

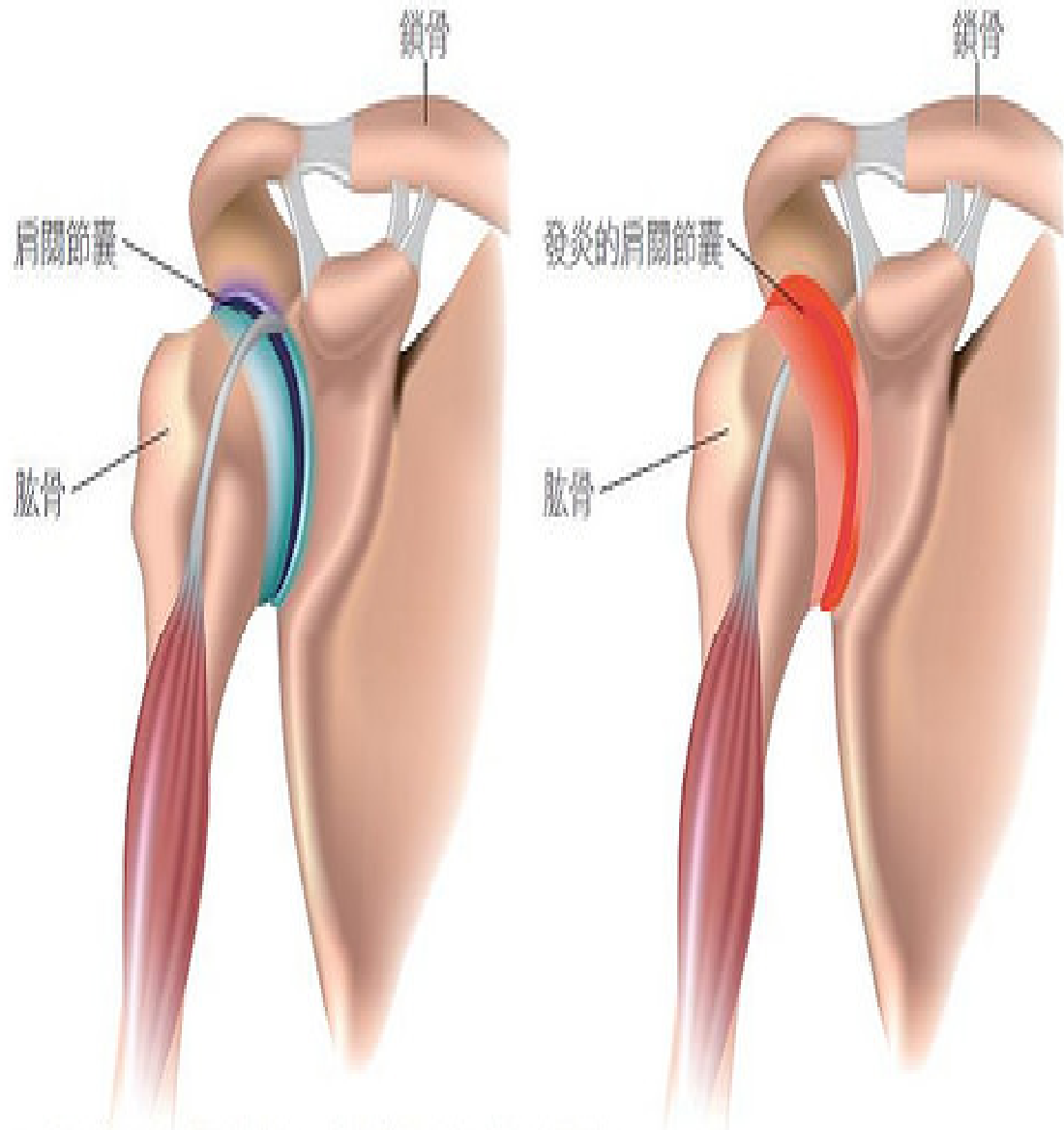
五十肩

復健科

主講者：陳妙姿

定義

因為外傷或勞損傷而導致肩關節疼痛使肩關節不能主動或被動做外展、向前、向後彎屈或外旋等活動，且此肩部疼痛好發於45—60歲，故稱『五十肩』或稱為肩關節周圍炎。



● (左) 正常肩關節構造，(右) 發炎沾黏的肩關節

臨床表現

- 肩部疼痛 由陣發性疼痛，隨時間而加重，出現鈍痛，以及出現擴散至頸椎和上肢部疼痛，導致肩部對氣候的變化十分敏感，出現肩部怕冷。
- 限制肩關節活動 隨著病情進展，肩關節的外展、上舉、內外旋轉等活動均受限制。
- 夜間疼痛 晚上睡覺時，壓到會痛，造成睡眠障礙

常見的病因

- 性別：

女多於男，長期操勞家的主婦和停經婦女最常見。

- 退行性病變及免疫、代謝性疾病：

好見於高血壓、冠心病、糖尿病、心血管硬化、頸椎病等之病患。

- 外傷史：

患側肩膀大都有外傷史。

- 職業：

非體力勞動者、伏案工作者較常見。

- 患側：

無特殊原因者常發在左側，而有外傷史者通常好發在右側(慣用手)。並且多為單一患側，兩側同時發作者，僅6—17%。

病程分三階段

- **發炎期**：平均約經歷**10至36週**，在這個階段，患者肩關節外的滑液囊正值發炎，特別地疼痛，手抬得起來，但在抬舉過程中，患者可能會因此疼得哇哇叫，夜間疼痛情形格外明顯，所以在這個時候，醫師可能會開立些消炎止痛藥，來緩患者的不適。

