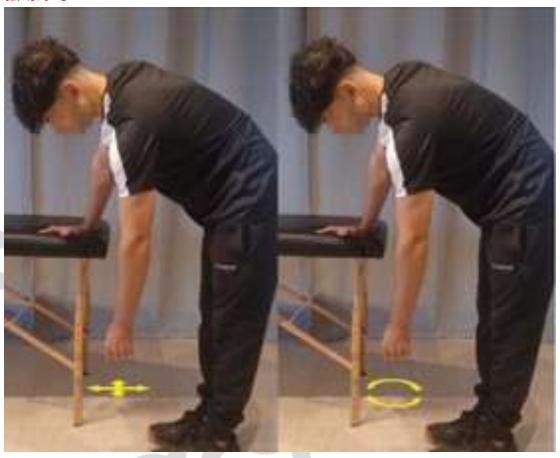


肩部锻炼

后肩关节囊综合征的拉伸与强化练习

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

- 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。

- 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。

- 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**。

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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。