



# 手舉不起來的痛！淺談五十肩

▶ 好發於五十歲上下 ▶ 越怕痛、越不動、活動角度越受限

## 職安e訊

「五十肩」，又叫「冷凍肩」，學名是「沾黏性肩關節囊炎」，是一種肩膀疼痛和關節活動受限的疾病。通常好發於五十歲上下，但其他年齡層的人也有機會得此病。一開始可能只是隱約輕微的疼痛，但隨著時間過去，疼痛會變得越來越嚴重，甚至影響睡眠，尤其在側躺壓住患側肩膀時更加難受。同時，像是梳頭、扣背後的扣子、洗澡、擦背等日常活動也會因為疼痛和關節活動受限變得困難。



### 五十肩分為二大類

#### 原發性 - 沒有明顯原因



通常在不知不覺中就感到肩膀酸痛，而後漸漸產生關節僵硬的情況，一般認為是因肩關節周圍組織退化性病變所造成。女性患者比男性患者常見。左側又比右側常見。

#### 次發性 - 其它原因間接造成

可能是拉傷、挫傷、車禍後，肩膀疼痛不敢動，導致肩關節沾黏。或是手術後，肩膀長時間無法動、不敢動、怕痛而不動，也會沾黏。



### 五十肩的三個時期



#### 發炎期(漸凍期)

症狀為紅腫熱痛、肩部疼痛，常因疼痛而不敢進行主動式活動，但被動式活動度尚可。



#### 沾黏起始期(冰凍期)

因發炎加上不動，使得受傷的組織以及節囊的纖維開始沾黏。肩膀碰撞一下就痛，睡覺翻身也痛，甚至休息時也會抽痛。



#### 緩解期(解凍期)

發炎逐漸退去，但是已沾黏的組織會造成活動度的障礙。少數患者會因沾黏不太嚴重而自行好轉外，大部分的病患會發覺兩側肩部的活動度相較之下就是有差異。

### 治療方法

重點在於減緩疼痛與關節活動度的恢復以重建上肢的功能。

#### 運動治療



##### 被動性關節運動

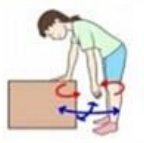
由有經驗的醫師或治療師來執行，目的是拉開粘連的關節囊，以增加關節活動的角度。



##### 自我運動

###### 爬牆運動

正面側面向牆，將身體盡量貼近牆壁，以手指在牆上向上爬，可在牆上做記號，以觀察進步的情形。



##### 鐘擺運動

好手扶桌緣，身體向前彎，患者手臂自然下垂，做前後、左右、順逆時鐘的擺動，動作由小漸大，亦可手持重物（沙袋或寶特瓶）以加強效果，整體動作以緩慢且不引發明顯疼痛為原則。



##### 毛巾運動

雙手反轉背後，好手在上，患手在下，各拉住毛巾一端，用好手將患手以穩定的力量上下拉動，避免突然猛力拉扯。

#### 藥物治療



##### 口服藥物

一般使用非類固醇類的消炎止痛藥及肌肉鬆弛劑，可減緩關節內組織的發炎反應，減少疼痛及肌肉痙攣的現象。患者則可增加關節活動能力。



##### 局部藥物注射

將類固醇直接注射入肩關節內，止痛效果相當不錯。

#### 物理治療



一般醫院復健科可提供熱敷、超音波、短波、干擾波等儀器治療，有緩解疼痛及放鬆的效果。



#### 博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

很多病患在接受治療後都能得到滿意的效果，因此，當出現肩膀疼痛問題時，建議及早就醫，配合藥物治療和物理治療，同時持續進行自我運動，擺脫五十肩指日可待。切記！「預防勝於治療」，在日常生活中保持適當的肩關節活動也是相當重要的哦！