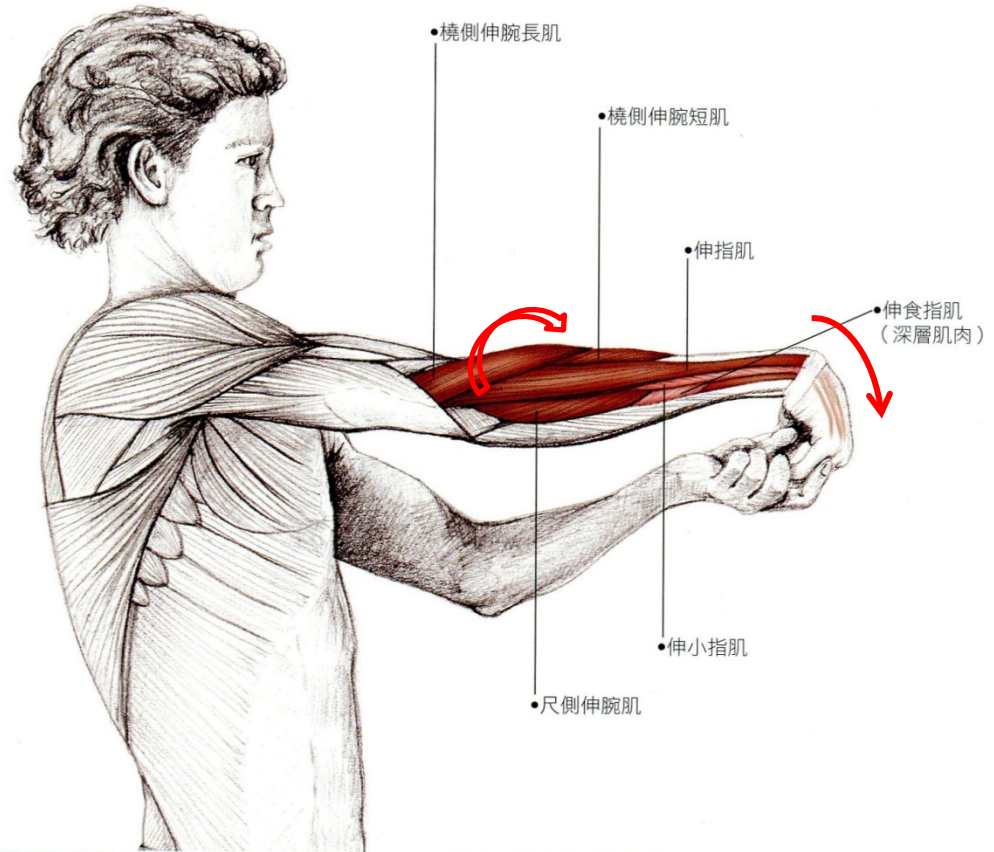


拉筋運動

高國峰

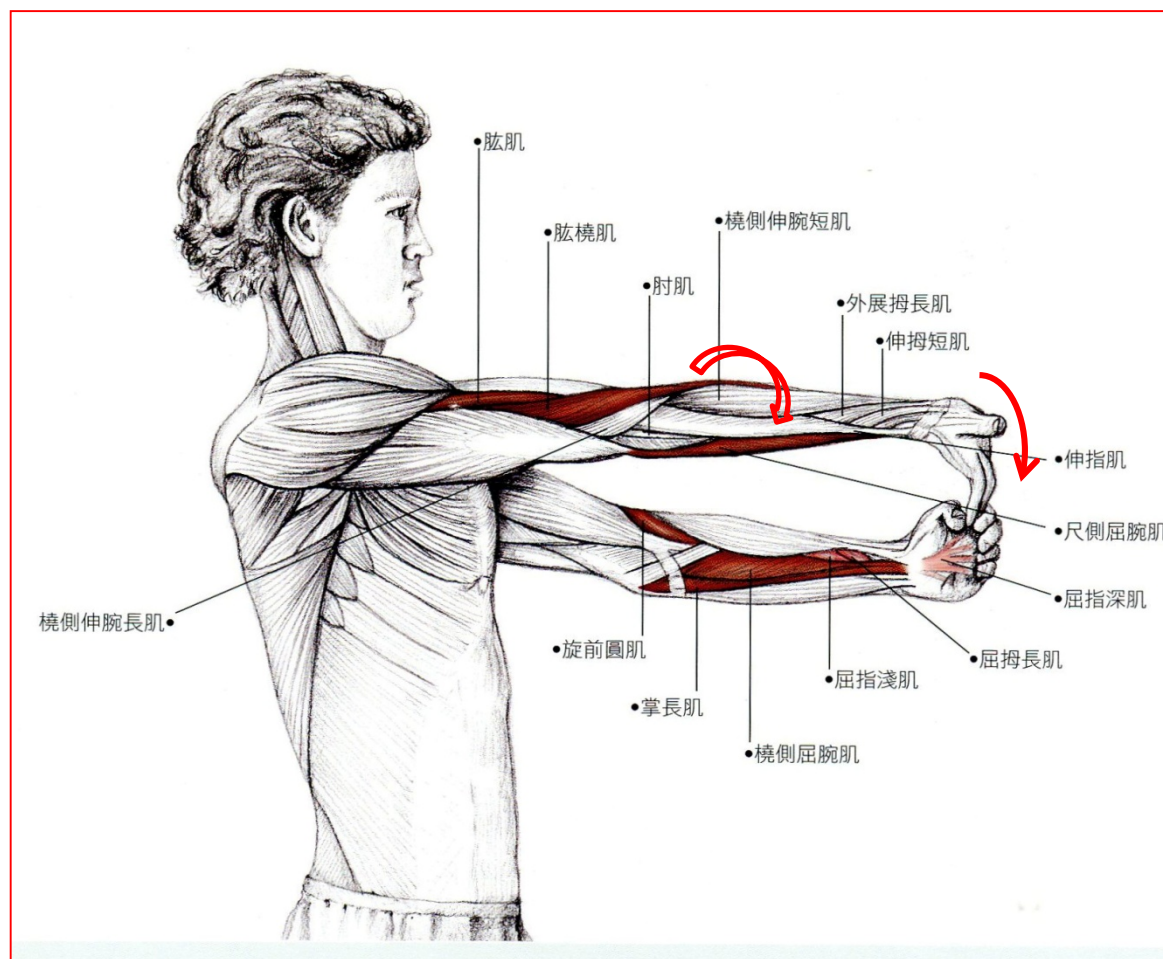
網球肘 拉筋運動

- 用一手抓住患肢手(圖示為右肘)的手指，伸直右手臂；再把右手手指往身體方向拉。
- 一下持續**10**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。
- 可配合貼紮來行此拉筋運動，效果會更好。



