肩周炎的物理治療

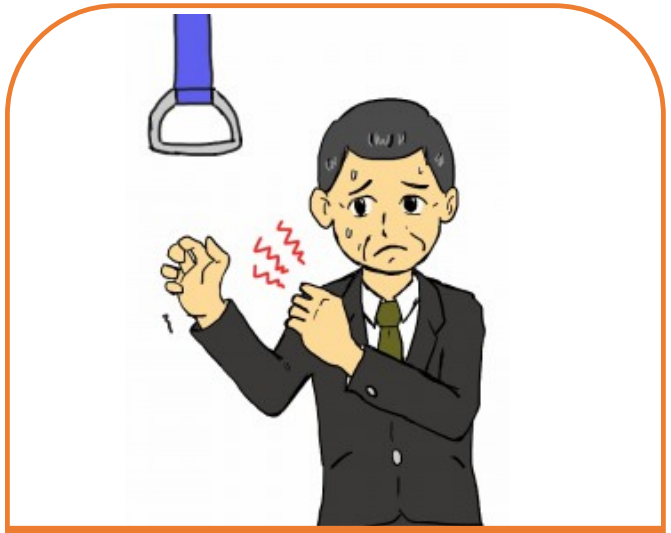
東區尤德夫人那打素醫院　　二零二一年

你有無試過肩周炎呢？

每一百人

病徵

疼痛



活動受阻

日常生活受阻

成因

創傷或勞損

病因不詳

肩部正常活動減少，
例如：手術後、中風

三個階段

	疼痛期	凍結期	解凍期
時期	約 10-36 星期	約 4 至 12 月	約 5 至 26 月
活動能力	活動能力受限	關節僵硬 活動受限	活動能力改善
痛楚	強	中	弱

