

肩部锻炼

后肩关节囊综合症的拉伸与强化练习

摆动练习



站立或坐在椅子上。身体前倾，让手臂自然下垂，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。

站立后肩关节囊拉伸



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，并保持该姿势一段时间，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。

毛巾辅助肩内旋拉伸



站立。将毛巾穿过背部。健康手拉动毛巾，康复肩手握住毛巾，不用力抗拒。拉至感到紧绷。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，并保持该姿势一段时间，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：

- 改善肩关节后囊紧张。
- 改善肩内旋活动度。
- 缓解并预防肩部疼痛。

侧卧后肩关节囊拉伸



侧卧于康复肩侧。背部挺直，肩胛固定。辅助手肘弯曲90°，推动手臂尝试触地或床面。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，并保持该姿势一段时间，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。

弹力带划船练习



站在可固定弹力带的门或结构前。握住弹力带两端。背部挺直，目视前方。拉动弹力带，肩膀和肘部向后收。保持姿势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。

弹力带外展练习



站立。踩住弹力带一端。手臂抬起，不弯曲肘部或手腕，不平行于地面，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。

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。