

解開肩痛的枷鎖

—五十肩預防與治療

「五十肩」由字面看似乎指的是 50 歲左右的人特有的一種肩關節病變，但其實不然，年輕人也可能發生。要預防「五十肩」最佳的不二法門就是“多動”。

我得了五十肩？

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 50 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。平常側睡時若患側肩膀在下方也會痛得無法入眠，夜間睡覺期間其疼痛感比白天工作時更劇烈，患者會由於肩膀的劇烈疼痛導致諸多行動不便，例如刷牙、洗臉、吃飯、擦屁股、穿衣服等等簡單的動作，對患者本身而言可說是不可能的。

任務。此類患者以女性居多，其中又以長期操勞家務者及停經婦女為主。另一方面，長期伏案工作、肩膀曾受過傷、或患有高血壓、冠心病、糖尿病、心血管硬化、頸椎病的人也較易罹患五十肩。

自我檢查

「五十肩」主要的症狀是肩膀疼痛及僵硬；以左側居多，但右側亦有可能發生。剛發生時大多數患者會覺得靜止比活動時疼痛，晚上睡覺也比白天工作時疼痛。起先這疼痛時好時壞，也不影響生活起居或工作，但經過 1、2 個月後，患側肩關節的活動度開始變差，且

患者的肩膀也會出現劇痛，生活起居會受到影響。例如：患側的手無法伸到背部或臀部的口袋；女性無法拉、扣後開口的裙子拉鏈；上廁所或洗澡擦背時會出現不便與疼痛；坐公共汽車時無法用患側的手抓手把或扶手；睡眠時如果側臥患側在下，也會引起劇痛而讓人無法入眠。



西醫治療

西醫的治療，在急性期，關節活動限制還不明顯，口服消炎藥及熱療對減輕疼痛都有幫助，關節內注射類固醇也可減輕疼痛。但若活動已受限制，則要加上運動治療才會有效。運動的目的在於止痛，增加關節活動度，增加肌肉力量、耐力與協調等。

在治療方面，重點放在減除疼痛與功能的重建(恢復其關節活動度)，包括使用消炎止痛藥、關節內注射、物理治療、鬆動術及肩關節伸展運動，分述如下：

1. 藥物治療：消炎止痛藥、肌肉弛劑，對於較神經質的過度保護(痛就不敢動，越不動，關節活動受限越厲害)的病人可給予抗焦慮藥並鼓勵患者多活動肩膀。

2. 關節內注射：類固醇加局部麻醉劑，注入的量(體積)要夠(可再加食鹽水)，以便將關節囊撐開。關節內注射須由骨科、復健科或其它相關科之專科醫師執行之。

3. 物理治療：包括冰敷(炎症反應明顯，疼痛為主時)、熱敷、超音波、干擾波，經波電刺激，磁場治療，對於物理治療不得過度依賴，它純粹只是緩解疼痛，病人本身須努力加強肩膀的活動與伸展運動。

4. 鬆動術：在關節內注射或熱敷後由有經驗的醫師或治療師執行之，可獲得良好的效果，切忌硬扳硬拉，而造成二度傷害。

復健治療

五十肩的復健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。

運動治療

治療方面除了吃藥、打針、熱療外，一定要配合運動療法，主要是增加肩關節與肩胛骨的活動度，重點在於運動的強度與頻率，一開始力道輕一些，多做一點，有空就做，然後慢慢增加其強度。總之在工作忙碌之虞，也要抽出時間來活動活動筋骨，讓身體舒展一下。

五十肩患者的運動復健，有利於肩部機能的恢復。最好每天4-6次，每次10-15分，為減少運動時之疼痛，可事先以電熱或熱水袋作熱敷20分鐘。

1. 彎腰繞圈運動：患者站立雙足稍分開，向前彎腰90度左右，患肢下垂，作順時針或逆時針方向出畫圈動作，動作幅度由小到大，逐漸到最大限度，每天1-2次，每次50-100回。

2. 手指爬牆運動(圖1)：病患面對牆壁站立舉起患肢，手指觸牆，手指沿牆向上慢慢爬行到最大限度，然後向下回到原位，可於牆上記錄每日到達的最高位置，以利觀察進步之情形，每天1-2次，每次10-20回。

3. 後伸摸背運動 (圖 2)：患側手置於背後，手背貼背，盡力向上到最大限度，每日 1 - 2 次，每次 10 - 20 回。

4. 背後抬手運動 (圖 3)：患者雙手

置於背後，健側手握患側手腕部，健側手拉患側向上到最大限度，每天 1 - 2 次，每次 10 - 20 回。

5. 摸耳朵運動：患者站或坐姿，患

五十肩患者的運動復健



肢高舉過頭頂，盡力觸到對側耳朵，同時頭部亦保持正中位置，每日 1 - 2 次，每次 10 分鐘。

6. 考德曼式運動 (圖 4)：患者上半身前彎約 90 度，健康側靠著椅子等支持物，而讓患側肩膀和手臂自由下垂如鐘擺狀，然後利用身體的前後擺動，自然帶動患側肩膀和手臂運動，而可逐漸改善關節活動度受限等情形。

保健方法

1. 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。

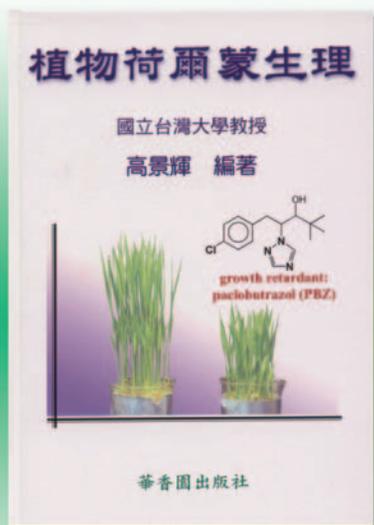
2. 運動時過度抬肩 (超過 90 度外展) 的動作，如投擲、游泳、舉重、球類運動…等，需維持安全的範圍，次數

不宜太多，以免造成旋轉袖與滑液囊的壓迫。

3. 一旦發生肌腱炎或其他原因之肩痛應儘早就醫，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。

結語

治療五十肩，最好的辦法就是「預防」！因為有許多的五十肩是由於肩部外傷或過度不當使用，肩膀是全身最複雜的關節之一，由胸骨、鎖骨、肱骨、肩胛骨到肋骨，牽連整個上半身，其中的肩胛骨就是武俠小說中的琵琶骨，它扮演了很重要的角色，所以時常活動肩胛骨，常作弓背與挺胸的動作 (也就是讓兩邊肩胛骨的分開與靠近)，對於五十肩的預防是很有幫助的。🌱



豐年社代售

植物荷爾蒙生理

高景輝 編著 定價：600元

- 植物荷爾蒙對植物之生長與分化扮演著重要的角色。
- 你知道植物荷爾蒙如何合成？如何代謝？如何作用？
- 在分子層次上植物荷爾蒙又是如何傳導荷爾蒙的訊息？



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 每次郵購另加掛號郵資60元