

# 冰凍肩(五十肩)運動保健

『冰凍肩』是沾黏性肩關節囊炎的總稱。形成原因是肩關節囊及周圍軟組織之發炎、纖維化所導致肩關節疼痛，及活動幅度受限之肩部疾患。通常以中老年人(40~60歲)常見，故此病又有『五十肩』之稱。

## 一、臨床表現：

1. 肩痛：以夜間為重。常為單側發病，有時也可能兩側同時發生而外展、上舉時疼痛加重。
2. 肩關節活動範圍(如梳頭、穿衣、插手、摸背、擦肛、曝曬衣物)等日常生活均會明顯受限。
3. 此病的誘因可能為肩部外傷、慢性勞損、代謝障礙、內分泌紊亂、受寒或缺乏運動等因素所造成。
4. 晚期由於疼痛長期活動減少，肩部肌肉可能出現萎縮，以三角肌最為明顯。
5. X光檢查常無骨質異常。但臨床上肩關節的攝影檢查顯示關節腔黏連、縮小，此關係到關節的運動及病情嚴重程度。

## 二、治療原則

1. 急性期：即早期。主要是以解除疼痛為主。可採局部注射類固醇於壓痛明顯處或用冷熱敷等物理因子解除疼痛。必要時也可內服消炎止痛劑或肌肉鬆弛劑。
2. 黏連期：已形成凍結肩。疼痛皆因關節功能障礙所引起。此時除了一些理療治療(患肩部上使用熱水袋、熱敷…等)外，病人也可主動積極地活動肩關節。如此不但可以改善血液循環，更有利於炎症、水腫的消散、代謝產物的排除及疼痛的消失，當病人肩膀已經無法經由復健等保守治療得到改善時，即須進行外科治療。

※常見的運動如下：

【圖一】：磨墨或劃圓的運動(鐘擺運動)

健側靠於桌面或椅背，患側上肢手放鬆下垂，利用身體擺動帶動肩關節前後、左右及旋轉活動。由小範圍



漸次增加幅度。以不引起明顯疼痛為原則逐漸增加肩關節的活動。

### 【圖二】：爬牆運動

面向牆壁，與牆保持一個手臂距離。將患側手指沿著牆面漸漸向上爬，人也同時慢慢靠向牆壁，爬到最高程度時再靠牆用力將手臂向上壓《側對牆壁的壓肩動作，作法如右圖》。



圖二

### 【圖三】：游泳或水中運動

水的浮力能使運動功能受限的肩關節活動變得容易一些。尤其是嚴重疼痛的冰凍肩患者，在溫水中進行運動則效果更佳。

### 【圖四】：持棍或毛巾體後上拉運動(毛巾操)

健側手在上，患側手在下，於體後握棍或毛巾做健側手上拉患側手的運動。做一段時間後，當日有進步時，再換手做患側手上拉健側手的運動或將雙手間毛巾、棍子的距離縮短至可忍受疼痛限度。



圖三

### 3. 緩解期：

肩關節為自限性的疾病，大多數病人有自癒的傾向，自然恢復大約需 6~24 個月。此期仍以繼續加強功能鍛鍊為原則，適量的肌力強化運動來預防因長期活動降低造成的肌肉萎縮，以達到全面康復和預防復發為目的。



圖四

### 三、居家生活應注意之事項：

1. 冰凍肩可藉由預防性的運動來降低發生率。
2. 進行各種自主運動時，應以不致引起過份勞累和過份疼痛為原則。
3. 進行各種運動前，應先熱敷或熱水浴或使用酸痛凝膠，以增進運動的效果。
4. 日常生活應多利用患側上肢進行自己力量所能做得到的活動，如穿衣、脫衣、梳頭、持拿物品等。
5. 做任何運動不能因症狀減輕而有所鬆懈。一般每日鍛鍊 1—2 次，持之以恆才能取得較好的效果。
6. 通常肩臂痛的原因很多，而冰凍肩就是常見原因之一，如能早期診斷，早期治療將可使功能早期恢復。