物理治療

物理治療目的

疼痛期

- 緩解痛楚
- 活動關節

凍結期

- 活動關節
- 鍛練肌肉

解凍期

- 鍛練肌肉
- 提升功能

物理治療

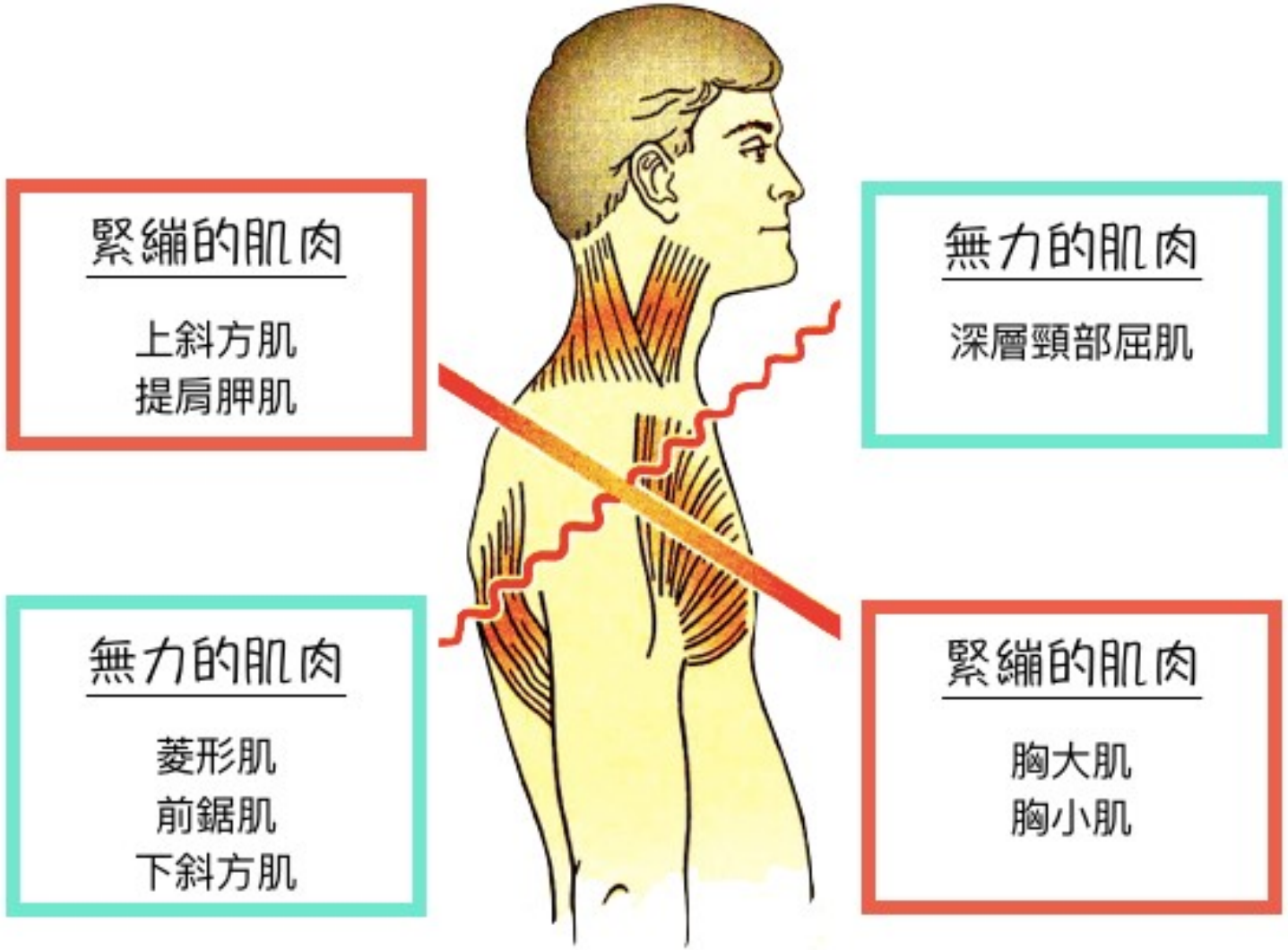
肩關節護理

保持良好姿勢

減輕對肩關節的負荷

避免勞損

肌肉失平衡

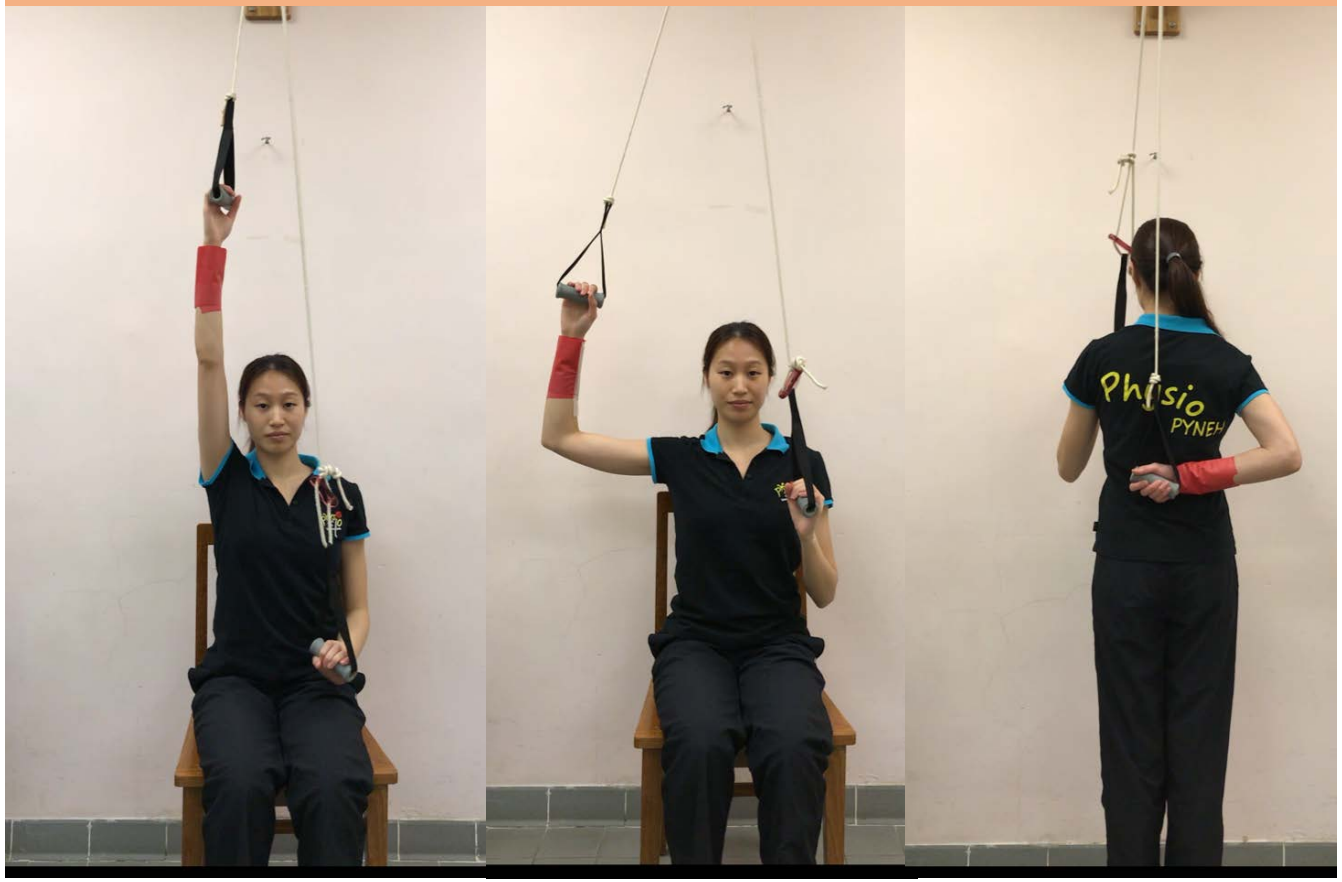

緊繃的肌肉
上斜方肌
提肩胛肌
無力的肌肉
深層頸部屈肌
無力的肌肉
菱形肌
前鋸肌
下斜方肌
