

五十肩

什麼是五十肩？

五十肩又稱「冰凍肩」，於醫學上真正的名稱為「粘連性肩關節囊炎」。主要是肩關節囊及周圍軟組織因發炎、纖維化而導致粘連，同時造成肩關節之攣縮，關節活動程度受限。患者會有明顯的活動受限及疼痛造成舉手困難，又因為好發於五十歲上下的患者，故此症也稱作五十肩。

症狀

1. 肩關節活動疼痛，尤其手臂外展、上舉時疼痛加重。
 - (1) 夜間睡眠時感到更加疼痛、無法朝向患側。
 - (2) 常為單側發病，但有時也可能兩側同時發生。
2. 肩關節活動範圍受限，經常表現為無法上舉。
3. 此病的誘因可能為肩部外傷、慢性疲勞損傷、代謝障礙、內分泌紊亂、受寒或缺乏運動等因素所造成。
4. 由於疼痛關係，長期手臂肩膀活動減少，肩部肌肉可能出現萎縮，而造成惡性循環。

保健方法

五十肩的病因起因於韌帶的僵硬及攣縮，因此最關鍵的重點是「伸展」將其拉開，而以下的伸展活動都是漸進式、且緩慢的。

1. 爬牆運動：
 - (1) 側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑。
 - (2) 面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬。
2. 鐘擺運動：
 - (1) 雙腳微彎，彎腰，患側上肢自然下垂，然後做前後、左右、順逆時鐘的甩動，動作由小漸大。
 - (2) 若疼痛厲害，可只做前後甩動，需肌肉放鬆，亦可手持重物(罐頭或保特瓶)，提高效果。

★★★如有相關問題，歡迎至臺北榮民總醫院「家庭醫學科」掛號就診討論★★★

資料整理：臺北榮民總醫院家庭醫學部曾于庭醫師 111.04