

肩部锻炼

粘连性关节囊炎的肩部伸展和强化锻炼

粘连性关节囊炎，通常称为“冻结肩”，是一种进展性病症，伴有疼痛、僵硬及肩关节活动受限（[参见关于粘连性关节囊炎的文章](#)）。其起因可能为特发性，或继发于创伤、手术或长时间固定。尽管其自然演变趋向恢复，但过程可能持续数月甚至数年，严重影响患者生活质量。

保守治疗是管理的基础，其中治疗性练习在所有阶段都起关键作用。本指南旨在提供结构化、渐进式的方法，以配合患者的康复，尊重粘连性关节囊炎的不同临床阶段：

- **第1期（急性疼痛期）**：优先减轻症状与炎症，避免剧烈练习。
- **第2期（僵硬进展期）**：开始温和运动，力求维持和恢复关节活动范围。
- **第3期（冻结期）**：加大拉伸练习并加入功能性运动以改善活动性。
- **第4期（解冻期）**：积极恢复完全活动范围并加强肌肉力量训练。

须理解，物理治疗不应引起剧痛，但在拉伸过程中出现轻微不适是正常的。坚持与适当进度是取得成效的关键。

下列为一系列具体、安全且有效的练习，应根据患者受累程度与临床期调整。将这些练习渐进融入日常，有助于肩部功能恢复。

站立后部囊伸展



直立。协助侧手扶于肘部。将肘部向协助手的肩部方向移动，直至感到拉紧。
在开始拉伸时，避免疼痛。应仅拉伸至肌肉和肌腱感到张力的位置，然后**保持该姿势**一段时间，直至张力逐渐减弱。练习过程中可逐步延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 缓解后囊及外旋肌张力。
- 改善内旋的关节平衡。
- 增强肩部运动平衡与稳定性。

毛巾内旋伸展



直立。将毛巾从背后穿过。健康侧手拉，受累肩侧手拿毛巾不施力。牵拉直到感到拉紧。在开始拉伸时，避免疼痛。应仅拉伸至肌肉和肌腱感到张力的位置，然后**保持该姿势**一段时间，直至张力逐渐减弱。练习过程中可逐步延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 改善后囊张力。
- 改善内旋功能。
- 缓解并预防肩部疼痛。

仰卧后部囊伸展



向侧卧于受累肩部一侧。脊柱保持直立。肩胛保持稳定。肘部屈曲 90°，协助手将手臂向床或地面推下去。

在开始拉伸时，避免疼痛。应仅拉伸至肌肉和肌腱感到张力的位置，然后**保持该姿势**一段时间，直至张力逐渐减弱。练习过程中可逐步延长保持时间，但**绝不可感到疼痛**。

目标：

- 缓解后囊及外旋肌张力。
- 改善内旋的关节平衡。
- 增强肩部运动平衡与稳定性。

摆动运动



站立或坐于椅子。身体前倾，让受累手臂自然下垂不受力。用身体惯性做顺时针、逆时针、前后及左右方向的小圆周运动。每个方向做 20 次。

执行：

- 20 次
- 1 组

目标：

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

自助前屈练习



站立或坐着。借助对侧手缓慢向前上方抬起受累臂，肘部不弯曲。保持 3 秒钟。

执行：

- 10 次
- 1 组

目标：

- 缓解肩部疼痛。
- 减少肩部僵硬，改善关节运动平衡。
- 防止活动度丧失。

弹力带划船练习



站立面对可固定弹力带的门框或结构。双手握带端，背部挺直，目视前方。向后拉带，将肩和肘部向后收。保持5秒。

执行：

- 10次
- 3组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 增强肩部及肩胛骨稳定性。

重力推进练习



仰卧。手臂垂直于身体，手握 2 公斤哑铃。从地面抬起肩部，使臂举起。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化前锯肌。
- 增强肩胛骨稳定性。
- 改善肩胛控制姿势。

弹力带外展练习



站立。用患侧脚踩住弹力带另一端。手臂抬起不弯曲肘和腕，不必抬至与地面平行。抬起方向向前偏 30°。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化冈上肌与三角肌中束。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

弹力带外旋练习



站立于可固定弹力带的门框侧边。握带端一手。胸部与臂之间夹毛巾。肘部贴胸屈曲 90°，腕部保持直线。背部挺直。向外拉带约 50°。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化肩部外旋肌群。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

弹力带内旋练习



站立于可固定弹力带的门框侧边。握带端一手。胸部与臂之间夹毛巾。肘部贴胸屈曲 90°，腕部保持直线。背部挺直。向内拉带约 50°。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化肩部内旋肌群。
- 改善肩关节平衡与稳定性。

使用杖的外旋练习



站立。双手握杖。杖与肘、胸间夹毛巾。肘弯曲 90°用健康臂推动，带动患臂向外移动。

执行：

- 10 次
- 1 组

目标：

- 缓解疼痛。
- 改善前下囊张力。
- 改善外旋的关节平衡。

哑铃划船练习



站立。身体前倾，让手臂自然下垂，手握 2 公斤哑铃。屈肘向后拉，并保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 缓解并预防肩痛。
- 改善肩部与肩胛骨稳定性。

哑铃内旋练习



侧卧于受累肩部一侧。肘部屈曲 90°，手握哑铃向身体方向拉。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化内旋肌群。
- 缓解并预防肩疼。
- 改善肩关节稳定性。

哑铃外旋练习



侧卧。肘屈 90°，手握哑铃，向上抬起。保持 5 秒。

执行：

- 10 次
- 3 组

目标：

- 强化肩部外旋肌群。
- 缓解并预防肩痛。
- 改善肩稳定性。

[预约乔迪·希门尼斯医生](#)。他将在帕尔马马洛卡中心为您提供帮助，助您重拾生活质量。