



# 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 談五十肩(冰凍肩)

編號	ND 外-010
製訂日期	2003.07
六修日期	2019.07

## 一、什麼是五十肩？

「五十肩」又稱冷凍肩、黏連性肩關節炎，是肩關節發生發炎、沾黏以及活動困難。主因不明，但因好發於中年人，故又稱五十肩。事實上其他年齡層的人也會得此病。年輕患者致病因與肩旋轉腱肌腱炎有關，通常是先有肌腱炎後，因為肩膀疼痛而不敢活動，使得關節逐漸沾黏形成五十肩。

## 二、五十肩症狀有哪些？：

剛發生時，常感肩膀疼痛，局部怕冷，在晚上或活動時更痛，夜間睡眠時因肩膀壓迫而痛醒，疼痛感會向頸部及上肢擴散以致於肩關節活動受限，導致穿衣、搔背、梳頭髮都有困難，因此患者會藉著減少活動來減輕疼痛因而使肩關節活動逐漸喪失。

## 三、哪些人容易發生五十肩？

1. 性別：女性多於男性，尤其常見於家庭主婦和停經婦女。
2. 退行性病變及免疫、代謝性疾病：常見於高血壓、糖尿病、心血管硬化、頸椎疾病等病患。
3. 職業：常見於非體力勞動者，如從事電腦及文書工作者。
4. 外傷史：約有 30% 的患者肩關節曾有輕度創傷，肩部或上肢骨折或肩部手術後。

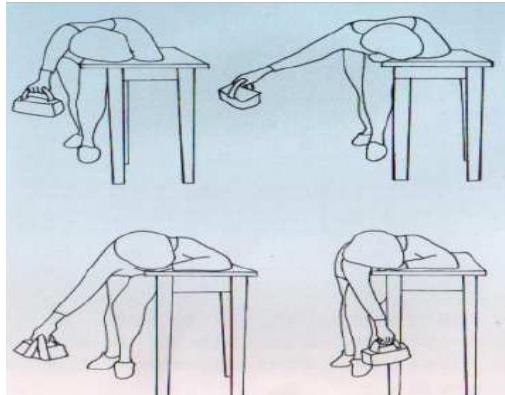
## 四、常見治療方式有哪些？

1. 口服非類固醇抗發炎藥物。
2. 局部關節內注射類固醇。
3. 物理治療：急性期以冰敷緩解疼痛，之後採溫熱敷減少肌肉痙攣。
4. 運動：『五十肩』的治療，除了熱療、吃藥或打針之外，合併運動是最有效的方法。

## 五、自我運動介紹：

### 1. 鐘擺運動

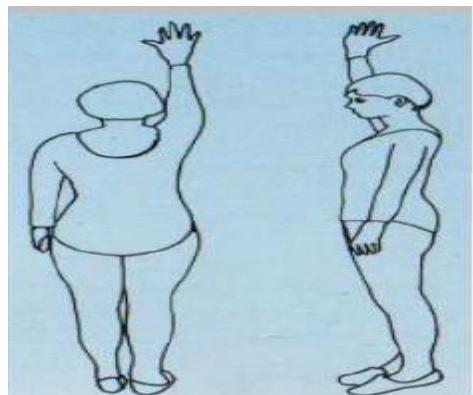
身體前彎，對側手扶於一固定物上，患側手自然下垂，有如鐘擺，以前後、左右、順時鐘、反時鐘等方向之擺動各十次，每日3回(早、中、晚)。(圖一)



圖一

### 2. 爬牆運動

面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬(圖二-1)。側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑(圖二-2)，每日3回(早、中、晚)。

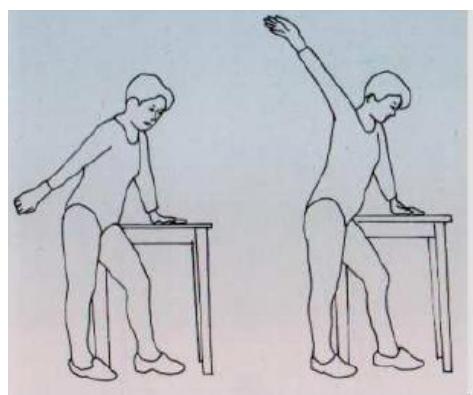


圖二-1

圖二-2

### 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(圖三)，每日3回(早、中、晚)。



圖三

### 4. 肩關節內轉與外轉運動

一條毛巾置於身後，右手上左手放下，同時將此毛巾在背後上下拉動十次(圖四-1)，再換左手拿右手放下，上下拉動十次(圖四-2)，每日3回(早、中、晚)。

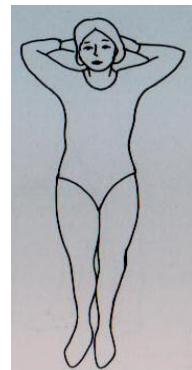


圖四-1

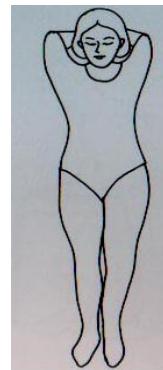
圖四-2

## 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(圖五-1)，再向前置於頭部兩側(圖五-2)，重複運動十次，每日3回(早、中、晚)。



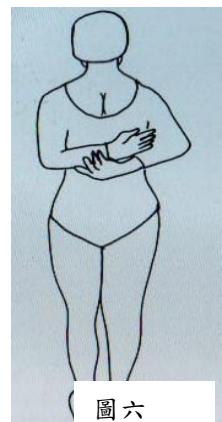
圖五-1



圖五-2

## 6. 肩關節內轉伸展運動

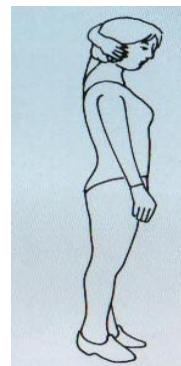
將患側手臂置於身後，儘量向上至對側肩胛骨處，若不能達到，則以對側手幫忙向上抬高，慢慢做內轉伸展運動(圖六)連續做十次，每日3回(早、中、晚)。



圖六

## 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(圖七)，連續做十次，每日3回(早、中、晚)。



圖七

※諮詢電話：08-7368686 轉\_\_\_\_\_

屏基關心您 祝您早日康復

