

冰凍肩復健須知



長庚醫療財團法人 編印

壹、 什麼叫做冰凍肩？

冰凍肩又稱為「粘黏性肩關節囊炎」，好發 40 至 60 歲的中年人，一般女性多於男性，亦稱為「五十肩」。

冰凍肩是肩關節周圍各種軟組織發炎纖維化，造成肩關節粘黏，導致肩關節活動範圍受到限制及疼痛。



貳、 為什麼會有冰凍肩？

冰凍肩常因肩關節周圍的韌帶（疼痛或僵硬）、肌腱受傷或斷裂、肩關節脫位或脫臼、肱骨肩胛或關節囊發炎而引發。

亦常發生於因肩關節活動機制異常引起，如：「腦中風偏癱、心肌梗塞、頸椎骨刺、腫瘤、糖尿病、胸腔手術和乳癌開刀的病人」。



參、冰凍肩的症狀及好發時間為何？

主要症狀為：
肩部疼痛及肩關節
活動受限，組織增生
纖維化，使肩關節活
動角度受限。

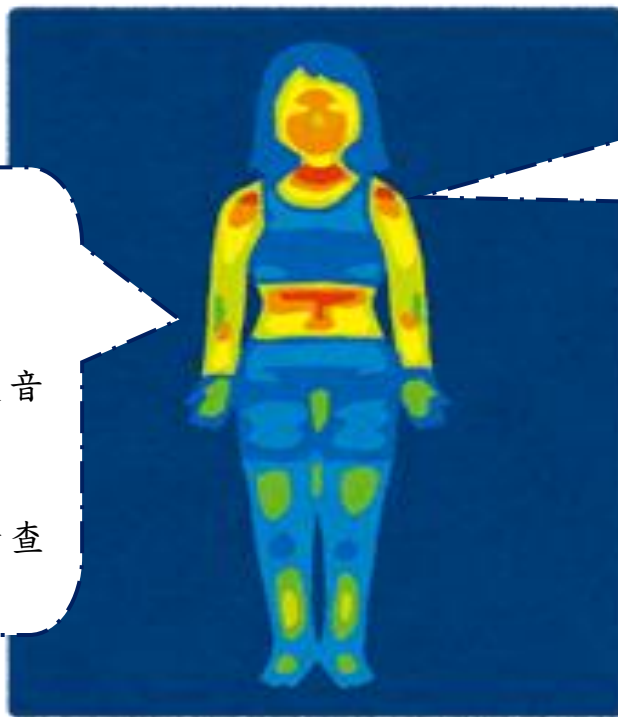
好發時間為：
初期多發生在休息時，尤
其在夜間睡覺時較明顯。
日常生活中，如舉手或穿
衣稍不注意牽拉到痛點，
引起肩膀疼痛。



肆、冰凍肩要做什麼檢查呢？

檢查包括：
1. X光檢查
2. 軟組織超音
波檢查。
3. 關節鏡檢查

檢查的範圍：
骨骼結構以及肩關
節週邊的軟組織。



伍、冰凍肩要如何治療呢？

冰凍肩治療方式可分為：

一、口服或注射藥物治療



依醫師指示服用消炎鎮痛劑及肌肉鬆弛劑等減輕疼痛。當口服藥物效果不佳時，則使用類固醇及麻醉止痛藥混合進行關節注射，或使用肩關節囊擴張注射，以改善沾黏情形，通常 2~4 週打一次，共 1~3 項療程。

二、物理治療

- (一) 熱療：可促進局部血液循環、肌肉放鬆及減輕疼痛，有助於冰凍肩的恢復。肩部運動前熱敷 15-20 分鐘，可增加運動治療的效果，使用熱水袋、熱敷包或小電毯等須注意溫度以避免燙傷(有感覺異常需小心使用)。亦可局部使用干擾波、短波或超音波等熱電療儀器深部熱療，可減輕發炎，改善關節及周邊軟組織的延展性。
- (二) 冷療：用於急性期及炎症反應明顯時，可降低組織的溫度，減輕出血及發炎(用冰敷包冷敷 15-20 分鐘)，使病人感到舒適。
- (三) 電療：有肌腱韌帶拉傷者可局部使用，肌肉放鬆及緩解疼痛(每次十五分鐘)。



(四)運動治療：

1. 被動運動：由復健物理治療師為病人進行肩關節的牽拉伸展可增進活動度，必要時亦可用儀器牽拉代替。
2. 主動運動：病人自己利用各種儀器及運動方式活動肩膀，可每日定時多次活動，活動須輕微牽拉超過痛點，漸漸回復原來的活動度，克服冰凍肩

(五)手術治療：若上述治療方法無法緩解，則可能考慮手術，常見方法包括麻醉下關節鬆動手術和肩關節鏡檢查。



陸、運動治療

一、爬牆運動

(一)臉面正面向牆壁，患側手臂向前伸直向上爬動，身體隨著手臂上舉，漸漸配合往前走爬至最高極限，維持 15~30 秒，然後緩緩將手放下，重複 10 次(如圖一)。



圖一、面牆手指爬牆運動

(二)身體側身與牆壁成90度，患側手伸出往上爬動，身體漸漸向牆壁移動，爬至最高極限，維持15~30秒，然後緩緩將手放下，重複10次(如圖二)。



圖二、側身90度手指爬牆運動

二、擦背運動(毛巾運動)

用兩手拿毛巾，健側在上、患側在下，健側向上拉使患側內轉至可忍受疼痛限度，維持30秒，重複10次；之後雙手交換，維持30秒，重複10次(如圖三)。



圖三、擦背運動(毛巾運動)

三、拉肩運動



兩手拿木棍，高舉過頭，以健側將患側拉往健側下方，維持 30 秒(如圖四)。

圖四、拉肩運動

四、鐘擺運動



1. 健側手靠在椅背或桌邊，患側手放鬆下垂。
2. 手握 0.5 到 1 公斤的物品(如啞鈴、寶特瓶)，初期可先空手，利用身體擺動帶動肩關節前後左右活動，以及順時鐘，逆時鐘旋轉運動，各 10 到 20 次，擺動時不建議高於桌面，(如圖五)。

圖五、鐘擺運動

柒、建議看診科別：復健科

捌、諮詢服務電話

情人湖院區：(02)24329292 轉 2553

土城醫院：(02)22630588 轉 3855 或 3856

林口院區：(03)3281200 轉 3850 或 3851

桃園院區：(03)3196200 轉 2502 或 2503

嘉義院區：(05)3621000 轉 2684 或 2688

高雄院區：(07)7317123 轉 2964 或 2965

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

長庚醫療財團法人 N497 10.1×21.5cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

