

# 基督教 聯合醫院 物理治療部

## 中風系列 之 肩關節護理 及 運動篇



如對本單張內容有任何疑問，請向物理治療師查詢。

電話：39494669

2017年10月修定版

### 前言

肩膊痛是中風後常見的後遺症，它會阻礙上肢功能復原。如能正確地護理中風患者的肩膊，不但可將肩膊痛的發病率降低，更可協助患者上肢功能的恢復，對患者整體復康都有正面的影響。

### 中風患者肩膊痛的常見成因：

1. 肌肉張力不平衡導致肩膊關節活動失調或錯位
2. 上肢不正確的被牽拉

### 常見導致肩膊痛的日常活動：

1. 患肢擺放不正確
2. 缺乏活動
3. 錯誤的被動式肩膊運動
4. 協助患者轉移時，患肢被過度用力拉扯

### 預防與治療：

以下是一些肩膊護理小貼士，所有運動必須在物理治療師指導後應才進行。

#### 一、 正確擺放患肢的方法

##### (1) 坐下時的承托



患肢前臂要有足夠的承托，令到雙肩成一水平。

##### (2) 仰臥時的承托



患肩以枕頭承托，手肘伸直，掌心向上放身旁

#### (3) 側臥時的承托



(患側向上)

(患側向下)

患側前臂伸直於身前並以枕頭承托

#### 二、被動式運動

##### (1) 肩胛骨活動



照顧者右手放於患者肩胛骨下，左手承托患側上臂，右手發力帶動患者上臂活動

##### (2) 上臂外旋



照顧者左手承托患者手肘，右手握患者手腕然後慢慢往外旋

### (3) 肩膊前提



手握患者手肘及手腕，慢慢向上提起

### (4) 肩膊外展



手握患者手肘及手腕，慢慢向外展

#### 運動注意事項：

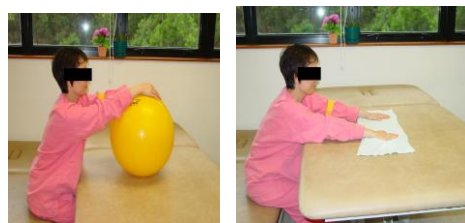
1. 告知病人要做的運動，讓他盡量參與。
2. 照顧者保持腰背挺直，需要時可屈曲膝部，保持平衡。
3. 所有被動式運動應以最大幅度進行，深度以沒有觸及痛楚為原則。
4. 所有動作要有節奏地進行，用力不應過急及過大。
5. 在每個活動方向的末端略停三至五秒。
6. 被動式運動以五至八次為一循環，每天最少做三循環。

### 三、主動式運動



負重運動有助重新建立肌肉張力

#### (1) 肩膊伸展及控制運動



#### (2) 肩膀肌力平衡運動



#### (3) 拉筋運動(如使用扎手板)



扎手板

### 四、正確的扶抱技巧



承托肩胛骨及盤骨以協助病人轉移位置



切勿拖拉患肢來扶助病人企立

承托肩胛骨以協助病人企立



不可拖拉患肢以扶助病人轉身

承托肩胛骨及盤骨協助病人轉身

### 五、其他物理治療方法



(1) 熱敷



(2) TENS 止痛機

(3) 手法治療

(4) 針灸治療

### 結語

本小冊子提供一些實用的關節護理要點，期望你們在照顧患者時更得心應手。

如有任何查詢，請聯絡你的物理治療師或致電物理治療部 39494669。