



## 五十肩 Frozen shoulder

### 一、什麼是五十肩：

五十肩又稱冰凍肩，是肩部軟組織及關節囊腔等受損之通稱。

### 二、原因：

上肢用力過猛、提重物或動作失當，因而引起內部組織受傷、粘連，日積月累，終於造成整個關節囊粘黏。

### 三、症狀：

初發時感肩膀酸怕冷酸痛，夜痛加重症狀，甚至睡時痛醒。疼痛會向頸部及上肢擴散，此時上肢活動受限，梳頭髮，穿衣、搔背都有困難。

### 四、臨床處置：

(一)非類固醇藥物與止痛劑使用

(二)熱敷、電療等復健活動。

(三)關節內注射類固醇。

(四)柔性的肩膀伸展活動，在不痛的範圍內，做各個方向的伸展，逐漸增加活動角度，一天做三到四次，每次以二十分鐘為宜，伸展活動如：

1.站立將雙手放在背後，好手握住患側手向上挪動。

2.站立將毛巾放在背後，好手握上端，患側手握下端並做搓背動作。

3.面牆站立並將雙手舉高扶牆，身體向前壓使兩肩作前屈之伸張。

4.患手下垂作前後、左右及迴旋擺動。

5.健側手扶桌面，患側手握一磅重物並作前後、左右及迴旋之擺動。

6.雙腳前後站立，患側手臂放鬆自然甩動兩下，向前轉一圈，向後轉一圈。

### 五、飲食：

(一)禁食冰冷、酸性食物，如吃冰西瓜、冰淇淋、剉冰以及酸醋都會使病情加重。

(二)營養師建議飲食上蛋白質多一點，油脂少一點，攝取富含維生素C的蔬菜及水果如蘋果、芭樂等。

(三)避免以中藥材大補特補，少吃上火的食物如荔枝、龍眼等。

(四)防止刺激性的食物如大蒜、咖哩、辣椒、酒等。

【續後頁】

## 六、居家照顧：

- (一)避免肩部受傷，平常保持運動的習慣，避免不當的運動造成肌肉的拉傷，若造成了，要儘快冰敷及做復健運動，不要讓它有繼續惡化的機會。
- (二)注意肩部的保暖：例如在冷氣房裡最好肩膀上披件衣服，夜晚睡覺的時候，穿件可以蓋住肩部的衣服，避免再引發五十肩。
- (三)維持良好姿勢，包括頭、頸、胸、軀幹等，減輕肩部肌肉張力。
- (四)避免長期提重物。
- (五)須繼續維持患側肩部的正常活動，如不動將會使病狀惡化。
- (六)勿用患側提重物，工作時勿過度使用患側肩關節。
- (七)如有疼痛加劇或無力感，應再看醫生。

## 參考資料

- 王昱菱、宋姿穎、黃巧雯、黃建銘 (2008) · 冰凍肩的診斷及治療基層醫學· 基層醫學，23(5) 132-136。
- 周雅惠(2012) · 真的是五十肩嗎？物理治療運動教您對抗五十肩！初階運動篇· 彰基院訊，29(9)， 14-14。
- 陳朝龍 (2012) · 五十肩之病例報告暨中西醫治療· 台北市中醫會刊，70(1)， 19-25。