

黏連性肩關節囊炎（五十肩）

■ 您是否有以下這些症狀

- 不明原因引起肩膀疼痛，晚上睡覺常常痛醒？
- 手舉不高或抬不起來？
- 無法抬舉重物？
- 穿夾克或外套、女性扣內衣時疼痛？
- 自我梳洗、餐具進食有困難？



■ 何謂五十肩？

- 『五十肩』，又稱為「冰凍肩」，學名為【黏連性肩關節囊炎】。
- 主要因為肩部關節囊發炎、增厚、縮短，導致關節活動度受到限制。
- 好發於 40-60 歲，女性多於男性，患側以左側居多，兩側同時患上者較少。
- 五十肩分為兩類：
 - 一、原發性：沒有特殊原因或原因不明，而導致肩部疼痛。
 - 二、次發性：因某特殊原因而導致五十肩，如肌腱炎、肱骨骨折或脫臼、腦中風、關節炎、外傷、長期固定不動等。
- 臨床上五十肩分成三個階段：
 - 一、凍結期：又稱疼痛期，持續 6 週至 9 個月，此階段屬於急性期，休息時會痛，找不出痛點，只知整個肩膀在痛。
 - 二、冰凍期：又稱僵硬期，持續 4~9 個月，此階段會覺得肩關節僵硬，關節活動在某些方向有受到限制，但疼痛狀況有比較減輕。
 - 三、解凍期：持續 5~26 個月，此階段疼痛已完全消失，肩關節的活動範圍也慢慢的增加，屬於逐漸恢復之中。

■ 五十肩的物理治療



• 初期治療：

(一)物理治療：電療、冰敷





目的：減輕疼痛、降低發炎、降低水腫

(二)主動肩關節運動：




➤ 自由手臂擺動(前後、左右)

	<ol style="list-style-type: none">1. 好手扶在桌上。2. 站弓箭步或身體和膝蓋彎曲以保護背部。3. 患側放鬆，手臂整隻往下垂。4. 由身體來帶動肩關節前後、左右活動。 <p>建議：1 天兩次，每次 10 下。</p>	
---	---	---

➤ 溫和肌肉等長收縮運動

 <p>1. 患側手靠於牆邊。 2. 手握拳，利用手背去頂牆，出一點力氣。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 10 下，每下停 5 秒。</p> <p>阻力</p>	 <p>1. 面向牆站著。 2. 手握拳，利用拳眼去頂牆，出一點力氣。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 10 下，每下停 5 秒。</p> <p>阻力</p>
 <p>1. 面向門框邊。 2. 患側手肘彎起來，貼緊身體。 3. 手握拳，利用指頭那面去頂牆，出點力氣。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 10 下，每下停 5 秒。</p> <p>阻力</p>	 <p>1. 站於門框下。 2. 患側手肘彎起來，貼緊身體。 3. 手握拳，利用手背那面去頂牆，出點力氣。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 10 下，每下停 5 秒。</p> <p>阻力</p>

➤ 機械協助運動：滑輪和棍子運動

 <p>1. 坐姿，握住滑輪板，手心朝內。 2. 利用好手向下拉，將患側拉到最緊，不是到痛。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒。</p>	 <p>1. 將毛巾跨在健側肩膀上。 2. 患側手抓在背部的毛巾尾，健側手抓毛巾頭。 3. 好手帶患側手，好手往下拉，患側手會往上(拉的時候盡量靠著自己得身體)。 4. 將患側拉到最緊，不是到痛。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒。</p>
 <p>1. 雙手拿一根棍子，或一隻雨傘。 2. 利用好手將患側手舉高或向左/右彎。</p> <p>建議：1 天兩次，每次 20 下</p>	

• **中後期治療：**

(一)物理治療：電療、熱療

目的：促進血液循環、肌肉放鬆，減輕疼痛

(二)主動或被動運動：

➤ **鐘擺運動**



1. 好手扶在桌上。
2. 身體和膝蓋彎曲以保護背部。
3. 患側放鬆，手臂整隻往下垂。
4. 手腕處可綁上沙包或手中拿重物(約 0.5~1 公斤)。
5. 由身體來帶動上肢肩關節活動。

建議：1 天兩次，每次 15 下

➤ **打叉叉運動**



1. 將整隻手往外打開，手心朝前。
2. 手肘微彎，往上舉，打個叉叉。

建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒



1. 手臂微彎，手心朝後，在身體前面，打個叉叉。

建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒



1. 手肘微彎，手心朝後，往身體後面擺，在身體後面擺個叉叉。

建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒

➤ 手指爬牆(指梯)運動



1. 身體面向牆壁，靠近一點。
2. 手指放在牆上，像走樓梯一樣慢慢的往上爬。
3. 爬到最高時是最緊的位置，不能到痛，停 3~5 秒之後在慢慢走下來。

建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 3~5 秒。

➤ 肌力訓練



1. 手上有重物(綁沙包或瓶子裝水)。
2. 向前或向外把手舉起來。

建議：1 天兩次，每次 15 下，每下停 5 秒。

■ 五十肩常見的問題

Q 1.: 做運動要注意什麼?

A: ① 平常運動前，請先熱敷患側肩關節，讓肩關節附近的肌肉比較放鬆後，再做運動，這樣才不會有運動傷害。所以，洗完熱水澡後做運動，是非常棒的喔！

② 運動過程中，活動範圍是自己可忍受、微酸或是有點緊的程度就可以了，絕不是越痛越好，小心不要運動過度，反而會造成傷害！

③ 若有特殊情形，請詢問物理治療師。

Q 2.: 日常生活中該注意什麼呢?

A: ① 保持良好的姿勢，活動肩關節時，要記得抬頭挺胸！

② 養成做適度正確的運動。

③ 平時推、拉、提、搬，不超過肌肉和肌腱負荷力量。