緊繃的肌肉
胸大肌
胸小肌

運動療法

- 減輕痛楚
- 改善肩關節活動能力
- 增強肌力及柔韌性
- 提升肩關節隱固性及功能
- 減輕對日常生活的阻礙

改善活動幅度

拉繩



爬牆

協助式活動

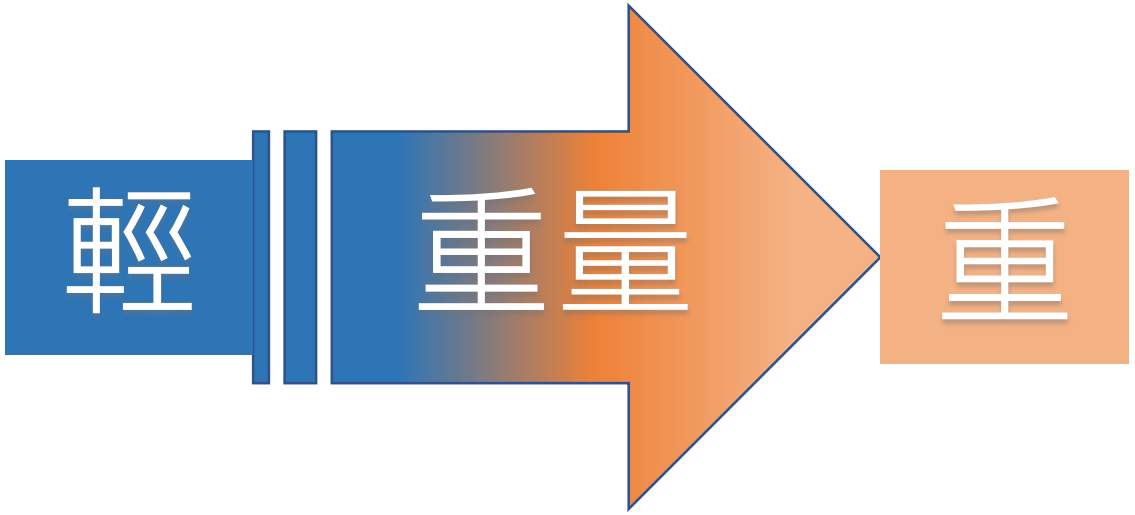
增強肌力

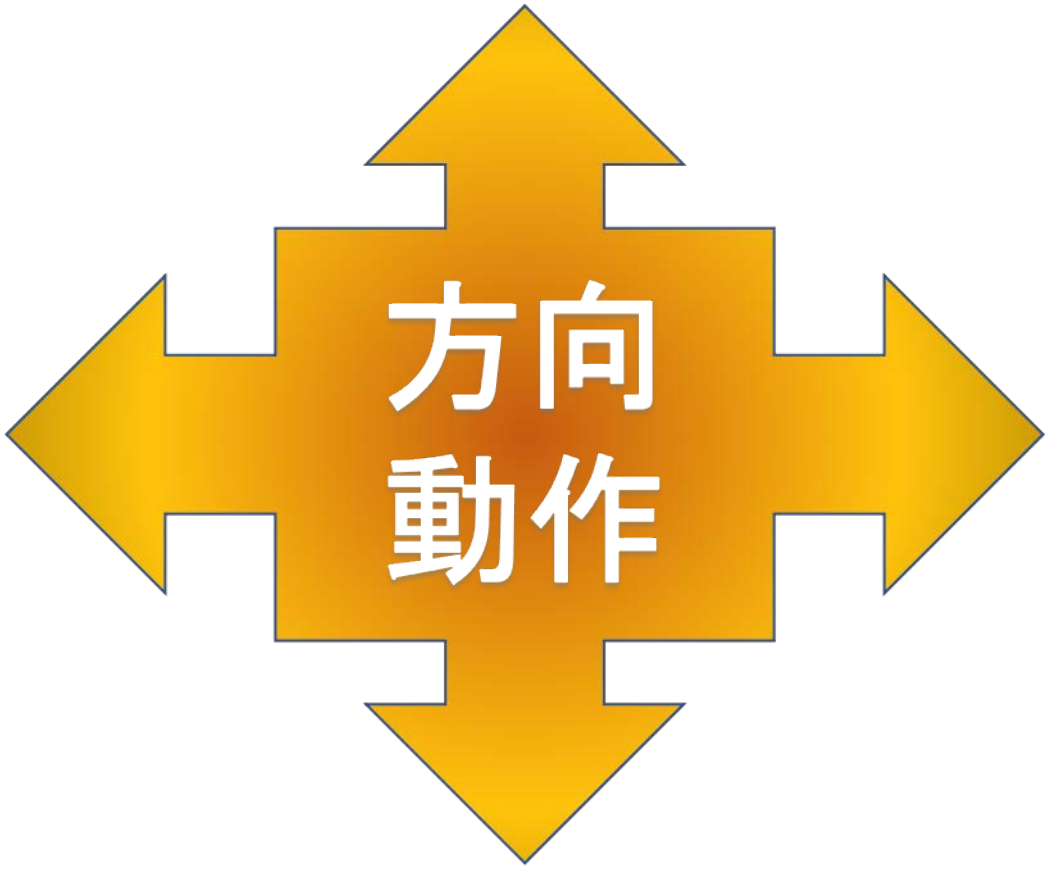
沙包

啞鈴

橡根帶

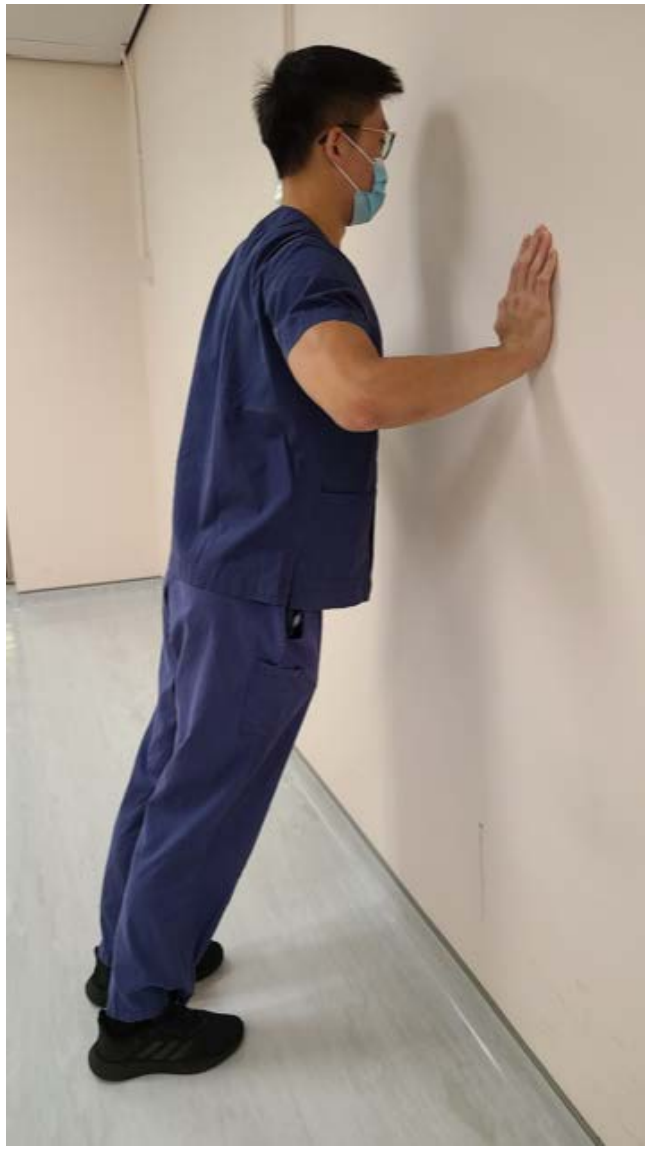
