

肩周炎成因

肩周炎常被稱為五十肩或凝肩，學名叫『粘連性關節囊炎』(adhesive capsulitis of shoulder joint)好發於四、五十歲的中年人身上,但即使是年輕人也會發生；其發生之原因仍不明,推斷可能與下列因素有關:

1. 中年後賀爾蒙代謝率下降，蛋白多醣含量改變，易導致組織纖維化和鈣化。
2. 發病前有明顯風濕寒邪侵襲史,例如久居潮濕環境。
3. 平日缺乏適度運動,肩部活動逐漸減少；常見於中年以上女性與久病臥床之患者。
4. 曾患上肢骨折、肩部軟組織損傷未及時治療或不當治療。
5. 肩關節或上肢長期重覆某一動作;例如油漆匠之職業動作,將導致肩部軟組織勞損粘連、活動受限。
6. 由肩關節周圍肌腱炎、滑囊炎導致局部活動不利，且未積極治療。
7. 頸椎間孔壓迫脊神經,間接造成肩關節周圍組織與神經氣血營養供應失調。

肩周炎中醫辯證與治療原則

肩周炎中醫又稱為「露肩風」、「肩凝症」、「凍結肩」,屬中醫「痺症」之一種。中醫認為中年人正氣漸損、肝腎不足、氣血虛弱，以致筋脈肌肉失去濡養；或因過度勞累，風寒邪氣趁虛侵襲肩部經脈所致。中醫治療有服藥、針灸推拿治療，並配合薰洗外治法。其原則如下:

中藥內治法: 根據患者之證型施以辨證論治；例如痰飲濕邪阻滯經絡作痛之肩周炎，治以除痰化飲、利濕止痛，方如明朝龔廷賢《萬病回春》二朮湯加減；陽虛痺痛風濕阻絡之肩周炎，治以通陽行痺、祛風勝濕，方如東漢張仲景《金匱要略》桂枝芍藥知母湯加減。

針灸治療: 一般多取患側三角肌區和肩胛區部位之穴位,如肩三針、天宗穴；併遠處取穴，如條口穴透承山穴等，行針得氣，疏通肩部同經脈之經氣，使氣血通暢；且針灸短暫的麻醉降低了上舉的疼痛感，並解除肩部肌肉的緊縮。

推拿治療: 根據肩周炎不同時期，施以疏筋活血(急性期)、鬆解黏連(黏連期)及榮

筋通絡(緩解期)等不同手法推拿, 促進患部代謝與循環。

薰洗外治法: 如海桐皮湯加減外洗患處, 達到疏筋通絡止痛之效。

除了上述治療原則外, 自我運動復健亦是極重要的; 傳統中醫治療是被動式的復健, 用環狀搖肩法、上肢被動後扳法等協助肩關節活動; 此外亦應多休息避免肩部過勞。

作者:雙和醫院 傳統醫學科 王國成主治醫師

更多資訊請上[雙和中醫部落格](#)

文章請勿轉貼至他站

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼, 但不可取代實際的醫療行為, 所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。