Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

手臂练习项目

本信息对一项有助于您恢复的手臂练习项目进行了介绍。

做一些动作舒缓的手臂练习，有助于防止您感觉僵硬。 这还能帮助您更好地活动，恢复您的力量和耐力。

下面的手臂练习将帮助您锻炼多个不同的肌肉群。 您的职业或物理治疗师可能会根据您的需求对练习进行调整。

练习技巧

- 穿舒适的衣物，保证衣物不会限制您的动作。 您可以穿医院的病号服、睡衣或运动服。
- 每个动作都要缓慢进行。
- 做这些练习时请不要屏住呼吸。 深呼吸。 在练习过程中大声计数可能有助于保持均匀的呼吸节奏并提醒您呼吸。
- 躺在床上、坐在床沿、端坐在椅子上或站立时进行这些练习。
    - 如果您在坐在床沿或站立时进行这些练习，请确保附近有一个护理人员照看您。 这将有助于确保您的安全，降低跌倒风险。
- 如果某项练习使您感到不适或疼痛，请勿进行。 请告知您的职业或物理治疗师哪些练习让您感觉不适。 继续做其他不会造成不适感的练习。
- 如果您有任何疑问，请咨询您的物理治疗师或职业治疗师。

锻炼

耸肩练习

1. 将您的肩膀向上移向耳朵，像耸肩一样（见图 1）。

2. 将肩膀放下（见图 2）。

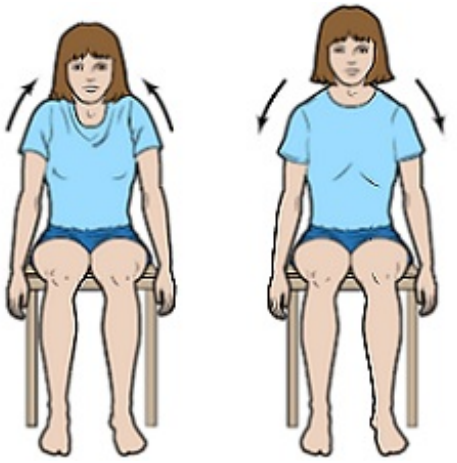

图 1 和图 2. 耸肩练习

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

肩部挤压练习

1. 向后（朝向背部）移动您的肩部。 尽量将肩胛骨挤在一起（见图 3）。



图 3. 肩部挤压练习

2. 保持 _____ 秒。
3. 放松。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

向前拉肩练习

1. 向前（朝向胸部）移动您的肩部（见图 4）。



图 4. 向前拉肩练习

2. 保持 _____ 秒。
3. 放松。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

肩部划圈练习

1. 将肩部向前划圈 _____ 次（见图 5）。



图 5. 肩部划圈练习

2. 将肩部向后划圈 _____ 次。
3. 放松。

每天进行 _____ 次该练习。

侧向臂旋转练习

1. 保持双臂与肩同高，双手紧握在一起，放在身前。
2. 将手臂向左移动，不要移动腰部（见图 6）。

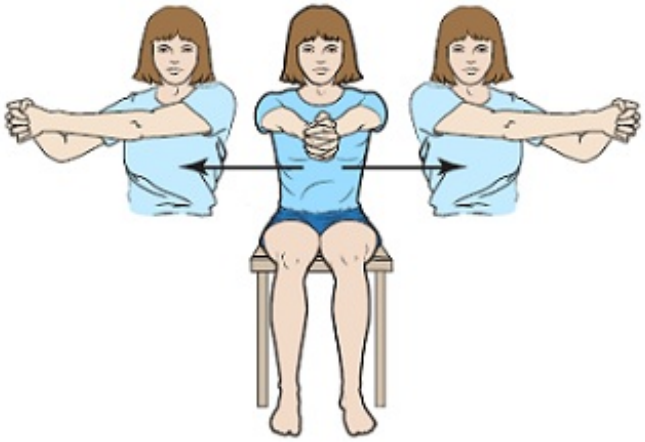

图 6. 侧向臂旋转练习

3. 将手臂放回中心。
4. 将手臂向右移动，不要移动腰部。
5. 将手臂放回中心。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

