

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

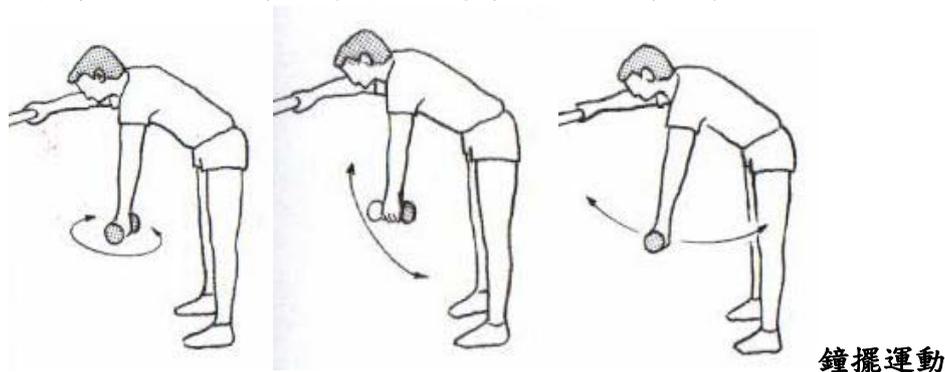
五十肩（冰凍肩）

物理治療師胡育熏

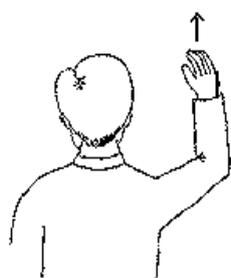
「五十肩」又稱為「冰凍肩」，在醫學上的學名為「粘黏性肩關節囊炎」，常見的症狀大多因為肩關節囊發炎而導致粘黏，引起肩關節部位的疼痛和關節活動度的減少，而疼痛和僵硬兩者常互為因果，越痛越不敢動，越不動就越僵硬，越僵硬就越疼痛，造成惡性循環。

治療原則上是要**早期治療**與**早期復健**才会有較好的預後，在疾病初期一般比較會有疼痛的現象，而關節的活動受限較不明顯，這個時期主要以藥物治療，外加熱療、水療、按摩和電刺激等治療，這些治療確實可減輕疼痛，接下來就要安排復健運動治療，運動治療除了可以減少痙攣與減輕疼痛外，可以確實有效的改善肩關節的活動度，**五十肩的治療一定要配合藥物與復健治療才能達到最好的治療效果。**

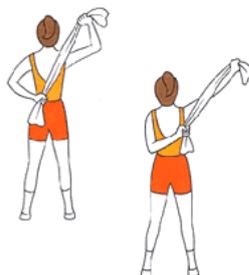
肩關節的運動治療方法，原則上是按肩關節的結構與生理活動，如前屈、後伸、側面上舉、內展、內旋和外轉等動作，盡量作到最大的活動範圍，另外加以輔助和加強的運動動作，包括鐘擺運動、手指爬梯運動、拉棒或拉毛巾運動等，主動運動加上被動式關節運動，一天四到五次，每次運動五到十分鐘即可，運動的要領是持之以恆，慢慢增加肩關節的活動量與活動範圍，五十肩的運動治療一定要有復健科醫師或物理治療師指導，較輕度的病患不一定都要到醫院來作，只要按照專人的指導原則在家勤練運動即可，較為明顯症狀的病患，應當選擇有良好設備且有專業人員的復健科醫院作治療。一般而言，五十肩的復健治療效果是相當好的，千萬不要拖延治療的時機，且選擇正確的治療是最重要的。



鐘擺運動



爬牆運動



拉毛巾運動