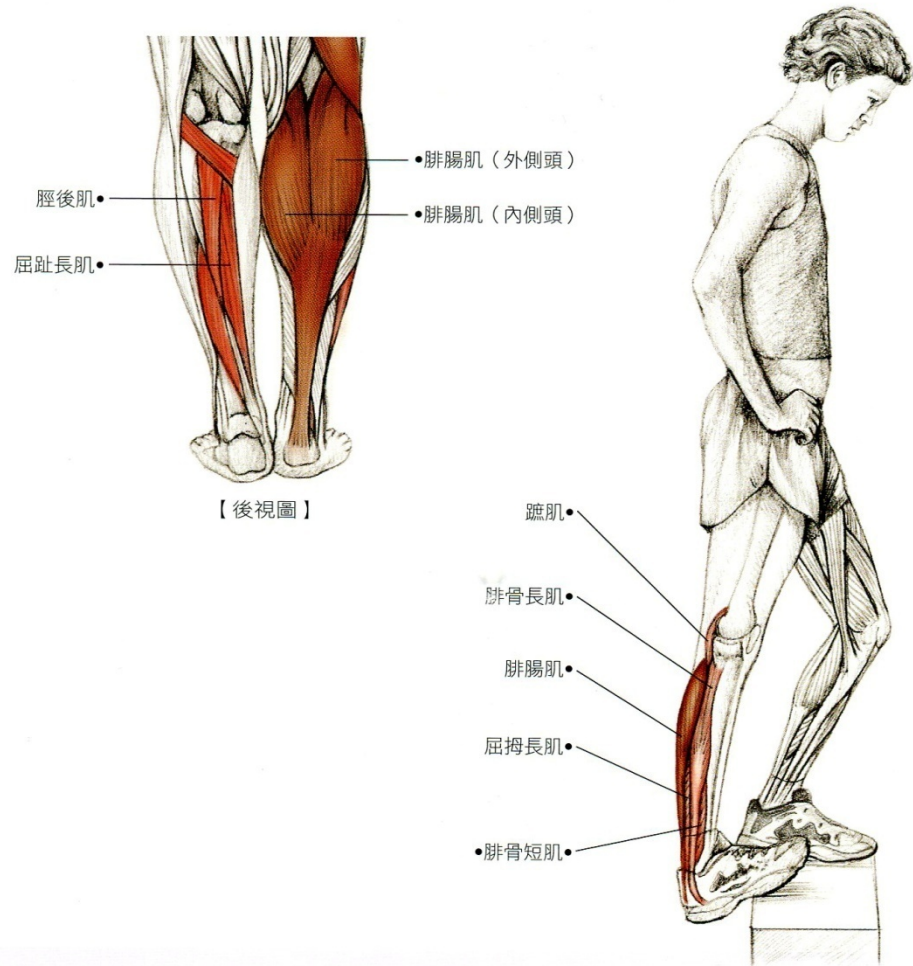
高爾夫球肘 拉筋運動

- 用一手抓住患肢手(圖示為右肘)的手指，將手掌外翻，伸直右手臂；再把右手指往身體方向拉。
- 一下持續**10**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。
- 配合上述貼紮來行此拉筋運動，效果會更好。



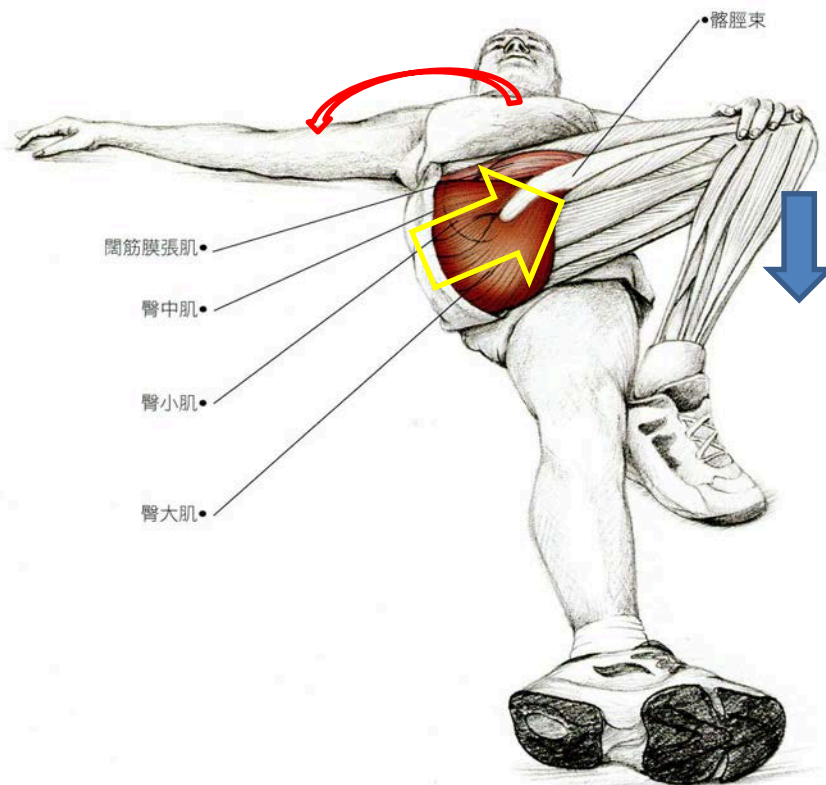
跟腱炎 腳跟拉筋運動

- 患支腳的腳趾踏在階梯邊緣(圖示為右腳), 膝蓋要伸直, 然後讓足跟垂向地面。
- 一下持續**10-20**秒鐘, 一個階段做**10**下, 一日**3**階段。
- 若是正處於劇痛的急性期, 不宜行此拉筋運動。待疼痛較緩解才行拉筋。
- 劇痛急性期時, 宜貼紮固定, 並減低患肢的活動。



