



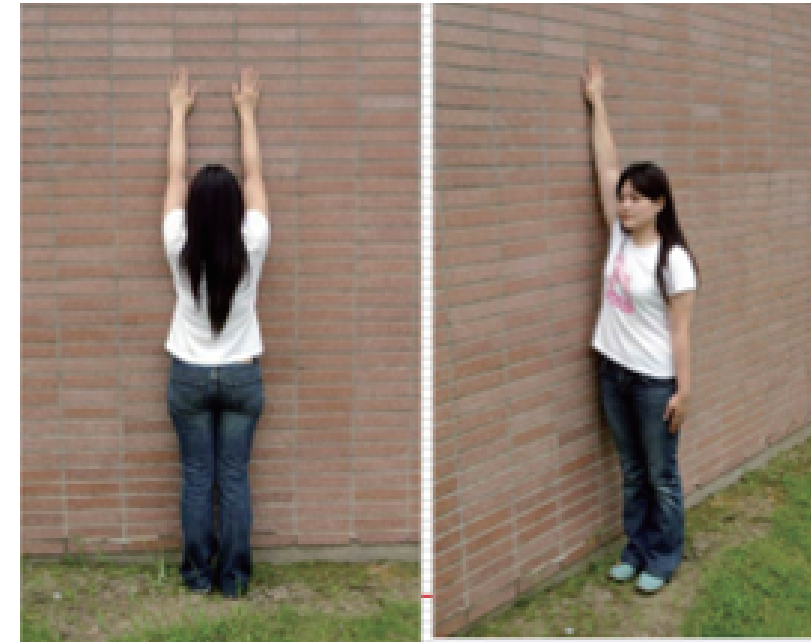
1. 鐘擺運動

雙腳一前一後站立，彎曲上半身，患側肩膀下垂（亦可抓握啞鈴增加重量），隨身體自然前後、左右、繞圈圈擺動患側上臂。



2. 爬牆運動

面壁直立，肩膀向前上方抬舉至最高點且觸摸牆壁，身體逐漸接近牆壁手指往上作爬牆運動。亦可作側面爬牆運動。



3. 肩膀牽張運動

雙手握毛巾，利用好手將患手拉高到對側肩胛骨處。

