

冰凍肩的復健

冰凍肩的成因

冰凍肩不是一個單一的疾病，而是肩關節近者種種病變發生了阻滯，使肩關節不能活動自如。這種病變通常與下列因素有關：(1) 長期不活動，(2) 創傷，(3) 血管病變，(4) 神經性疼痛，(5) 心臟血管系統內臟或肺部疾病的併發症，(6) 引起肌肉痙攣、血管收縮、肩關節活動度變窄等。因此，冰凍肩的成因，活動度不足，會引起肩關節的組織纖維化，因而活動度變窄。日常生活中的舉手、穿衣、梳頭、洗澡、拿取高處物品、開關櫃門等，因肩關節活動度不足，肩關節會產生疼痛、麻木、無力、僵硬、活動度變窄等症狀。此外，肩關節附近的關節，如乳關節、心臟血管系統等，也會產生疼痛、僵硬、活動度變窄等症狀。肩關節活動度變窄，會使肩關節的組織纖維化，因而活動度變窄。

冰凍肩的治療

「預防勝於治療」可以應用在任何疾病，冰凍肩亦不例外。當肩關節活動度變窄至正常的活動範圍的頂點，這就沒有機會使肩關節冰凍起來。因此，治療冰凍肩的治療，應從活動自如的肩關節預防的主要原因。

一、藥物治療：

當肩關節活動度變窄，滑液發炎等，或因發生疼痛時，應服用非類固醇消炎藥，或鎮痛劑，或止痛藥，以減輕疼痛。但應注意，止痛藥應在醫生指導下使用，且應注意副作用。

二、物理治療：

熱療：熱療可以促進血液循環，減輕疼痛，有助於冰凍肩的復健。

冷療：冷療可以減輕疼痛，減少炎症反應。

三、運動治療：

患者可以自行使用居家、復健或超有經驗的治療，更可以加速復健。

運動治療：冰凍肩的治療，應從活動自如的肩關節預防的主要原因。

(1) 腕關節運動：由治療師或患者進行打鈴的牽拉、推拿，以增進活動度。必要時亦可請治療師協助。

(2) 主動運動：患者自己利用各種器械及運動方式活動肩關節，漸漸增加各方面的活動度。在醫院內應由治療師指導。運動時應注意各種器械可以幫助患者。患者在家中亦應每日定時多次活動肩關節。每次活動應超過關節，就可以漸漸回復正常的活動度，完成冰凍肩。

B. 擴背運動

用兩手拿木棍或毛巾，置於下方，作擴背動作上下活動。亦可左右手上下交替更換做。

C. 拉展運動

兩手拿木棍，兩腳分開，以雙手將木棍拉向對面下方。

A. 手推胸籠運動

(1) 雙向伸攷，患側向前伸直向上移動，身體一直前傾配合在前地，腕至最高點，然後慢慢將手放下。
(2) 雙向伸攷成 90°，患側手向前伸出向上移動，身體前傾配合伸攷，腕至最高點，然後慢慢將手放下。

D. 肩關節搖擺運動

患手執短棒，棒內或出水等重物，雙手叉開，兩腳分開。
(1) 患手用力向前後搖擺。
(2) 患手用力向左右搖擺。

• 冰凍肩的運動治療