

掛號服務 醫院介紹 醫療團隊 特色醫療 訊息專區 為民服務 教學研究

訊息專區  
News & Events

[首頁](#) > [訊息專區](#) > [新聞稿](#)

訊息專區

- 最新消息
- 門診公告
- 新聞稿
- 活動公告
- 電子報
- 人才招聘
- 電子病歷專區
- "院內新聞網"線上收看
- 活動報名系統
- 性騷擾防治專區
- 公開資訊專區
- 員工專區
- 開放資料集
- 病人權利與配合事項
- 隱私權及資訊安全政策

三- 沾黏性關節囊炎（五十肩）漫談



圖說：復健伸展運動(一)：手握毛巾利用上方的健康側帶動下方的患側，增加肩膀內旋向上的幅度。每次維持 15 秒，每回 5 次，每日 3-4 回。圖說：復健伸展運動(二)：利用牆壁或門做爬牆伸展，伸展至可忍受的疼痛範圍，每次停留 15 秒，每回 5 次，每日 3-4 回。

59歲的徐女士本身慣用右手，自家經營餐廳偶爾需搬抬重物。患有糖尿病多年，目前正接受藥物控制中。在五個月前因機車車禍造成左肩挫傷，X光片顯示無明顯骨折。經過數星期休養後，她發現左手臂漸漸無法完全舉高，連梳個頭都很困難，而且向後轉時碰不到背部，造成穿脫貼身衣物極不方便。此外，肩膀的不舒服在夜晚特別明顯，睡覺時無法面朝左邊側睡。只好求診骨科醫師，經醫師仔細的評估檢查後，診斷為沾黏性關節囊炎，也就是俗稱的五十肩。經過短期的藥物舒緩症狀及數個月的復健治療，她的左肩活動度改善許多，日常生活及工作均可自理。

台大醫院新竹分院骨科部曾渥然醫師說明，沾黏性關節囊炎又稱為冰凍肩、五十肩，主要的症狀為肩膀關節各個方向的活動度均下降，主動(自行抬高)及被動(輔助之下的抬高)的動作均受影響，且影像學上並無特別的其他問題。好發在40-60歲之間的女性，有可能雙側肩膀都會患此病症，但多半都會間隔一段時間發作，鮮少同時發生。危險因子包含新陳代謝疾病例如糖尿病及甲狀腺疾患等。根據一篇盛行率的統計分析研究指出，糖尿病患者比控制組有高達5倍的機率罹患沾黏性關節囊炎，另外糖尿病患者之中發生沾黏性關節囊炎的比例是13.4%；而沾黏性關節囊炎有高達30%的患者具有糖尿病史。其他常見的原因包含因創傷或手術之後一陣子肩膀不動造成後續的沾黏情形。

曾渥然醫師進一步指出，沾黏性關節囊炎的病程可分為三個時期：前三個月屬逐漸冰凍期，疼痛感也會相對的上升，活動度漸漸降低；爾後的六個月屬結凍期，活動角度最為受限；之後開始解凍，活動度慢慢恢復，疼痛感消失。傳統觀念認為，沾黏性關節囊炎是一種會隨著時間自行痊癒的疾病，花費時間是1年到3年不等。然而，一些觀察性研究發現有15%的患者會有長期的功能喪失現象，甚至高達40%的患者會有一些殘餘症狀。所以適切的介入治療相當的重要。

目前的治療方式以復健及適度的伸展患側肩膀為主。在沖完熱水澡或熱敷患側達暖身效果後，找一面牆壁或是門做前向及側向的爬牆伸展運動；背後運動則可取毛巾或長雨傘等用品，利用位於上方的健康側帶動下方的患側，增加肩膀內旋向上的幅度。

另可搭配一段時期口服的消炎止痛藥或類固醇治療。如果疼痛感劇烈或是沾黏幅度較大，可考慮於肩膀周圍注射，或是接受體外震波治療。若上述的治療方式經過三到六個月改善有限，或持續惡化，可接受全身麻醉下的關節授動術，醫師使用溫和的力量將受限的動作拉放鬆拉開。情形較為嚴重者，可接受關節內視鏡手術，將關節囊內外沾黏或纖維化的組織清除，再搭配術後的復健計畫。

曾渥然醫師提醒，要預防沾黏性關節囊炎，平時需保持肩膀的活動性，適度做肩部伸展運動，避免同一個姿勢維持過久；不宜反覆拿抬過重之物，造成肩關節慢性傷害；若不幸發生挫傷、骨折，甚至需接受手術，也需在醫師的評估下儘早開始活動以防沾黏。最後，將新陳代謝疾病例如糖尿病做良好的控制，也能降低發生沾黏性關節囊炎的機會。肩膀是人體活動度最大的關節，擁有良好健康的肩關節，人生會是彩色的。



資料維護人：秘書室 江惠雯 檢視日期：2020-04-24

[回上一頁](#)

國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院

瀏覽人次：1441772

郵遞區號：30059 新竹市經國路一段442巷25號 [觀看地圖](#)

聯絡電話:(03)5326151 掛號專線:(03)5330654



醫療機構網際網路資訊管理辦法聲明：禁止任何網際網路服務業者轉錄本網路資訊之內容供人點閱。但以網路搜尋或超連結方式，進入本醫療機構之網址（域）直接點閱者，不在此限。[隱私權保護及資訊安全政策](#)

國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院新竹醫院 版權所有·最佳瀏覽環境 1024 x 768 視窗模式以上，IE8.0 以上版本瀏覽器