

粘連性肩關節囊炎

什麼是粘連性肩關節囊炎？

粘連性肩關節囊炎，又稱為冰凍肩，也就是我們俗稱的五十肩。是關節滑液囊產生黏連，導致肩關節在活動時產生疼痛，以及活動角度受到限制。

為什麼會有粘連性肩關節囊炎

因為肩關節囊以及周圍的軟組織發炎，造成肩關節粘連。但造成發炎的原因目前仍不明。

粘連性肩關節囊炎，會有什麼症狀？

粘連性肩關節囊炎的病程，可分為三期：

1. 疼痛期/漸凍期

- ◇ 肩膀疼痛，疼痛通常在夜間惡化，側躺時更加嚴重。
- ◇ 肩關節活動範圍會逐漸減少，特別是外展和外轉最顯著
- ◇ 疼痛期的持續時間並不一定，可能持續 6 個月到 9 個月

2. 僵硬期/冰凍期

- ◇ 疼痛減輕，但肩關節攣縮僵硬逐漸加重，呈凍結現象。嚴重時，肩關節的動作會完全喪失。
- ◇ 這個時期可能持續 4 到 9 個月

3. 解凍期

- ◇ 肩關節活動度漸漸恢復，逐漸減輕不舒適
- ◇ 恢復的時間難以預測，可能需要 6 到 24 個月才能恢復

粘連性肩關節囊炎，該如何保健與治療？

- ✓ 可以嘗試肩關節活動運動，如鐘擺運動、爬牆運動、毛巾操等
- ✓ 可考慮物理治療，如熱敷、超音波治療、電療等等，建議持續 3 到 6 個月
- ✓ 若症狀嚴重，可考慮局部注射或手術治療

★★★ 如有相關問題，歡迎至臺北榮總家庭醫學部門診就診討論 ★★★

臺北榮總家庭醫學部，洪政豪、陳澧鉸醫師整理