病程分三階段

- **冰凍期**：此時關節囊開始攣縮，患部肩關節已不像初期正值發炎來得疼痛，但若手抬起至某個角度，仍然會引發疼痛，這個階段的病程平均約需經歷4個月至12個月不等。

病程分三階段

- **舒緩期**：隨著疼痛感逐漸降低，病程進展到第三階段的舒緩期，這時候患部肩關節已不太會痛，但肩關節活動度卻大受影響，多數患者在患部手肘伸直情況下，最多只能達到平舉，沒辦法舉高手做梳頭、掏耳朵等動作，生活品質大受影響，這個階段病程平均約12個月至24個月。

治療

在治療方面，重點放在減除疼痛與功能的重建（恢復其關節活動度），包括使用消炎止痛藥、關節內注射、物理治療、鬆動術及肩關節伸展運動，分述如下：

- 藥物治療：

消炎止痛藥、肌肉弛劑，對於較神經質的過度保護（痛就不敢動，越不動，關節活動受限越厲害）的病人可給予抗焦慮藥並鼓勵患者多活動肩膀。

治療

- 關節內注射：

類固醇加局部麻醉劑，注入的量（體積）要夠（可再加食鹽水），以便將關節囊撐開。關節內注射須由骨科、復健科或其它相關科之專科醫師執行之。

- 物理治療：

包括冰敷（炎症反應明顯，疼痛為主時）、熱敷、超音波、干擾波，經波電刺激，磁場治療，對於物理治療不得過度依賴，它純粹只是緩解疼痛，病人本身須努力加強肩膀的活動與伸展運動。