抬肩练习

在做这项练习时，如果您有一侧手臂比另一侧手臂力量弱，请双手紧握在一起，两只手同时举过头顶。

1. 开始时将您的手臂放在身体两侧。
2. 手心相对，将手臂移动到身体前方，并抬起手臂（见图 7）。

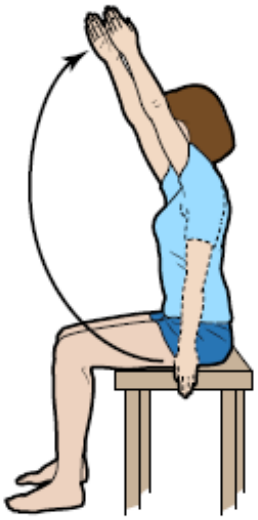

图 7. 抬肩练习

3. 返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

肩部向后摆动练习

在做这项练习时，如果您有一侧手臂比另一侧手臂力量弱，请双手紧握在一起，两只手同时举过头顶。

1. 开始时将您的手臂放在身体两侧。
2. 双手掌心相对，将手臂尽量向后抬起（见图 8）。



图 8. 肩部向后摆动练习

3. 返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

手臂侧举练习

1. 开始时保持手臂放松，置于身体两侧（见图 9）。

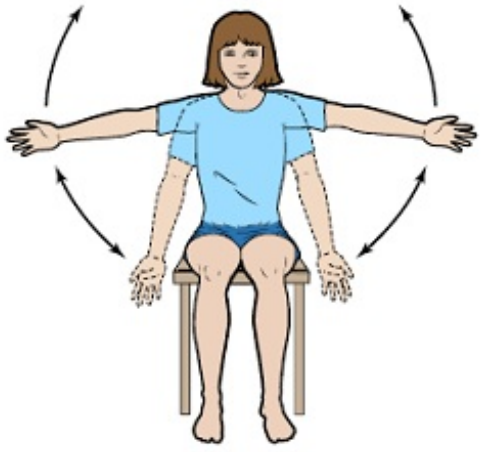

图 9. 手臂侧举练习

2. 尽可能缓慢地将手臂侧举。 如果可以，试着将手臂举过头顶。
3. 返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧手臂力量弱，请另外一个人为您力量较弱的一侧提供支持。

后背攀爬

1. 将双手放在背后。 用一只手抓住另一只手的手腕（见图 10）。 如果您一侧手臂的力量较弱，请用力量较强的一侧手臂为较弱一次提供支持，将其滑向背部。



图 10. 后背攀爬

2. 慢慢地将双手向上滑动到背部中央，尽可能向上延伸。
3. 保持 _____ 秒。
4. 返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

肩部展翅

1. 将双手慢慢举过头部（见图 11，左），然后将手臂置于颈后（见图 11，中央）。
2. 尽可能将肘部分开（见图 11，右）。

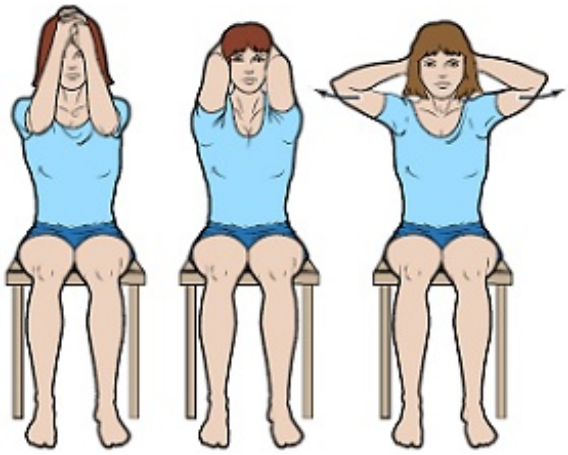

图 11. 肩部展翅

3. 保持 _____ 秒。
4. 返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

肘部弯曲练习

1. 开始时保持双臂置于身体两侧，手掌朝前（见图 12）。
2. 以肘部为支点弯曲手臂，直到手掌触及肩部（见图 13）。



图 12. 手掌朝前



图 13. 以肘部为支点弯曲手臂

3. 返回至起始位置。
4. 重复练习 _____ 次。
5. 用另一侧手臂重复该练习。

每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧手臂力量弱，请用较强壮一侧的手紧握较弱一侧的手腕，弯曲肘部。

前臂旋转练习

1. 将前臂靠在膝盖上，手心朝下。
2. 抬起一侧手臂，将手掌向上朝向天花板（见图 14）。
3. 手掌朝下，回到起始位置（见图 15）。



图 14. 抬起手臂并向上转动手掌



图 15. 旋转至起始位置

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧力量弱，紧握您较弱一侧手臂的手腕。 旋转前臂，手掌上下转动。

手腕弯曲练习

1. 将手臂放在桌子、椅子扶手或台子等支撑物的表面。 您的手腕应该垂在表面上，保持它们的自由活动度。
2. 将手掌向上翻向天花板，上下弯曲手腕（见图 16）。



图 16. 手腕弯曲练习

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧力量弱，请用您更强壮一侧的手紧握较弱一侧的手腕。 将其上下弯曲。

侧向手腕弯曲练习

1. 将前臂放在桌子或膝盖等平坦的表面上。
2. 在不移动肘部或前臂的情况下，将手腕左右移动（见图 17）。

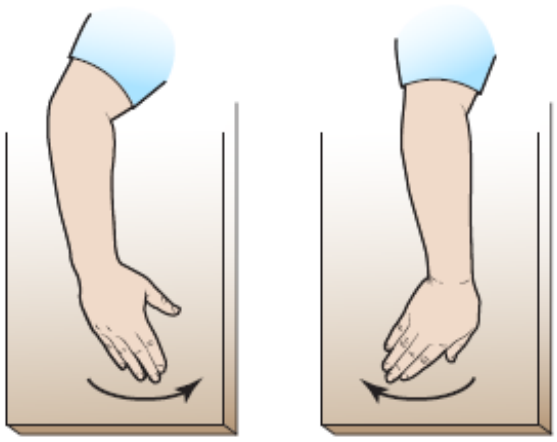

图 17. 侧向手腕弯曲练习

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧力量弱，请用您更强壮一侧的手来支持较弱一侧。 将手腕从一侧弯向另一侧。