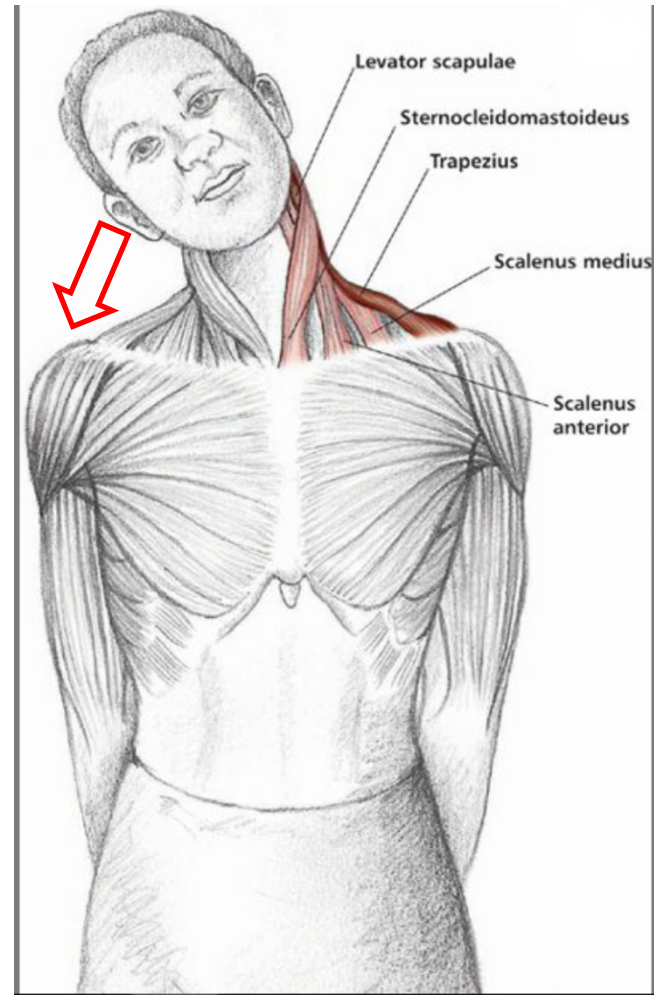
臀肌炎 臀肌拉筋運動

- 仰躺，一腳跨向另一腳，(圖示以右臀肌拉筋為例) 將跨越的腳放在平放腳的膝蓋外側，用對側的手把彎起的膝蓋往地面壓；此時的身體上半身重心，宜往拉筋的臀部側(右側)轉移。
- 一下持續**20**秒鐘，一個階段做**10**下，可左右側交替進行，一日**2**階段。
- 通常，較緊的臀部，行此拉筋時即會感到臀部痠痛；待拉數次後，臀部痠痛感就可減低。