治療

- 鬆動術：

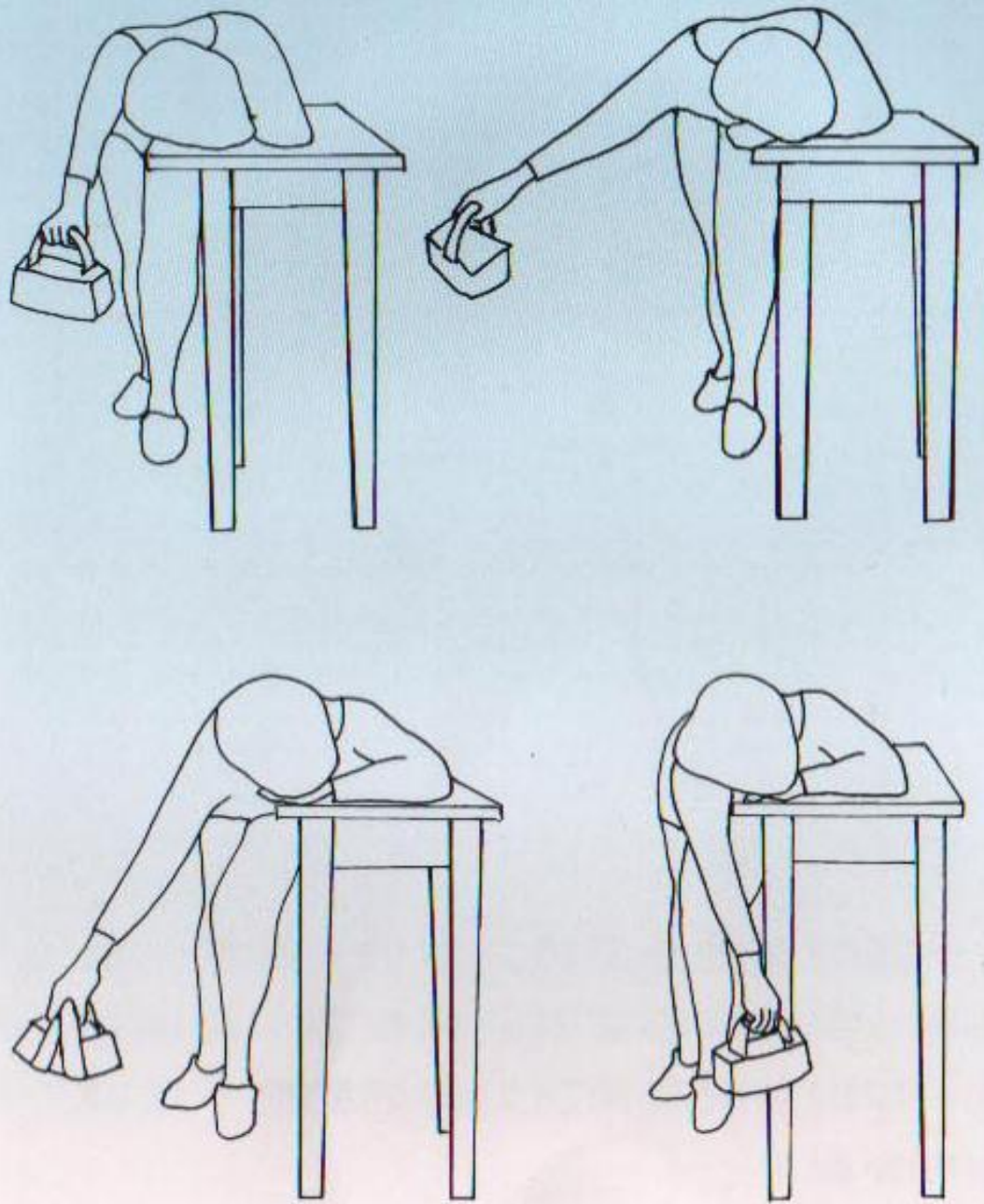
在關節內注射或熱敷後由有經驗的醫師或治療師執行之，可獲得良好的效果，切忌硬扳硬拉，而造成二度傷害。

