

冰凍肩的復健



壹、何謂冰凍肩

冰凍肩又稱為「五十肩」或「黏滯性肩關節囊炎」，因為這種病常發生在四十五至六十歲左右的中年人，所以俗稱為「五十肩」。它不是單一疾病，而是肩關節附近各種軟組織發生問題造成肩關節沾粘，使肩膀不能活動自如或發生僵硬及疼痛，導致關節活動度有障礙。

貳、原因

冰凍肩常因肩關節周圍的韌帶、肌腱受傷或斷裂、肩關節脫位或脫臼、肱骨肩胛骨骨折或關節囊發炎而引發，常發生於腦中風偏癱、心肌梗塞、胸腔手術和乳癌開刀的病人，因肩關節活動機制異常而引起。

參、症狀

肌肉痙攣、肩膀動起來感到僵硬，因不敢活動，活動度不足，進而導致肩膀附近的組織纖維化，造成肩關節活動角度受限，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，性循環之下，肩膀就會愈來愈僵硬及疼痛。

肆、檢查

通常以臨床理學檢查與影像檢查評估。臨床上肩關節囊變小，肩關節的活動度在兩平面以上受限，就可能是冰凍肩。影像檢查評估肩關節週邊的軟組織，如：韌帶、肌腱、關節囊；若有需要還可進行關節鏡檢查，但這屬於侵入性檢查，必須在手術房內進行。

伍、治療方式

「預防勝於治療」可應用在任何疾病，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，適度肩關節活動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。口服藥物效果不佳時，可使用類固醇及麻醉止痛藥混合做關節注射。

二、物理治療

- (一)熱療：可促進血液循環、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，可局部使用短波或超音波深部熱療，可加速修復。
- (二)冷療：可降低組織的溫度，減輕出血及發炎（用冰敷包冷敷十五至二十分鐘，可使病人感到舒適）。
- (三)運動治療：在冰凍肩治療程序中最重要的是需依肩關節活動度選擇適當運動。
 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，必要時可以器牽拉代替。
 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。

冰凍肩的運動治療

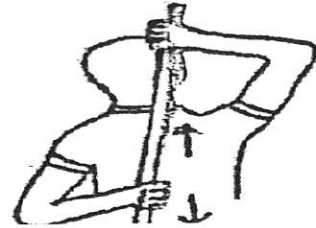
陸、運動治療

一、手指爬牆運動

- (一)臉向牆壁，患側手臂向前伸直向上爬動，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。

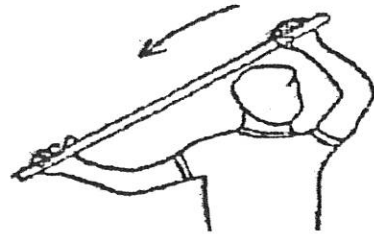


- #### 二、擦背運動
- 用兩手拿木棍或毛巾，一開始患側在下方做擦背動作上下滑動。之後亦可左右手上下交替更換去做。



三、拉肩運動

- 兩手拿木棍，高舉過頭，以健側手將患側拉往健側下方。



四、肩部垂擺搖盪運動

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

- (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。