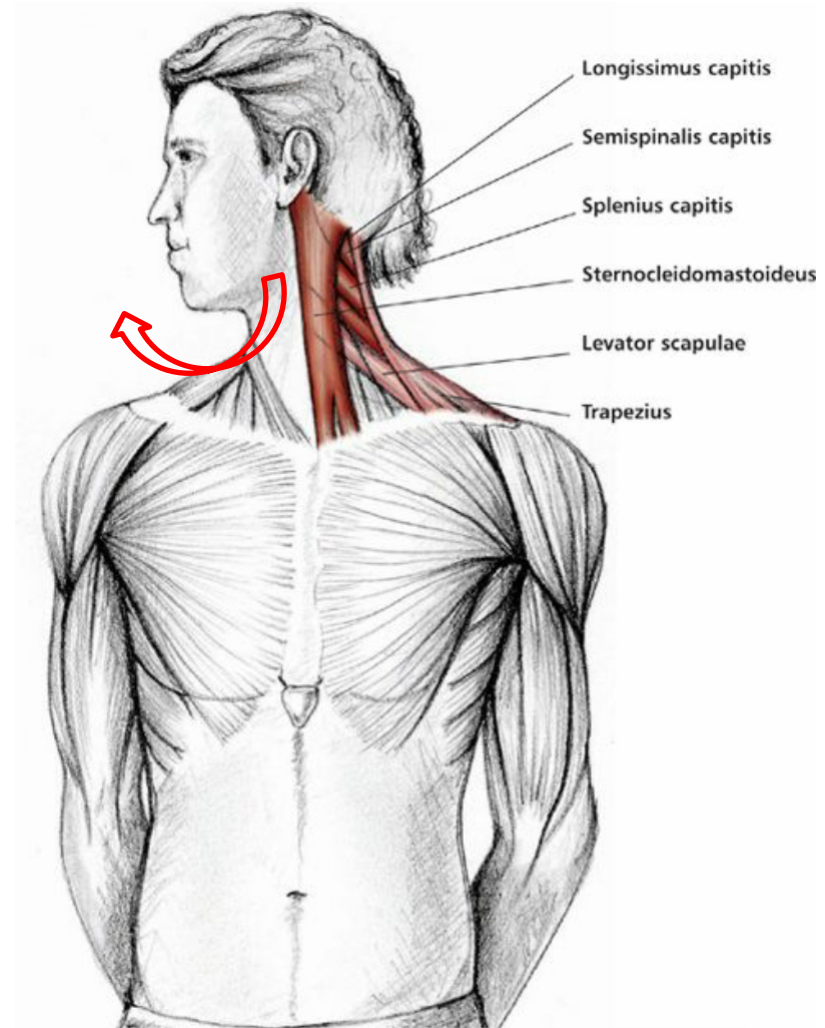
頸部拉筋運動-側向

- 抬頭看前方；雙手放於背後，慢慢地將對側耳朵貼向肩膀。
- 一下持續**10**秒鐘。
- 可配合頸背肌肉痛貼紮來行此拉筋運動，效果會更好。



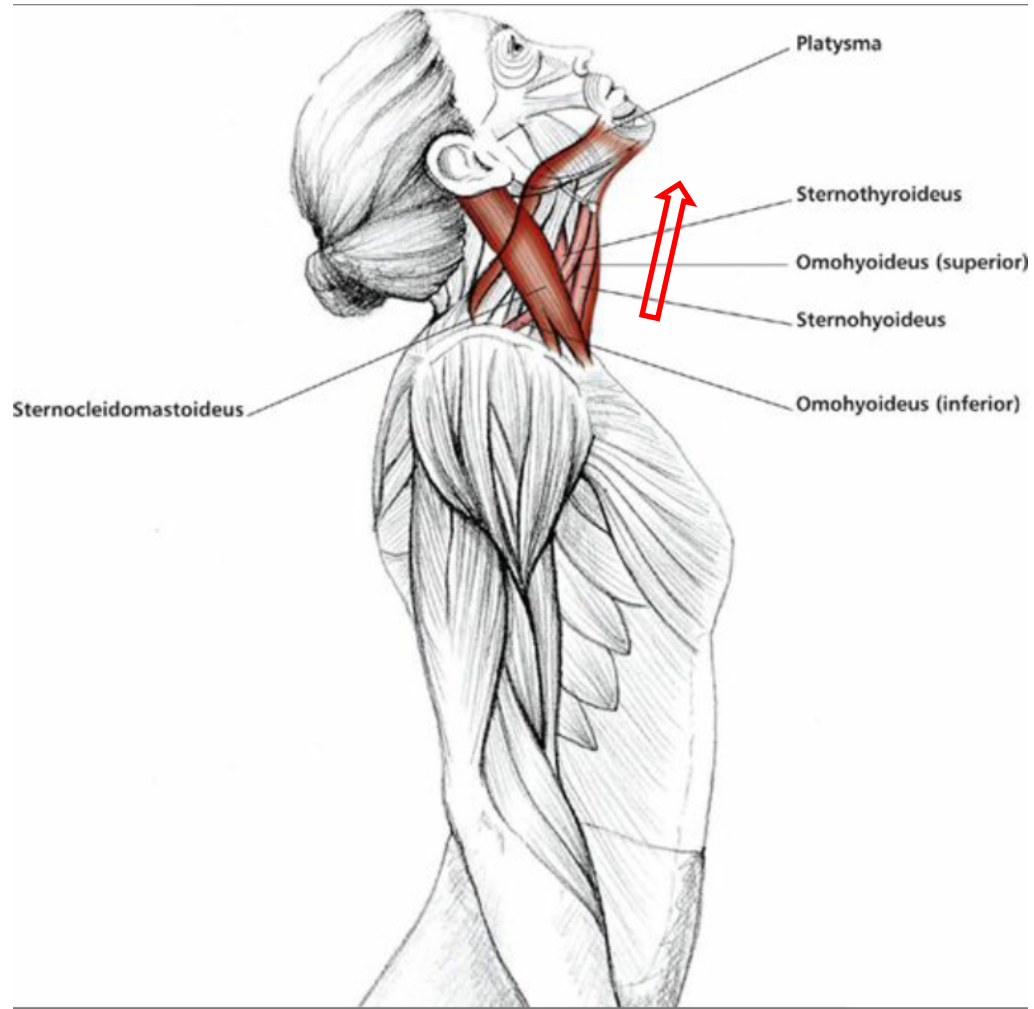
頸部拉筋運動-旋轉

- 抬頭挺直站立，肩膀不動；緩緩地將下巴轉向對側肩膀。
- 一下持續**10**秒鐘。
