

五十肩

粘黏性肩關節囊炎(adhesive capsulitis of shoulder)，故名思義為肩關節囊粘黏，常發生於四、五十歲之中年人，又因病程將發展至關節活動度受限，故俗稱五十肩、冰凍肩，其整個病程進展，可長達一年半至二年。

流行病學

目前病理機轉尚不明朗，但對於肩關節曾經受傷(如：肩關節周圍的韌帶或肌腱受傷、脫臼或脫位)、糖尿病、心臟病、甲狀腺機能亢進、長期不動(如：中風的偏癱側、胸腔手術和乳癌開刀)的患者有較高的好發風險，且女性高於男性。

臨床表徵

病人常主訴手舉過肩就會明顯疼痛，有時睡到一半會痛醒，關節活動會越來越不靈活，大部份人沒有明顯受過傷之病史……

針對病程進展一般可分為四期：

1. 粘黏前期(pre-adhesive stage)：

病人主訴肩關節感到疼痛，並因為疼痛而不敢動，但被動關節活動度尚無受限，此期治療目的，以降低疼痛為主。

2. 漸凍期(freezing stage)：

疼痛持續增加，肩關節的角度開始受限(被動關節活動度)，日常生活受到影響，此期治療目的，除了降低疼痛，亦可做被動關節運動。

3. 冰凍期(frozen stage)：

疼痛開始有所改善，但關節角度受限(被動關節活動度和主動關節活動度差不多)，此期治療目的，應開始積極接運動治療等活動，以增加關節角度為目標。

4. 解凍期(thawing stage)：

關節活動度和周邊軟組織延展性得以改善，此期治療目的，除了增加關節角度，並應開始增加肩關節相關肌肉的力量，使未來肩關節活動時，可恢復至正常軌跡上活動。

復健相關治療及運動

熱療：

目的為增加關節周圍受損的軟組織循環、軟化組織與修復，如：超音波(USD)、短波(SWD)、紅外線(INFRA-RAY)

電療：

主要為促進循環、緩解疼痛、如：向量干擾波(IFC)、經皮神經電刺激(TENS)

運動治療：

對肩關節角限受限方向進行伸展，以增加關節角度和活動度，如：手指爬牆、鐘擺運動、拉毛巾運動等，以增加關節囊及關節周邊軟組織(韌帶、肌腱)延展性，患者可在關節極限角度位置，維持 15-20 秒以增加延展性；亦可在輕微疼痛狀態下，再增加極限角度；切記所有運動應緩慢、漸進的活動，以感到輕微疼痛為限，以預防再次受傷，並頻繁、持之以恆，而非單次、長時間的運動。

關節鬆動術：

由治療師針對個案需求，對肩關節受限的部份，執行鬆動和伸展活動，以改善肩關節囊及關節周邊軟組織之延展性

預防衛教

對於可能好發的族群，因養成固定活動(如：伸展操、毛巾操等)的習慣，以預防粘黏性肩關節囊炎發生。