。
- 改善肩内旋活动平衡。
- 提升肩关节平衡与稳定性。

自助肩屈曲练习



站立或坐着。用对侧手协助慢慢将手臂向前上方抬起，不弯曲肘部。保持3秒。

执行：

- 10次重复
- 1组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 减轻肩部僵硬，改善肩关节平衡。
- 预防活动度丧失。

弹力带划船练习



站在可固定弹力带的门前。将弹力带固定并握住两端。背部挺直，目视前方。拉动弹力带，肩膀和肘部向后收。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 提升肩关节及肩胛稳定性。

哑铃前伸练习



仰卧。手臂与地面垂直，手持2公斤哑铃。抬起肩部，使手臂升高。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化前锯肌。
- 改善肩胛稳定性。
- 提升肩部及肩胛姿势控制。

弹力带外展练习



站立。踩住弹力带的一端，手臂抬起，不弯曲肘部或手腕，不平行于地面，手臂抬起时向前约30°。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩胛上肌和三角肌中束。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

弹力带外旋练习



侧身站立于门旁。将弹力带固定在门把上，一手握住末端。胸部与手臂之间放毛巾。肘部90°靠近胸部，手腕保持直。背部挺直，目视前方。将手臂向外拉约50°，保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩外旋肌。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

弹力带内旋练习



侧身站立于门旁。将弹力带固定在门把上，一手握住末端。胸部与手臂之间放毛巾。肘部90°靠近胸部，手腕保持直。背部挺直，目视前方。将手臂向内拉约50°，保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩内旋肌。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

木棒外旋练习



站立。双手握棒。肘部与胸部之间放毛巾，肘部90°。用健康手推动，康复手向外移动。

执行：

- 10次重复
- 1组

目标：

- 缓解疼痛。
- 改善前下囊紧张。
- 改善肩外旋关节平衡。

哑铃划船练习



站立。手臂自然下垂，手持2公斤哑铃，肘部弯曲向后拉。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 缓解与预防肩部疼痛。
- 改善肩关节及肩胛稳定性。

哑铃内旋练习



侧卧于康复肩侧。肘部弯曲90°，手持哑铃，向身体方向拉。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩内旋肌。
- 缓解并预防肩部疼痛。
- 改善肩关节稳定性。

哑铃外旋练习



侧卧。肘部弯曲90°，手持哑铃，肘部与胸部之间放毛巾，将哑铃向上抬。保持5秒。

执行：

- 10次重复
- 3组

目标：

- 强化肩外旋肌。
- 缓解并预防肩部疼痛。
- 改善肩关节稳定性。

预约 [Jordi Jiménez 医生](#)。他将在帕尔马·德·马洛卡为您服务，帮助您恢复生活质量。