- 可配合頸背肌肉痛貼紮來行此拉筋運動，效果會更好。



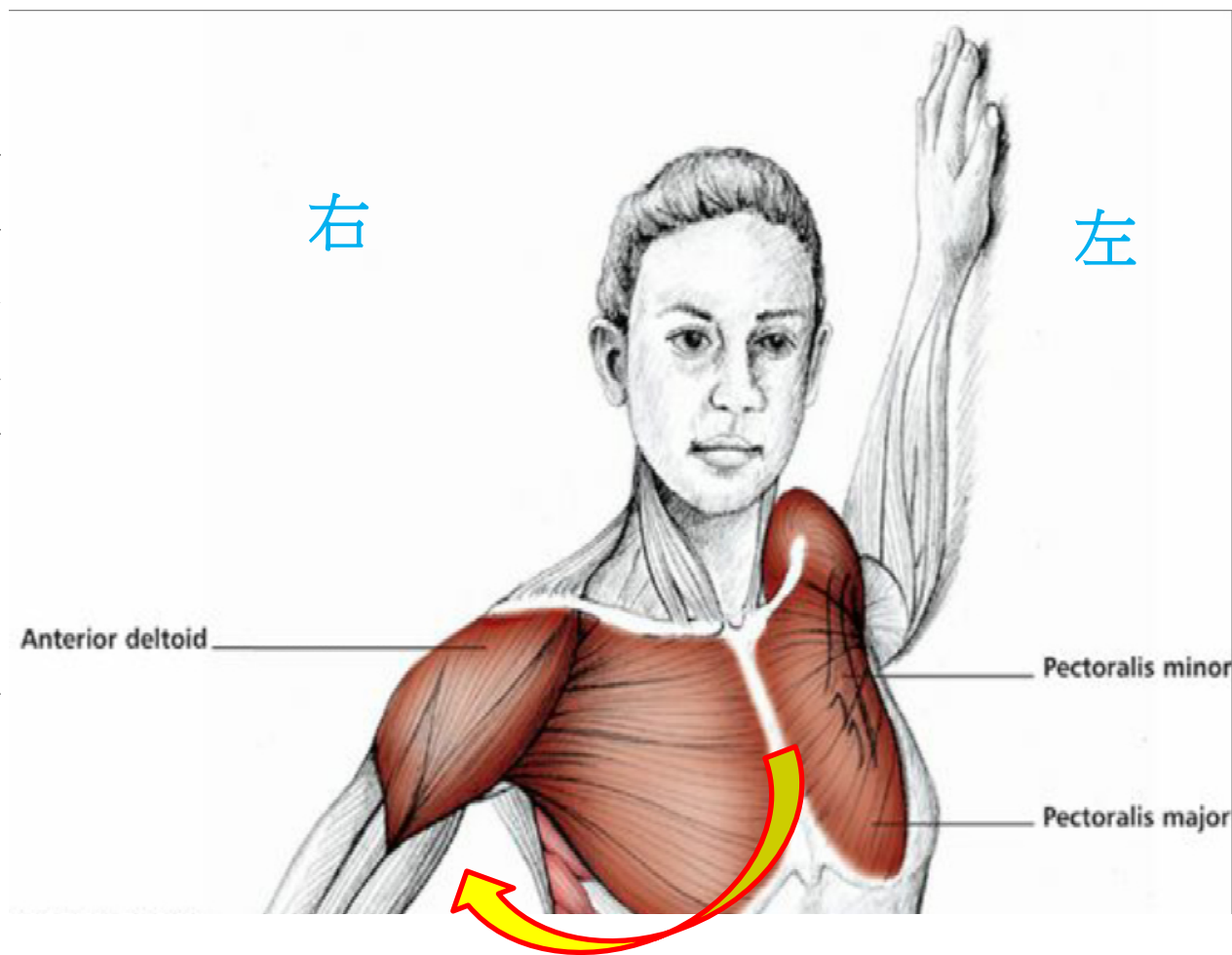
頸部拉筋運動-延展

- 放鬆肩膀，雙臂自然垂放於身體兩側；挺直站立，抬頭上仰，下巴抬高指向天花板。
- 一下持續**10**秒鐘。



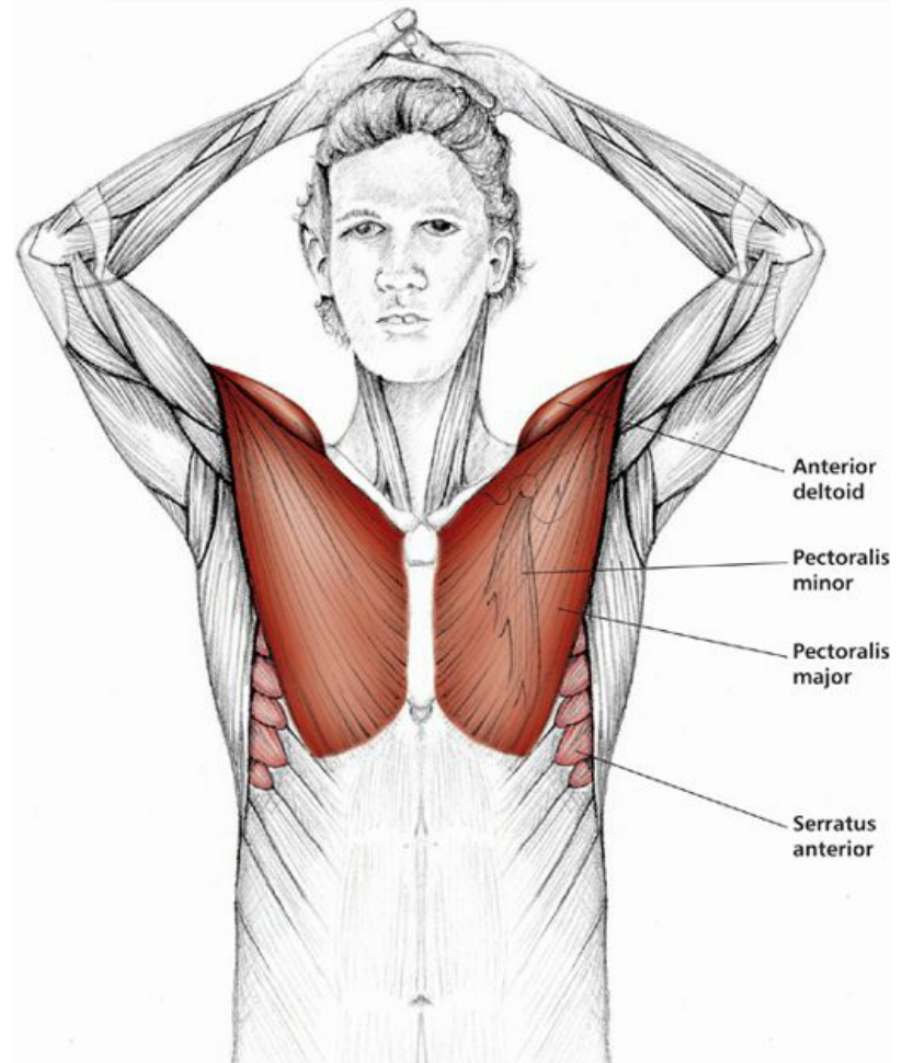
胸部拉筋運動- 折臂式

- 以拉左胸為例
- 站立於牆邊，左肘彎成直角，左前臂緊貼於牆上；右肩膀及身體轉離伸出的左手臂。
