

五十肩 治療方法及居家運動

◎雅康社區醫療群/維弘復健科診所 王維弘醫師

林媽媽最近兩個月來發覺左邊肩膀不太靈活，晚上睡覺時翻身壓到更是痛得難以入眠，要整理頭髮或穿外套時，肩膀一舉高就酸痛。原以為只是肩膀扭傷，長期下來，雖然疼痛有稍微減輕，但是肩膀愈來愈僵硬，造成日常生活的不便。王媽媽到醫院檢查，才知道是得了「五十肩」。

「我還不到五十歲，怎麼會得五十肩」。 「五十肩」又稱「冰凍肩」或「冷凝肩」，其實它真正的名稱應該是「粘连性肩關節囊炎」。主要是肩關節囊因發炎而造成疼痛及關節活動度的下降，導致粘连，因而活動受限。由於好發於中年以上，特別是五十歲左右，所以稱為「五十肩」，其實四十來歲或六、七十歲的人發病也不少。

症狀

初發時常感肩膀酸楚難忍，局部怕冷，夜痛加重，甚至睡時痛醒，所以病人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，如此這般惡性循環下去，病人的生活起居，開始出現明顯的障礙。較常見的情形，如患側的手無法伸到背部或伸進背部的口袋，女性則無法拉扣後面閉口的裙子拉鍊。上廁所擦屁股時或洗澡擦背時都會出現不便與疼痛。睡眠時如果側睡而患側在下，就會引起劇痛而讓人無法入眠。故又稱「冰凍肩」。

如何治療五十肩

重點放在減除疼痛與功能的重建（恢復其關節活動度）

1. **藥物治療**：消炎止痛藥、肌肉弛劑，對於較神經質的病人（痛就不敢動）可給予抗焦慮藥並鼓勵患者多活動肩膀。
2. **關節內注射**：消炎藥加局部麻醉劑，關節內注射須由骨科、復健科之專科醫師執行之。
3. **物理治療**：包括冰敷、熱敷、超音波、干擾波、經波電刺激、磁場治療，病人本身須努力加強肩膀的活動與伸展運動。
4. **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。
5. **自我運動**：主要是增加肩關節與肩胛骨的活動度，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。

總之，在發病初期，關節活動限制不明顯時，口服消炎劑，熱敷或關節內注射，確實可以減輕疼痛，但要治療關節活動限制，光靠這些方法是不夠的，一定要再加上運動療法才有效。這就好像一根螺絲釘中間點上一滴油，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「五十肩」的治療，一定要合併運動才有效。只要病人下定決心，動做運動，原發性五十肩之治癒率是非常高，幾乎可以說是百分之百。運動療法需要專家指導，最好一天要做好幾次，一次運動約五到十分鐘。「五十肩」雖不會致人於死，但嚴重影響一個人的工作與生活起居。如果治療得當，治癒率很高，因此我們奉勸有「五十肩」的朋友，千萬不要拖，要早日就醫以免睡不安席。

醫師簡介

王維弘 醫師

雅康社區醫療群/維弘復健科診所

