



五十肩中醫保健 Frozen Shoulder Chinese Health Care

一、什麼是五十肩：

是許多肩部病變的總稱，只要是「肩關節疼痛」或「活動幅度受限制」都可稱之。在中醫此症屬於『痺症』範疇，風寒溼邪閉阻經絡引起的四肢痛，即所謂痺症。

二、致病原因：

- (一)原發性：原因尚不十分明確，一般為肩關節內組織退化性發炎造成
- (二)續發性：年紀，常發生於中老年人（45-60歲）
- (三)退行性病變及免疫代謝性疾病：糖尿病、高血壓、冠狀動脈心臟病、心血管硬化等
- (四)外傷
- (五)頸椎椎間盤退化疾病
- (六)腦部疾病：腦中風、神經損傷
- (七)肩膀活動頻繁的體力勞動者、家庭主婦、投擲類的運動員、伏案工作者
- (八)長期姿勢不良

三、症狀：

- (一)肩關節活動受限：如穿衣、梳頭、洗澡、上廁所等
- (二)肩部疼痛：可向頸部、肩胛、前臂及手部放射，局部怕冷、夜間睡覺時常因疼痛而難以入眠
- (三)晚期出現肩部肌萎縮：無特殊原因者常發生在左側，並且多為單一患側，兩側同時發作者僅佔 6-17%

四、治療：

- (一)針灸治療：手三陽經或手太陰肺經穴位，配合足三陽經或足太陰脾經及足厥陰肝經的穴位
- (二)中藥外敷：使用外敷中藥消炎劑(如意金黃散、三黃散、活絡止痛膏布)
- (三)經穴按摩：抬肩穴、陽陵泉穴。初期因疼痛，要用輕柔的手法在肩胛部、天宗區、肩貞區、肩井區、肩內俞區、肩髃區、天顛區等處作反

【續後頁】

覆的中等力量按揉，以疏通經脈，促進局部代謝，活血止痛

(四)理筋手法治療：手法治療肩關節周圍炎有良好的作用，臨床上使用較為廣泛，適用於各種類型，稱為「拉筋手法」

五、健康指導：

(一)休息：暫停粗重工作及避免提重物

(二)熱敷：多做肩部毛巾熱敷，或電毯熱敷，時間十五分鐘以上

(三)保暖：避免穿著露肩衣服，如在冷氣房中工作肩部儘量保暖，夜間睡眠穿著有袖睡衣以避寒風吹肩

(四)飲食：以清淡為宜，慎食生冷烤炸或發物如：香蕉、鳳梨、竹筍、花生米

(五)情緒：保持平靜，分散對局部的注意力，配合醫師的治療，以縮短療程

(六)鐘擺運動：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

(七)手指爬牆運動：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，每天1~2次，每次10~20回

(八)梳頭運動：以手指梳理頭皮，由前往後作梳頭髮的動作，反覆多次。健側手可以一邊幫忙推扶患側，使之能夠逐漸增加上抬之高度與耐力

(九)擦背運動：患肢在下，健肢在上，從背後各握住毛巾兩端，上下活動。如同洗澡的擦背動作一般

六、參考資料

邱致皓(2019)·我五十肩的治療與復健·中華民國內膜異位症婦女協會會刊，26(7&8)，18-19。

羅明輝、劉金文(2020)·廣東省名老中醫劉金文教授治療肩周炎經驗淺析·世界最新醫學信息文摘（連續型電子期刊），7，230-232。

楊俊生、王強虎、梁轟、楊嫚、劉夢洋(2021)·從現代醫學角度探討中醫五十肩的機理·臨床醫學研究與實踐，19，125-127。