



五十肩 Frozen shoulder

一、什麼是五十肩：

沾黏性肩關節囊炎俗稱五十肩或冰凍肩，是一種常見造成肩關節疼痛及活動度受限的骨骼肌肉疾病，好發年齡在 50-60 歲之間。患者會感覺關節活動喪失、夜間疼痛嚴重甚至影響睡眠品質

二、發生的原因：

在臨床上，病理機制與功能障礙間的關係尚未釐清，造成肩關節沾黏的其原因有四種：不明原因、糖尿病、甲狀腺機能不佳引起及外傷後造成與手術後造成

三、通常有什麼症狀：

臨床症狀分三期：

- (一)結冰期(Freezing stage)：會逐漸感覺疼痛，甚至影響睡眠，肩膀的活動度也開始變差，此階段約 1.5-6 個月
- (二)冷凍期(Frozen stage)：疼痛的感覺逐漸變小，但肩膀活動度變得更差，嚴重影響到生活，此階段約 4-6 個月
- (三)解凍期(Thawing stage)：肩膀慢慢恢復正常的功能，活動度及肌力幾乎能恢復到原本的樣子，此階段約 6 個月到 2 年

四、如何治療：

常見的保守治療包括口服藥物、物理治療、運動、類固醇注射等，90%的患者在初始保守治療中可達顯著效果

- (一)藥物：口服或局部注射藥物以止痛、消炎
- (二)物理治療：可配合如超音波、短波等熱療減輕疼痛，物理治療師協助鬆動術，牽拉運動等以達較佳療效
- (三)運動：初期關節輕微疼痛時，以適量的休息配合適量性的肩關節活動為主，居家運動如鐘擺運動、上肢爬牆運動及毛巾運動，均是可執行的適當活動
- (四)手術治療：肩關節囊擴張術、關節囊鬆開術

【續後頁】

五、居家照顧應注意事項：

- (一)避免肩部受傷，需暫停粗重工作及避免提重物
- (二)注意肩部的保暖，多做肩部毛巾熱敷，或電毯熱敷，時間十五分鐘
- (三)為防範肩部僵化，每天至少運動3次，每次10分鐘，運動時速度應由慢而快，不可操之過急；如引起疼痛，應暫時休息，正確有效地肩部運動，才可恢復正常的活動範圍
- (四)建議飲食採高蛋白質、少油，攝取富含維生素C的蔬菜及水果如蘋果、芭樂等，並避免刺激性的食物如大蒜、咖哩、辣椒、酒等
- (五)如有疼痛加劇或無力感，應立即就醫

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)，18-19。
- Ando, A., Hamada, J., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Koide, M., & Itoi, E. (2018). Short-term clinical results of manipulation under ultrasound-guided brachial plexus block in patients with idiopathic frozen shoulder and diabetic secondary frozen shoulder. *The Open Orthopaedics Journal*, 12, 99-104.
- Cho, C. H., Bae, K. C., & Kim, D. H. (2019). *Treatment strategy for frozen shoulder. Clinics in orthopedic surgery*, 11(3), 249-257.