



改善肩膀抬不高 居家運動建議



每次拉10秒，共做5分鐘，每日2-3回

毛巾操



手沿著脊椎向上，勿彎腰

爬牆運動(正/側面)



請勿聳肩、後仰

三角肌/菱形肌運動



伸展時上下尋找疼痛位置

每次10秒，每回15-20次，每日2回

二頭肌肌力訓練



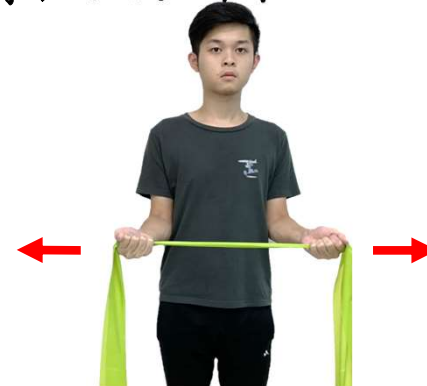
手肘貼緊身體

三頭肌肌力訓練



起始動作為訓練手肩抬高，肘彎曲

旋轉肌肌力訓練



手肘貼緊身體，前臂向外打開

※運動期間若感到不適，請降低強度、頻率或停止進行!!