- 一下持續**10-20**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。



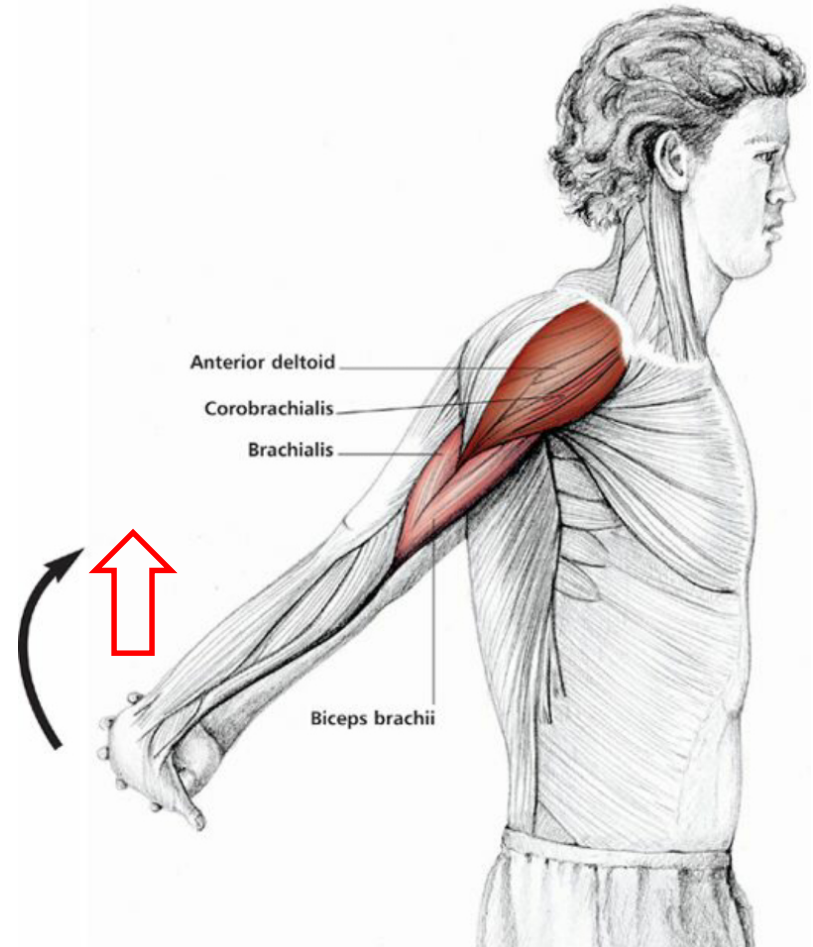
胸部拉筋運動- 雙手過頭

- 身體站直，雙手十指交扣放於頭頂上。
- 雙手，雙肘往背後推。
- 一下持續**10-20**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。



胸部拉筋運動-反向肩部站立

- 身體站直，雙手交扣於背後，緩緩地把手臂往上抬。
- 一下持續**10-20**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。



胸部拉筋運動-反向肩部蹲下

- 站於適當高度的桌子前面，雙手反向往後抓著桌緣。
- 保持手臂直直地情況下，再緩緩地將身體放低蹲下。
- 一下持續**10-20**秒鐘，一個階段做**10**下，一日**3**階段。

