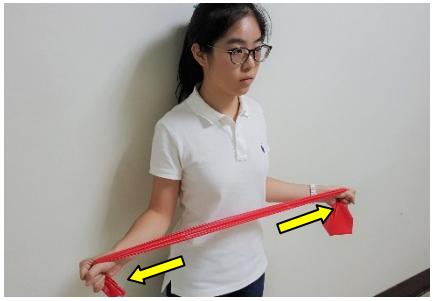
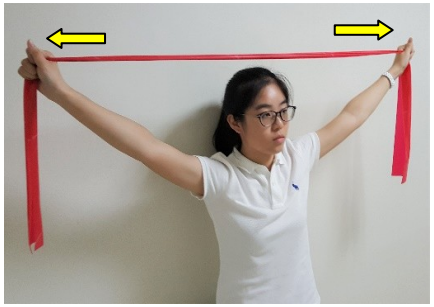
彈力帶運動

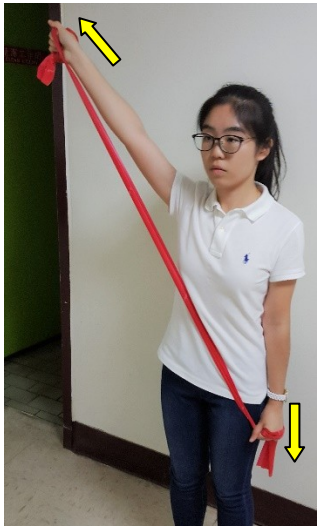
方式一：外轉肌群



方式二：闊背肌群



方式三：手臂上舉肌群



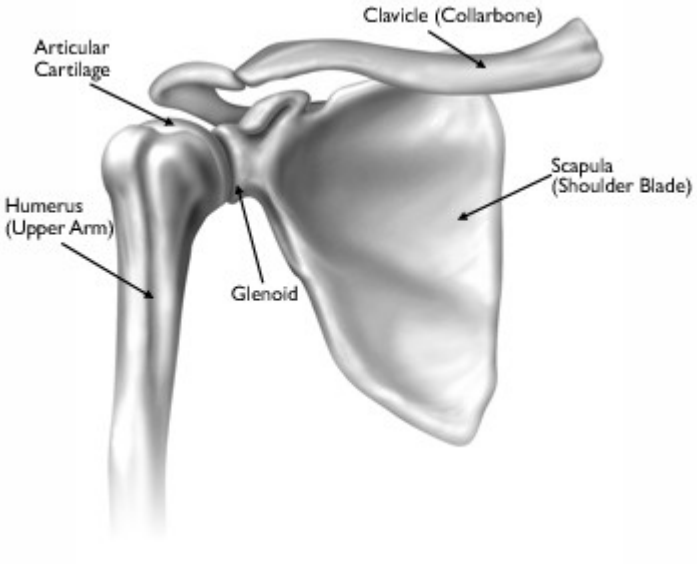
關節穩定運動

方式一：推牆運動

方式二：下推運動

肩 關 節

運動治療



所有運動皆需由治療師評估後，依個別情況指導，勉強為之將會導致急性肩關節疼痛，並使病情惡化。

台北榮民總醫院復健醫學部　編印

拉筋運動

擴胸運動(一)

方式：肩胛骨內收

擴胸運動(二)

方式：牽拉胸小肌

擴胸運動(三)

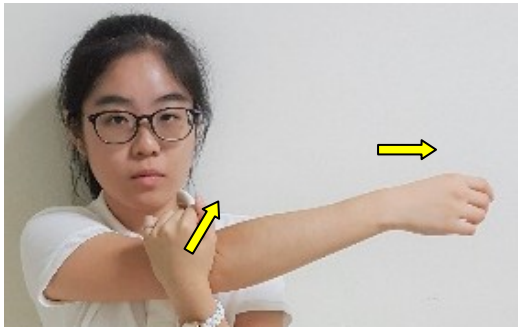
方式：牽拉胸大肌—鎖骨肌群

擴胸運動(四)

方式：牽拉胸大肌—胸骨肌群

擴背運動(一)

方式：牽拉後側三角肌與肱三頭肌群



擴背運動(二)

方式：牽拉大小圓肌及闊背肌群

手臂運動

方式(一)：牽拉肱二頭肌群

方式(二)：牽拉中三角肌與肩胛上肌群