

冰凍肩

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

冰凍肩是俗稱，又名五十肩，其學名為**沾黏性關節囊炎**。就廣義的定義來說，只要肩膀疼痛而影響到肩部關節活動就稱為冰凍肩；狹義的定義為肩部關節囊發炎，影響肩部活動度，活動度受限最大為肩外轉的角度。

■ 病因

大致分為兩大類：原發性，次發性。原發性五十肩係指無法查明原因的五十肩，目前對於關節囊發生發炎的原因不清楚，此類可能與肩部肌腱炎與不良姿勢相關有關；次發性五十肩常為外傷、開刀、類風濕性關節炎或退化性關節炎等原因造成肩部關節無法活動而形成的。

■ 症狀

多數案例，肩部會有疼痛情況並伴隨動作上的受限，初期疼痛通常是嚴重的特別是夜間，且會干擾到睡眠，好發於40~60歲的中老年人，女性明顯多於男性。

■ 主要問題

冰凍肩患者因疼痛及關節活動度的喪失，造成生活中的不方便，例如：穿衣服、梳洗頭髮、拿背後的物品等。

■ 治療內容

■ 物理治療：物理治療師可利用儀器治療來舒緩疼痛，及利用徒手治療及運動治療來改善肩部關節活動；儀器治療的部分可能包含各種熱療及電療方式用以舒緩疼痛，促進身體自我修補能力；徒手治療部分可利用關節鬆動術改善關節沾黏；運動治療藉由設計適當的運動治療包含伸展運動，肌力運動等等來改善肩部活動度與肌力，藉此讓

肩部回復以前的功能。最重要的是患者在家中需遵守物理治療師的指導與建議，並正確的執行物理治療師為你設計的運動治療處方，這樣才能早日恢復健康的生活。

- 嚴重的冰凍肩症狀，可用藥物或局部注射類固醇。若以上方法皆無效，可尋求骨科醫師使用肩關節內視鏡或在全身麻醉下施以關節操作術 (Manipulation)。

■預後

一般而言，冰凍肩患者有 87%可完全恢復，接受治療症狀大多在一年左右可緩解。經適當的治療，可縮短肩部疼痛的時間，並在三到四個月達到功能上的改善。

■注意事項

居家運動對於肩關節活動度的增進非常重要，但必須漸進而為；不要過度活動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛持續超過 30 分請停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

■居家運動

鐘擺運動(前後)：一天三回 一回 5 分鐘



鐘擺運動(左右)：一天三回 一回 5 分鐘



爬牆運動(正面)：一天三回 一回 10 次



爬牆運動(側面)：一天三回 一回 10 次



肌力訓練(外轉)：一天三回 一回 10 次 每次停留 5 秒



擴胸運動：一天三回 一回 10 次



肌力訓練(上肢)：一天三回 一回 10 次 每次停留 5 秒



伸展運動(後抬)：一天三回 一回 10 次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！