

高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200003
主題	認識「五十肩」，脫離苦海！	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

很多中老年人都有肩膀疼痛的經驗，但往往被認定為就是「五十肩」。其實肩膀疼痛大多的原因是肌腱炎或肌肉拉傷，若肩關節活動不太受影響，都不是五十肩。

真正的「五十肩」又稱「冰凍肩」或「肩關節之攣縮」，其真實的學名應該是「粘連性肩關節囊炎」。主要是肩關節囊因發炎而導致粘連，同時造成肩關節之攣縮，關節活動一定受限；從外觀來看，當肩膀上抬時，肩胛骨會跟著移動。由於此病症好發於中年以上，特別是五十歲左右，所以被稱為「五十肩」，其實四十來歲或六、七十歲的人發病也不少。

「五十肩」雖然在左右兩肩都有機會發生，但同時發生在兩肩的情況卻很少。症狀初期，大多數病人都會覺得靜止時比活動時痛，晚上睡覺比白天工作時痛。

起先這種疼痛時好時壞，也不影響生活起居或工作，但經過一兩個月後，患側肩關節的活動度開始出現受到限制的情況。一旦患側肩關節的活動到某個角度時，病人肩膀便出現劇痛，這種疼痛可以順著肩部往上放射到頸部，或可能沿著上臂痛到肘部。病患若不動或活動不超過這個限制，便不致引起太大疼痛，所以大都儘量不去活動肩關節，或者減少活動。然而，減少活動又會使肩關節的活動限制愈來愈厲害，如此惡性循環，使病患的生活起居，開始出現明顯的障礙。較常見的情形，例如患側的手無法伸到背部或伸進臀部的口袋，女性則無法拉扣後面開口的裙子拉鍊。原本抬手梳理頭髮都有困難，最後連持筷端碗都有問題。走路和人擦身而過，碰到患側肩膀就會痛

的要命；坐公車時，如患側手握手把或扶手，一遇到緊急煞車就會痛得眼淚直流。睡眠時，若一翻身壓到患肩，就會引起劇痛而無法安眠……等等的苦狀，無法盡述。

其實若能明白「五十肩」形成的病理過程加上適當的治療，就能早日脫離苦海！如前所述，「五十肩」是由於某種原因使得肩關節活動減少，造成肩關節囊粘連和疼痛；又因疼痛而減少活動，進而粘連更嚴重，使肩關節的活動限制愈來愈厲害，不知不覺進入惡性循環。因此，解開這個枷鎖的第一步，就是在復健醫療人員的指導下，積極增加肩關節運動。

「五十肩」的治療，一般在症狀的初期，會先給予消炎止痛藥，或類固醇關節注射，通常會有局部的療效。但若到了肩關節的活動明顯受限以後，吃藥打針只能緩解部分疼痛，必需接受深部的熱療和電療，促進深部組織的循環和復原。但光靠保守的治療，還是不夠的，一定要加上運動治療才有效。這就好比一根螺絲釘帽間點上一滴油，讓它容易轉動而已，但光點油不去轉動它，等「油」乾了，還是無法轉動。因此，任何沒有加上正確運動治療的療法，療效一過，就又恢復原來的模樣。五十肩之治癒率是非常高的，所以，患病的朋友，一定要有信心，有了正確的知識，加上優秀的醫療團隊，定能改善您的病痛，助您早日脫離肩痛難動的苦海！

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。