- 自我運動：

形形色色的運動很多，主要是增加肩關節與肩胛骨的活動度，重點在於運動的強度與頻率，一開始不妨輕一點，多做一點，有空就做，然後慢慢增加其強度。

鐘擺運動

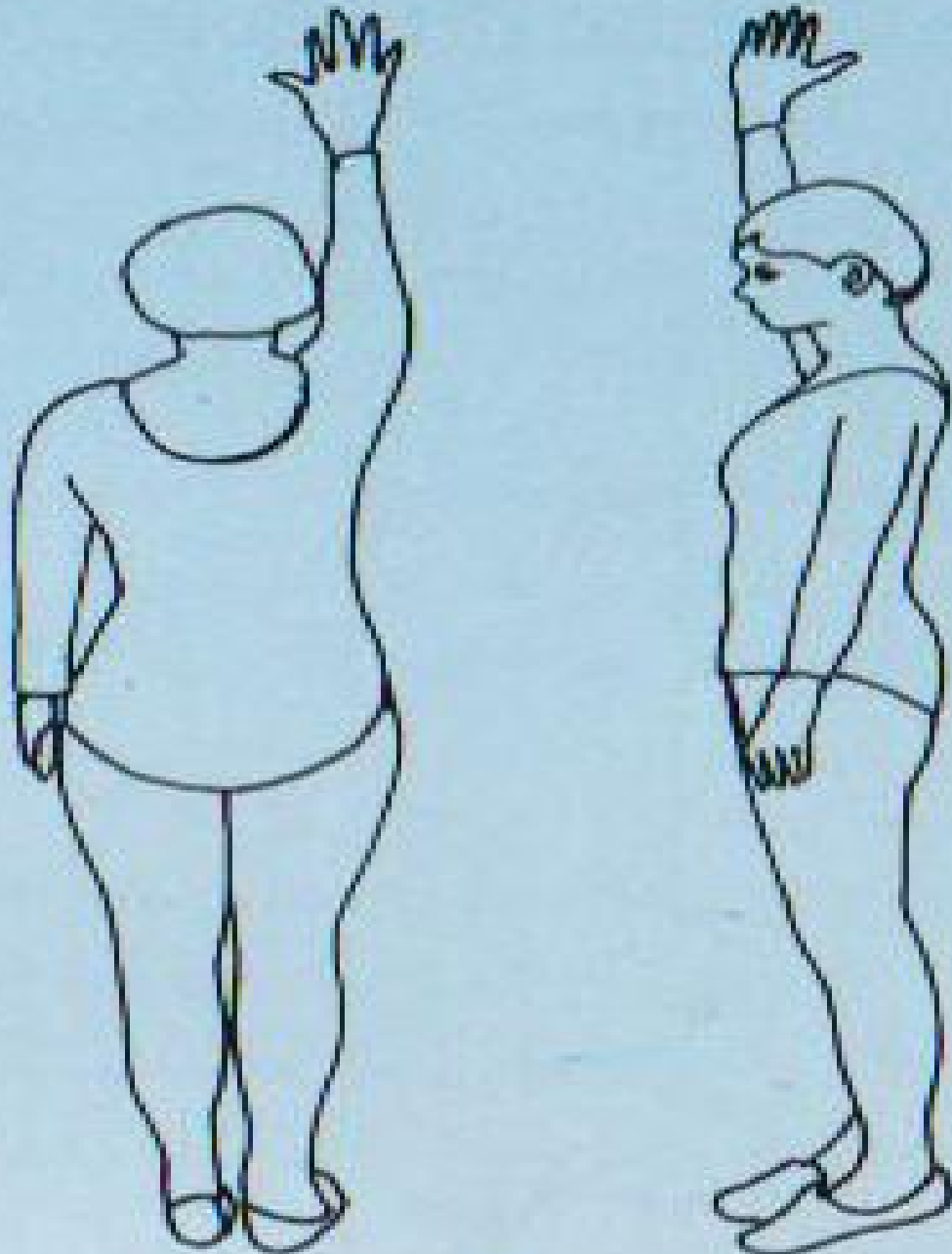
- 身體前彎，對側手扶於一固定物上，患側手自然下垂，有如鐘擺，以前後、左右、順時鐘、反時鐘等方向之擺動各十次(圖二)。



