

# 五十肩 (新光醫院復健科)

---

## □什麼是五十肩？

- 五十肩又稱「冰凍肩」或「粘黏性肩關節囊炎」。由上述的名稱可知此病主要的問題是肩關節囊的慢性發炎而導致粘黏，常發生於五十歲以上的中老年人，主要的症狀是關節疼痛、攣縮、僵硬，好像冰凍一樣。患者常抱怨穿衣、洗澡、做家事、拉公車吊環…等均有困難。平常側睡時若患側肩膀在下方也會痛得無法入眠。臨床檢查可發現患者肩膀的主動(自己抬舉)及被動(由別人或另一手協助抬舉)活動範圍均有或多或少的受限，其嚴重度因人而異。大多數的患者肩關節內轉(手放下背)、外展(側面抬高)、外旋(手放後腦)及前舉均會有問題。壓痛感通常不明顯，除非患者合併肌腱炎或滑液囊炎等病變。除了上述症狀之外，患者也常會有肌肉無力、萎縮的現象。X光或超音波檢查通常沒有什麼特別變化。

## □五十肩的種類

- 五十肩可區別為原發性五十肩及次發性五十肩。所謂「原發性」就是沒有特別原因或原因不明。另一種是次發性五十肩，即因某種特殊原因而導致五十肩，如肌腱炎、肱骨骨折或脫臼、腦中風、關節炎、心肌梗塞、開胸手術或乳癌手術等。基本上任何原因造成肩膀不適後，患者會自動地或下意識減少肩膀的活動，久而久之，肩關節囊便會粘黏、僵硬。根據調查研究，五十肩的發生率約占全人口的2%至3%，而糖尿病患者更高達10%至20%。

## □治療與復健

- 五十肩的治療最重要的是使用適當的關節運動、牽張運動及關節鬆動術，來撐開粘黏的關節囊，以改善關節活動度及功能。在施行運動治療之前，可先使用熱敷、短波、超音波、干擾波等，以改善關節囊、肌肉、肌腱、韌帶等的延展性。此外，也可以在運動治療前服用短效的消炎止痛劑。若運動後肩膀感到酸痛，亦可局部冰敷或服用消炎止痛劑。其他亦有人以針灸、局部類固醇或大量的生理食鹽水注射或麻醉後之手術、關節鬆動術等方法治療五十肩。

## □保健方法

- 平時抬舉重物，如買菜、購物、倒垃圾、搬家、提行李…等須衡量自己的能力，不要超出肌肉、肌腱的負荷能力。
  - 運動時過度抬肩(超過90度外展)的動作，如投擲、游泳、舉重、球類運動…等，需維持安全的範圍，次數不宜太多，以免造成旋轉袖與滑液囊的壓迫。
  - 一旦發生肌腱炎或其他原因之肩痛應儘早就醫，復健科醫師將視情況給予詳細檢查(包括軟組織超音波)，並須注意每日作幾次全範圍的關節活動，以免演變成五十肩。
-

■圖1. 鐘擺運動：手拿重物(如啞鈴、礦泉水瓶)，前後擺動、順時針、逆時針旋轉。

圖片說明



■圖2. 爬牆運動：面壁直立，肩膀抬舉至最高點

■側面向牆，將手臂拉直持續10-30秒

■圖3. 牽張運動：用毛巾或棒子，以好側上肢拉患側上肢持續10-30秒。



□ 運動治療

- 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、繞圈擺動患側上臂。
- 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。
- 肩膀牽張運動：雙手握手杖棍子或毛巾，利用好手帶動壞手作牽張運動。

□ 本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。