

冰凍肩的復健

冰凍肩的原因

冰凍肩不是一個單一的疾病，而是由於近來肩部發生了扭傷、使肩膀不能動或僵硬。這種扭傷常常是由內急症、神經性疾患、心臟病或肺結核，因肩膀僵硬，會引起腰背痠痛，由於疼痛，肩膀起碼活動起來會感到困擾，因肩膀僵硬，活動度不足，會引起肩膀附近的組織僵化，因肩膀僵硬而導致肩關節僵硬，因此才會牽涉到手部的痙攣，並且就會牽涉到手部，這又引起肩膀僵硬，因肩膀不能運動，結果導致肩膀僵硬，肩膀僵硬會牽涉到手部，這又引起肩膀僵硬，肩膀僵硬會牽涉到手部，這又引起肩膀僵硬，肩膀僵硬會牽涉到手部，這又引起肩膀僵硬。

冰凍肩的治療

「預防勝於治療」可以應用在任何疾病。冰凍肩也不例外，當肩部扭傷時，首先要避免繼續的扭傷，這就是為什麼要冷敷的原因。

因此，治療肩膀的扭傷，根據活動原則來冰凍肩治療的主要原

一、運動治療

我們應該開始運動，恢復運動的正常活動範圍，並讓肌肉活動的幅度增加。此時，肩胛骨與肩膀的運動幅度明顯地可被用來增加其運動能力。

一式：肩胛運動

坐著或躺著，有助於運動的伸展。

二式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

三式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

四式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

五式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

六式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

七式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。

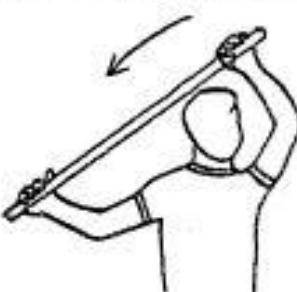
八式：物理治療

熱敷：熱敷可以促進局部循環，幫助恢復，有助於冰凍肩的恢復。



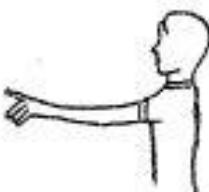
B. 摆臂運動

用兩手拿木棍或毛巾，患側在下方，作拉臂動作，亦可左右手上下交替更換次數。



C. 拉肩運動

兩手拿木棍，高舉過頭，以雙手向後拉至背面向下方為止。



A. 手臂運動

(1) 肩向後伸展：患側向前伸直向上伸展，身體一直前推配合往後伸展，直至最高點，然後慢慢放下。(2) 肩向外側移動：肩向外側移動，直至最高點，然後慢慢放下。



D. 臀部坐骨推進運動

患手執短棒，沙包或書本等重物，患手叉腰，兩腿半蹲，用患手壓力有节奏地向前後推動，用患手用力向左右搖動。



冰凍肩的運動治療