

## 有效擺脫五十肩

文／藥劑部 藥師 經綺

# 給我一個好肩膀

**您**是否經常覺得肩部疼痛僵硬，嚴重影響到夜間睡眠？甚至手臂抬高、平舉這麼簡單的動作都變成一件痛苦的任務？

當肩部活動受限，肩關節囊因發炎導致粘連就稱為「五十肩」，又稱「冰凍肩」或「冷凝肩」，好發於中年以上人士，特別是五十歲左右者，「五十肩」之名由此而來。此病剛發生時，大多數病人都會覺得肩部在靜止時比活動時痛，晚上睡覺時比白天工作時痛，漸漸地關節活動受限，生活起居包括穿衣、晾衣、抬手與洗澡擦背都會痛，有時真是痛不欲生啊！

治療五十肩治療可分物理復健及藥物兩個途徑，介紹如下：

### 多管齊下的復健治療：

- (1) **電療**：干擾波及電刺激。
- (2) **熱療**：短波、超音波、熱敷及紅外線。發病初期熱療可以增加局部血液循環，減少肌肉痙攣，幫助肌肉放鬆，有效減輕肩膀疼痛。
- (3) **肩關節活動**：鐘擺運動、旋轉運動、聳肩運動等伸展活動。
  - a. **鐘擺運動**：手臂下垂，肌肉放鬆，由身體帶動前後左右擺動，以順時鐘、逆時鐘方向繞圈，擺動幅度由小到大。
  - b. **手指爬牆運動**：面向牆壁，患側向前伸直向上爬動，身體漸漸配合往前走，逐漸伸直手臂至無法再向上，而後緩緩將手放下，轉向側面作外展動作。



- c. 木棒動作：利用木棒或毛巾讓健側幫患側作關節各方面運動，在疼痛可忍受範圍下，慢慢增加肩關節活動度。
- d. 徒手治療：復健師徒手施予按摩、牽拉運動、關節鬆動術，以增加關節活動度。
- e. 肌力訓練：由復健師設計適合個人的運動，幫助肌肉力量恢復。

### 各有專攻的藥物治療：

局部外用酸痛貼布，外用藥膏，所謂有加藥才有療效的非類固醇消炎止痛藥膏如Diclofenac sodium 10mg,40g (VOREN-G) —非炎凝膠、Etofenamate 50mg,40g (TEIRIA-GEL) —思舒酸痛凝膠。市售外用貼布甚至含有一些收斂成分氧化鋅 (Zinc Oxide)、預防皮膚過敏的止癢成分 (Chlopheniramine)、清涼成分薄荷腦、薄荷油 (Menthol)、舒筋活血成分桂枝、紅花等。

藥膏或貼布雖可短期用來緩解因發炎引起的局部疼痛，雖偶有搔癢、灼熱感或過敏性皮膚炎，但發生機率較口服藥小。並請切記，不可用在皮膚有潰瘍或開放性傷口處，以防刺激。

如果發炎、疼痛一直沒有改善，醫師會處方口服肌肉鬆弛劑如Chlorzoxazone、Tolperisone，或口服非類固醇的消炎止痛藥 (Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs, NSAID) diclofenac、ketoprofen、Acemetacin等，需要注意的是腸胃、腎臟副作用。新型的NSAID (selective COX-2 inhibitor) -meloxicin、celecoxib等對腸胃、腎臟副作用較少，但若長期使用仍需注意。

使用類固醇 (副腎皮質荷爾蒙) 關節注射具有強力抗炎作用，比口服藥的效果快，可很快減輕疼痛，但在肩關節活動受限時，類固醇關節注射也沒什麼效果，必須再加上運動療法才能治本。

若物理復健、藥物治療仍無法有效改善，則可利用手術治療，剝離粘黏的關節囊，術後也須配合復健運動，才可快速回復正常關節活動度。

### 關愛肩膀的生活須知

千萬別以為「肩關節炎」就不需要運動，五十肩在發病半年內是黃金復健期，一旦疼痛受到控制，下一步就是活動關節，越怕痛，越不敢活動，肩部就會粘黏得越嚴重。當學會整套運動方法後，每天在家就應規律運動，保持關節靈活，否則關節內的膠原組織增生，關節囊愈來愈粘黏，若造成永久性的關節攣縮，可就難以治癒了。並且，在日常生活中不僅要維持正確姿勢，還得經常改變姿勢，相同姿勢不宜持續半小時以上，以防關節僵硬疼痛。此外，需要充分休息，避免過度使用關節或刺激患處，再配合口服或外用消炎藥來減輕疼痛，就可逐漸遠離五十肩的糾纏了。🕒