

# 擺脫五十肩

## 日子輕鬆過



一位56歲的家庭主婦，近3個月來因為左肩關節疼痛，連梳頭、扣內衣背釦等簡單的日常動作都受影響，夜裡翻身若壓到左肩，還會痛醒，因而到中國醫藥大學附設醫院看中醫。中醫部主治醫師張國銘指出，這是典型的粘黏性肩關節滑囊炎，俗稱五十肩或冰凍肩。經針灸與傷科手法治療後，患者感覺疼痛明顯改善，夜裡也能睡得安穩，肩關節活動角度逐漸進步中。

### 五十肩常令患者苦不堪言

張國銘醫師說，粘黏性肩關節滑囊炎多發生在40歲以上人士，女性較男性多。患者常抱怨穿衣、洗澡、做家事、拉公車吊環等均有困難，且肩關節疼痛僵硬，就好像被冰凍了一樣。單純因關節囊膜沾黏引起的五十肩，病程約1-2年，活動受限程度會隨著時間逐漸改善，但部分患者可能留下肩關節功能顯著受損的後遺症。

五十肩的原因很多，有些人是因為工作或家事過度使用肩關節，導致肌腱炎，由於疼痛減少活動，從而造成肩關節粘黏。有

些人則是在肩膀扭挫傷或骨折脫臼固定後誘發，有些甚至沒有特別原因就出現五十肩。

這名婦人則是因為手腕骨折上了石膏，手臂長時間固定不動，導致肩關節囊膜粘黏，石膏拆下後，才發現關節僵硬疼痛不能動。

### 多種療法可恢復肩膀活力

張國銘醫師表示，五十肩的病程較長，中醫治療初期是以減少疼痛為主，讓病人可以維持睡眠品質；中後期的治療以減少粘黏及增加關節活動角度為主，輔助病人進行關節運動。藥物、熱敷、電療、復健，都對緩解病情有益。

此外，中醫還可以根據疼痛部位，選擇適當的經絡穴位如「阿是穴」進行針灸，並運用傷科整復手法治療，若能因應不同時期配合不同方法，療效更為顯著。居家運動和保健也是很重要的一環。

張國銘醫師提醒，五十肩千萬不能拖，愈早治療，預後愈好，治療所需的時間也愈短。常有患者抱著僥倖心態而延誤就醫，致使肩關節再也無法回到原來的活動範圍。🕒