圖二

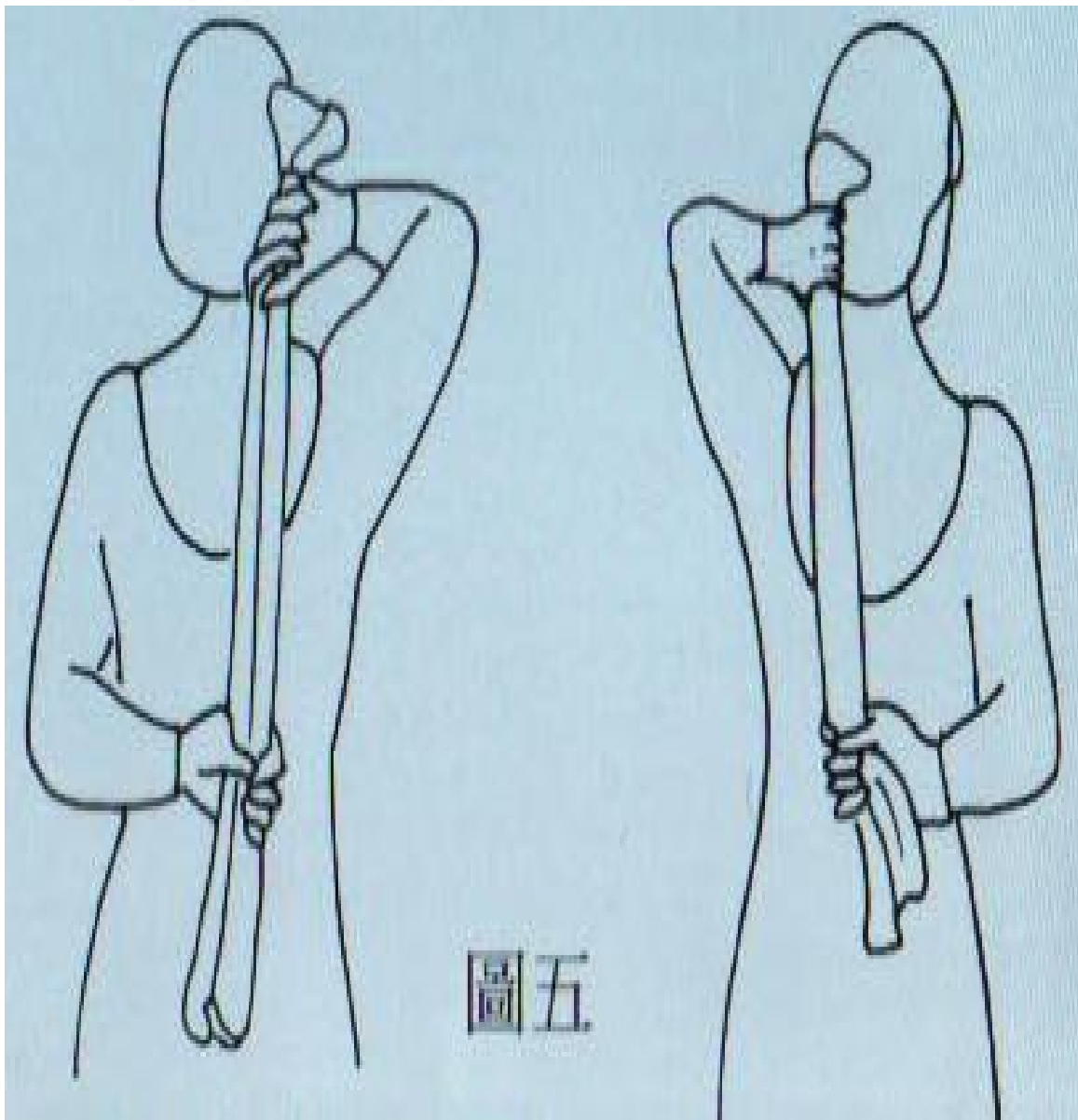
爬牆運動

- 面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬(圖三之一)。
- 側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑(圖三之二)。



