

肩膀痛 || 五十肩？

很多時候，我們會感到頸部、肩膀處酸痛難耐，沒有辦法將手高舉，這時就會有人說「喔，看起來你是得到『五十肩』啦！」可是，年輕人也會有筋肉酸痛的症狀啊，難道也是五十肩嗎？這種疾病不是只有老年人才會有嗎？

肩部疼痛、手臂上舉無力，這種活動肩關節受限制是中年之後常見的問題，因為肩膀疼痛好發於 40~50 歲的年齡層，所以統稱為「五十肩」，在醫學上稱為「冰凍肩」，約有 70 % 是「肩部旋轉肌肉群」病變，可以成功地用手術治療。另有 10 % 是肩關節囊不明原因的沾黏，及 20 % 是鈣化性的肌腱炎或風溼性關節炎，這 30 % 不能手術治療，需以藥物或復健控制。

五十肩的症狀包括：嚴重的肩部疼痛、肩關節活動度變差、病人晚上常痛到睡不著覺、肩關節角度一拉緊就很痛，當肩關節活動度差，會導致病人無法梳頭、吃飯、穿衣。如果工作時，手臂經常維持外展位置而靜止不動，如打電腦；或者，家庭主婦在日常生活中無適當的調養，又長期在上舉與側抬位置工作，都大有誘發此症狀的機會。另外某些藥物（如巴比妥、碘）也可能促使本症發生；當然，外傷、感染和任何與肩關節有關的不當推拿，都可招致五十肩的侵襲。

王佩麟

護理師





目前對於五十肩的非手術治療方式，除了藥物治療、關節內注射和物理治療外，還有持之以恆的復健運動，包括：

一、肩胛骨活動

將肩膀上提靠近耳朵，接著肩膀往後繞配合上臂外旋（擴胸、兩肩胛盡量內夾），肩膀放鬆還原，如此算一次，可連續做三十次。這個活動的要領是：肌肉盡量放鬆、幅度盡量放大、動作盡量慢一點，且可配合呼吸，肩膀向前、向上、向後時吸氣，放下時呼氣。

二、鐘擺運動

弓箭步（前腳彎曲、後腳略彎），彎腰，令患側上肢自然下垂，然後做前後、左右、順逆時鐘的甩動，動作由小漸大，若疼痛厲害，可只做前後甩動。其要領是肌肉要放輕鬆，亦可手持重物（罐頭或保特瓶），以提高效果。

三、手指爬牆運動

正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並將身體貼近牆壁，可在牆上做記號，看看是否一天比一天進步。

四、端盤運動

適用於疼痛已減緩而關節活動仍受限者、及平常保健之用。手掌向上如端盤狀，手掌由前往後腋下繞一圈，然後由後往前在頭頂上繞一圈，運動過程中，手掌一直保持向上。要領是肌肉盡量放鬆，上臂內旋、外旋，盡量轉到極限。

五、拉棒運動

雙手各執木棒（或雨傘）之一端，將木棒直立放在背後，兩手一上一下，以未患五十肩的一側帶動五十肩的手臂，朝關節活動受限的方向伸展。要領是要以持續穩定的力量牽引，切忌突然猛力硬拉。

總而言之，「五十肩」是一種不明原因引起的肩關節疼痛攣縮，雖不會致人於死，但嚴重影響一個人的工作與日常生活活動的執行，因此適當的治療與復健是有必要的。