手指弯曲

1. 将前臂放在桌子或膝盖等平坦的表面上。
2. 握紧拳头，然后张开手，伸展手指，直到手指伸直（见图 18）。

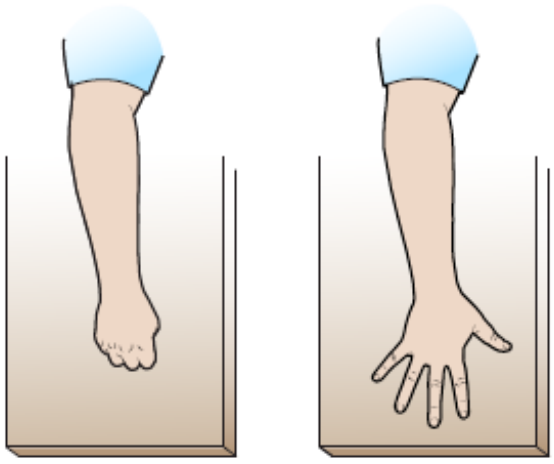

图 18. 手指弯曲

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

如果您的一侧手臂比另一侧力量弱，请用您更强壮一侧的手帮助弯曲和伸直较弱一侧的手指。

手指伸展

1. 将前臂放在桌子或膝盖等平坦的表面上。
2. 慢慢张开手指，然后收拢（见图 19）。

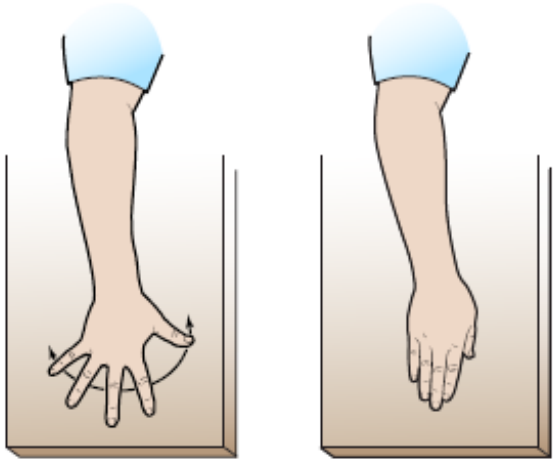

图 19. 手指伸展

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

手指相对移动练习

用拇指触摸每个指尖（见图 20）。

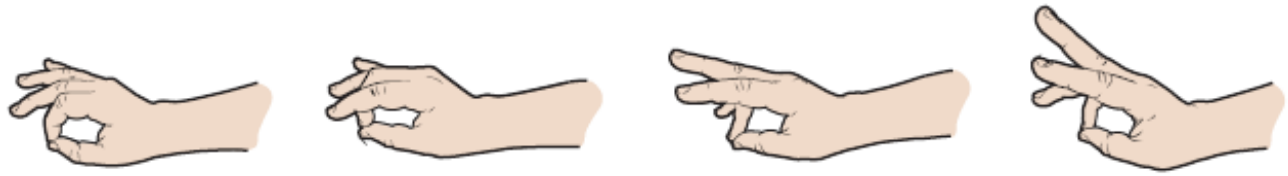

图 20. 手指相对移动练习

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

钟摆练习

1. 靠在桌子上，用您更强壮的一侧手臂支撑自己。 保持您较弱一侧的手臂自由地垂下。
2. 顺时针（向右）和逆时针（向左）划圈以及前后摆动较弱一侧的手臂（见图 21）。 让重力帮助您的手臂运动。



图 21. 钟摆练习

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

拐杖练习

1. 仰卧，双臂置于身体两侧，手握一根拐杖或棍棒。
2. 向上抬起拐杖，使其朝向天花板并置于头部上方，保持双臂彼此水平（见图 22）。

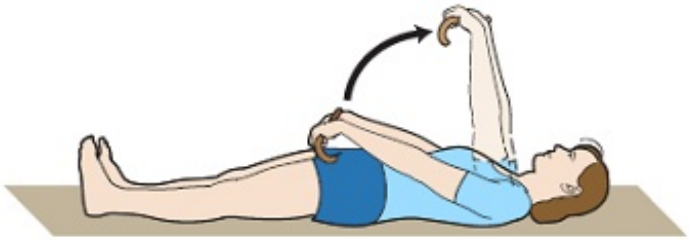

图 22. 拐杖练习

3. 将手臂返回至起始位置。

重复练习 _____ 次。
每天进行 _____ 次该练习。

联系信息

您可以通过 _____ 联系您的职业或物理治疗师。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Arm Exercise Program - Last updated on March 21, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利