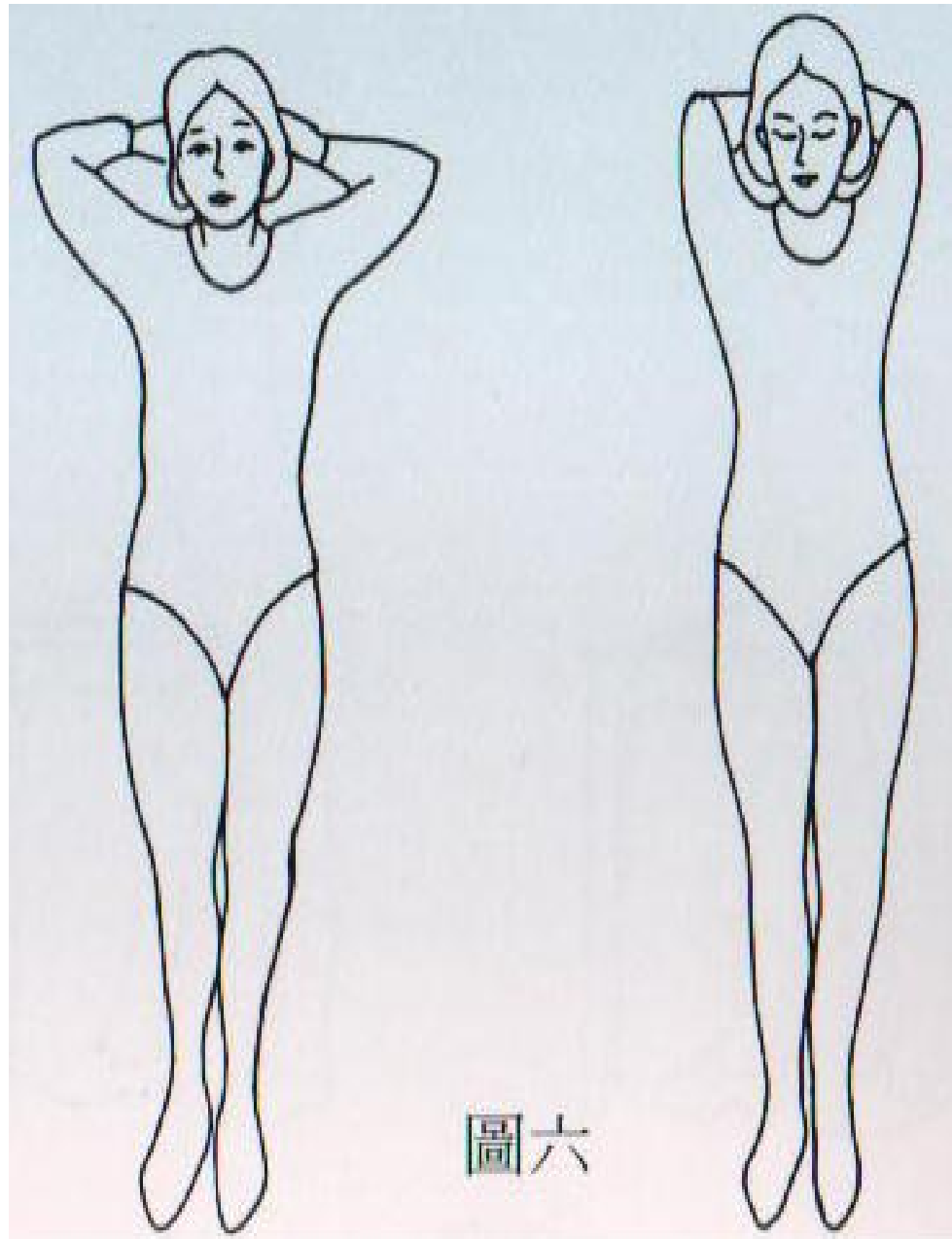
肩關節內轉與外轉運動

- 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(圖五之一)，再換左手上右手下，上下拉動十次(圖五之二)。



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（圖六之一），再向前置於頭部兩側（圖六之二），重複運動。



