

## 何謂五十肩

五十肩又稱冰凍肩，是肩部軟組織及關節囊腔等受損之通稱，較易發生於五十歲左右的人。肩帶是非常複雜的三度空間關節，也是全身活動度最大的關節。可能由於某次用力過猛或動作失當，因而引起內部組織受傷、粘連，日積月累，終於造成整個關節囊都受到影響。病人感到肩關節的活動受限，日常生活活動困難，如梳頭、拉拉鍊等，甚至晚上睡覺亦感困擾，經常因壓到患側肩膀而痛醒。治療時必須配合適當的肩部運動。

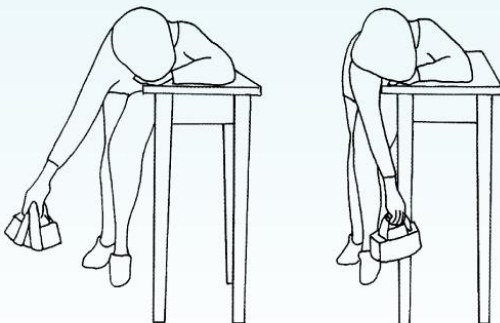
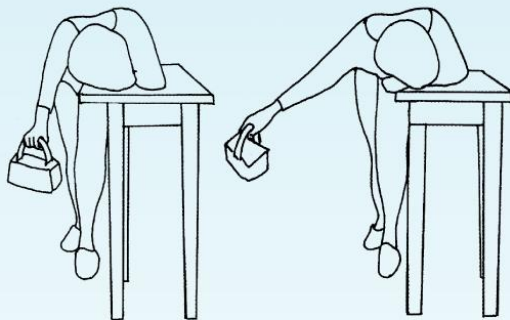
## 五十肩的運動治療

經常做下面的運動，有助於增加肩關節的活動度，且能恢復肩關節的功能。

### 1. 鐘擺運動

身體前彎，對側手扶於一固定物上，患側手自然下垂，有如鐘擺，以前後、左右、順時鐘、反時鐘等方向之擺動各十次（圖一）。

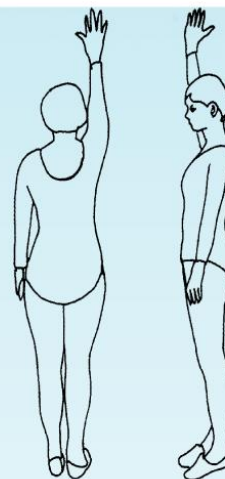
圖一



### 2. 爬牆運動

面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸向上爬（圖二）。

側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑（圖三）。



圖二

圖三

### 3. 甩手轉圈運動

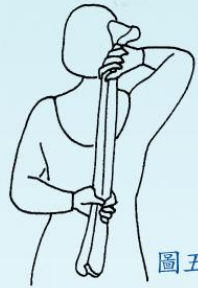
雙腳前後站立，患側手臂放鬆，自然甩動兩下，向前轉一圈，再自然甩動兩下，向後轉一圈，如此連續做十次（圖四）。



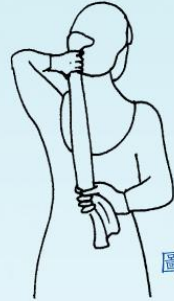
圖四

#### 4. 肩關節內轉與外轉運動

一條毛巾置於身後，右手上左手下，同時將此毛巾在背後上下拉動十次（圖五），再換左手上右手下，上下拉動十次（圖六）。



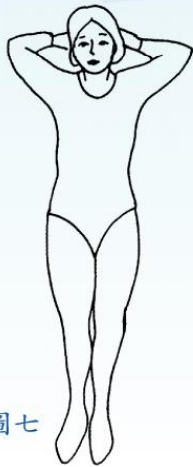
圖五



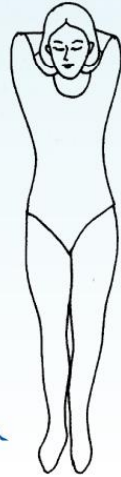
圖六

#### 5. 肩胛骨加強運動

站立，雙手交叉置於頭後，手肘儘量向後張開（圖七），再向前置於頭部兩側（圖八），重複運動。



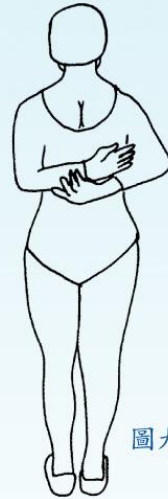
圖七



圖八

#### 6. 肩關節內轉伸展運動

將患側手臂置於身後，儘量向上至對側肩胛骨處，若不能達到，則以對側手幫忙向上抬高，慢慢做內轉伸展運動（圖九）。



圖九



圖十

#### 7. 肩關節外轉伸展運動

將患側手抬起，經由頭部後面慢慢滑動至對側的耳朵，甚至嘴巴，做外轉伸展運動（圖十）。

五十肩的運動必須持之以恆，即使治療後疼痛或活動受限的症狀已經恢復，仍應每天運動，以維持肩關節良好的活動度，並減少復發的機會。

# 五十肩 (冰凍肩) 的 運動治療