



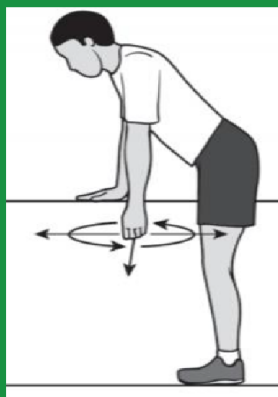
永馨復健診所  
Yong Xin Rehabilitation Department

## 上肢運動

### ◆ 上肢運動



肩關節前後繞圈運動



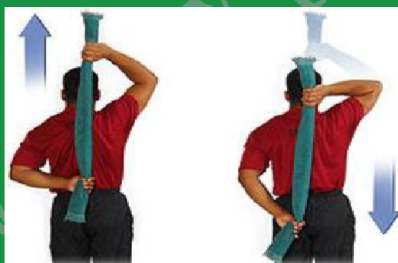
鐘擺運動



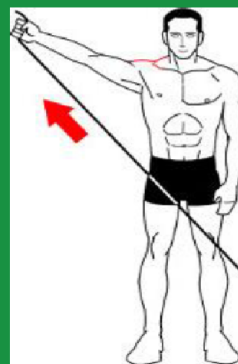
肩膀上抬指梯運動



肩膀外展指梯運動



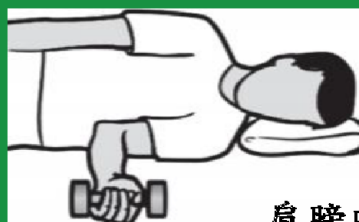
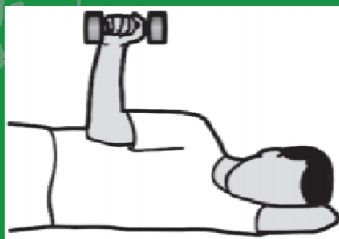
毛巾操運動



肩膀外展運動



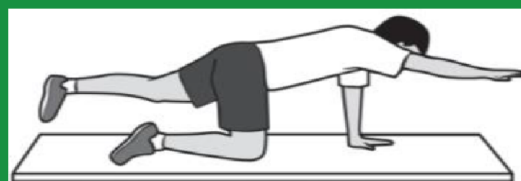
肩膀外轉運動



肩膀內轉運動



肩胛內收運動



肩胛穩定運動



## 永馨復健診所

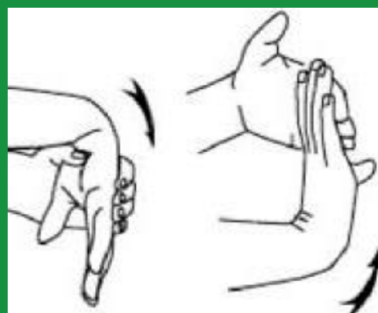
Yong Xin Rehabilitation Department



手肘彎曲運動



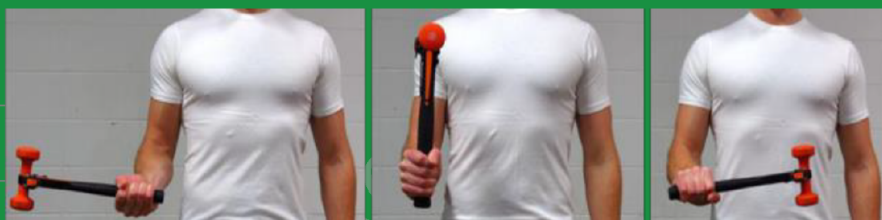
手肘伸直運動



手腕 彎曲/伸直 伸展運動



手腕 橈側/尺側偏移 伸展運動



前臂 旋後/旋前 運動



手腕 彎曲/伸直 運動



手指肌腱滑動運動



抓握運動

### ◆ 注意事項

運動過程中若感到疼痛，則須停止，需再經過醫師或物理治療師評估後，再從事各項運動。

### ◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

### ◆ Reference of the Figures

<https://www.youtube.com/watch?v=...>