圖六

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（圖七）。



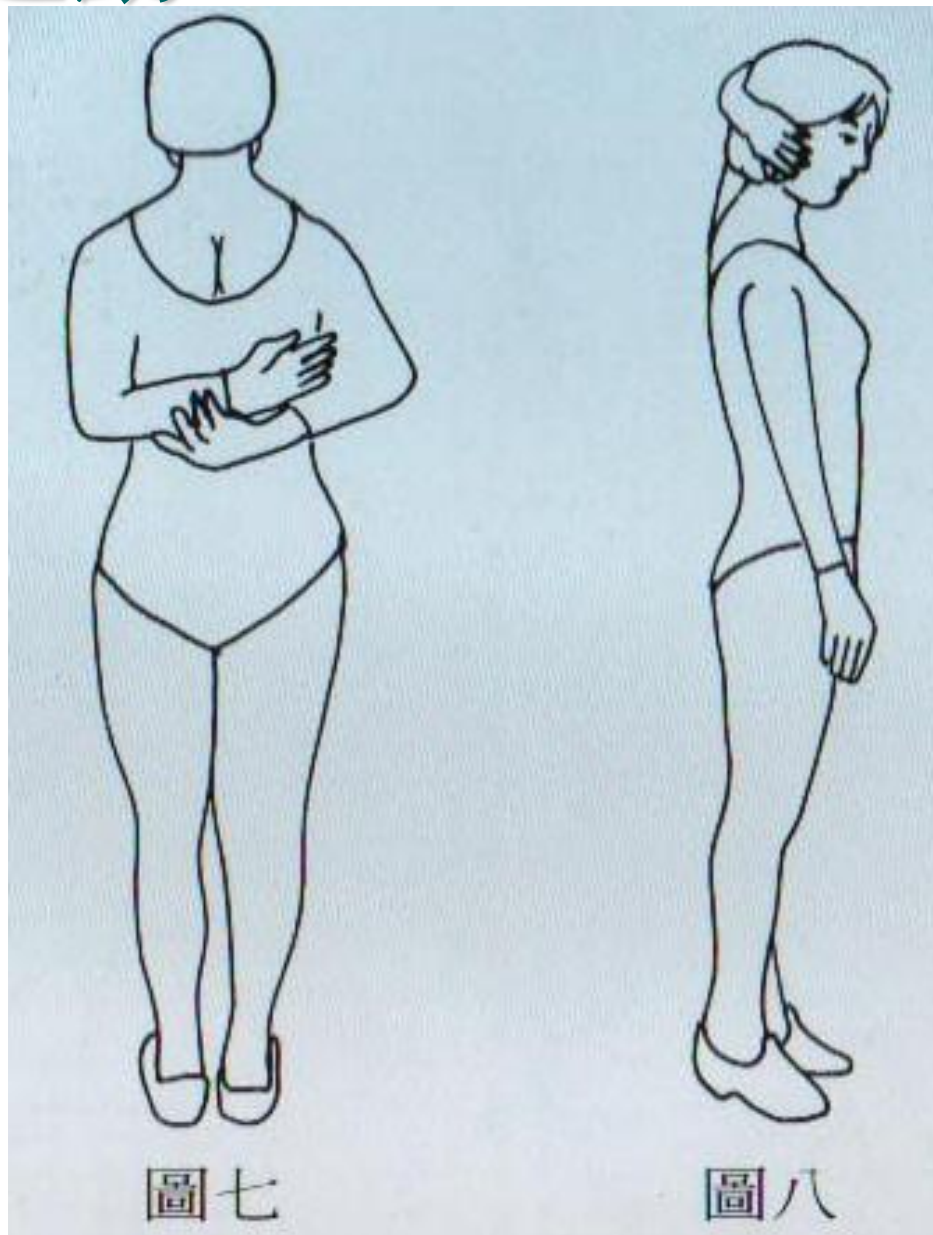
圖七



圖八

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(圖八)。



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a streamer and has several small yellow triangular shapes around it, resembling confetti or streamer tassels.

謝謝聆聽！！