因應情況…





增加筋腱柔韌性

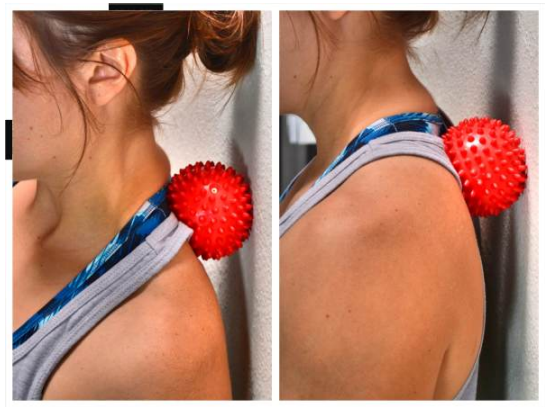
提升肩關節隱固性



普拉提/瑜伽

放鬆筋膜/壓痛點

網球



筋膜滾筒

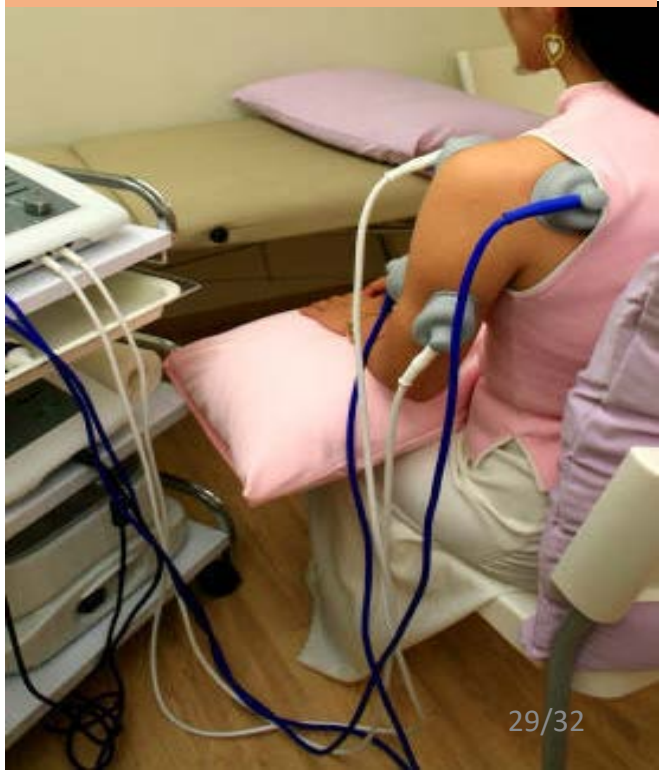
手法治療

冷敷
熱敷

鎮痛電療法

透皮神經電刺激

干擾波交流電



超聲波

衝擊波

- 喚醒細胞的自我修復功能，改善血液循環，促進新血管的形成，以加快新陳代謝。
- 刺激痛覺神經受體，達到即時止痛的效果。

- ✓ 保持正確姿勢
- ✓ 養成良運動作慣
- ✓ 運動時量力而為
- ✓ 日常生活中，平均使用雙臂
- ✓ 給予充分時間休息

謝謝!
many
Thanks!

免責聲明 及 版權公告

此課件提供的資料和健康資訊
僅作為一般教育用途及參考之用。

我們力求資料準確，但無法保證
對於該等資料在任何特定情況下
使用時的準確性或恰當性。
如果你有任何疑問或不適，
應諮詢相關專業人士意見。

版權所有，所下載的材料僅限於作
個人用途或非商業性質的內部用途。

課件發布日期：
2021年12月18日