

# 冰凍肩復健須知

## 一、何謂冰凍肩

冰凍肩又稱為「五十肩」及「粘黏性肩關節囊炎」，因為這種病常發生在五十歲左右的中年人，所以俗稱為「五十肩」，不是單一的疾病，而是肩關節附近各種軟組織發生問題，使肩膀不能活動自如或發生疼痛，導致不敢活動。

## 二、原因

冰凍肩是肩關節周圍的韌帶、肌腱受傷、肩關節脫臼或脫位、肱骨肩胛骨骨折或關節囊等所引起發炎，而腦中風偏癱、心肌梗塞、胸腔手術和乳癌開刀的病人較容易發生。

## 三、症狀

肌肉痙攣、肩膀動起來感到僵硬，因不敢活動，活動度的不足，導致肩膀附近的組織纖維化而降低活動度。日常生活中，如：舉手或穿衣稍不注意就會牽拉到痛點，引起肩膀疼痛而不敢活動。惡性循環之下，肩膀就會愈來愈僵硬及疼痛。

## 四、檢查

通常以臨床理學檢查與影像檢查來評估。臨床上，肩關節的活動度在兩平面以上受限，就可能是冰凍肩。影像檢查包括 X 光檢查，確定是否有骨骼結構與排列的問題；軟組織超音波用來評估肩關節週邊的軟組織，如：韌帶、肌腱；若有需要還可以進行關節鏡檢查，但這屬於侵入性檢查，必須在手術房內進行。

## 五、治療方式

「預防勝於治療」可以應用在任何疾病，冰凍肩亦不例外。當肩部每日都能運動至正常活動範圍的頂點，可避免冰凍肩。因此，儘量活動肩膀就是冰凍肩防治的主要原則。

## 一、藥物治療

當肩膀因肌腱韌帶拉傷，滑囊發炎等原因發生疼痛時，可依醫師指示服用消炎鎮痛劑及肌肉鬆弛藥物，以減輕疼痛，可預防肩膀活動度日漸減少。局部壓痛明顯時採用類固醇及麻醉止痛藥混合做關節注射。通常每週注射一次，可連續三週。

## 二、物理治療

(一)熱療：可以促進血液循環、肌肉放鬆，減輕疼痛，有助於冰凍肩的恢復，須注意溫度以避免燙傷。肩部運動前熱敷，可增加運動的效果（用熱水袋、熱敷包或小電毯等，熱敷二十分鐘或半小時）。有肌腱韌帶拉傷者，可以局部使用短波或超音波深部熱療，可加速修復。

(二)運動治療：在冰凍肩治療程序中最重要的是適當的運動。

1.被動運動：由治療師為病人進行肩關節的牽拉伸展以增進活動度，必要時亦可以器械牽拉代替。

2.主動運動：病人自己利用各種器械及運動方式活動肩膀，漸漸增加各方向的活動度。在醫院復健治療的各種設備可以幫助病人，病人在家中亦需每日定時多次活動肩膀，每次活動必須輕微牽拉超過痛點，一段時間後，就可以漸漸回復原來的活動度，克服冰凍肩。

## 六、運動治療

### 一、手指爬牆運動

(一)臉向牆壁，患側手臂向前伸直向爬動，身體隨著手臂上舉，漸漸配合往前走，爬至最高極限，然後緩緩將手放下。

(二)臉與牆壁成 90 度，患側手側伸出往上爬動，身體漸漸向牆壁移動，爬至最高極限，然後緩緩將手放下，如圖一。



圖一 手指爬牆運動

## 二、擦背運動

用兩手拿木棍或毛巾，患側在下方做擦背動作上下滑動。亦可左右手上下交替更換去做，如圖二。



圖二 擦背運動

## 三、拉肩運動

兩手拿木棍，高舉過頭，以健側手將患側拉往對側下方，如圖三。



圖三 拉肩運動

## 四、肩部垂擺搖盪運動

患側手執啞鈴、沙包或書本等物品，健側手叉腰，健側腿屈膝，患側腿伸直，方法如圖四：



圖四 肩部垂擺搖盪運動

(一)患手用力有節奏地向前後搖動。

(二)患手用力有節奏地向左右搖動。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售  
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院 10.1×21.5cm 100.10