

肩膀痠痛引發冰凍肩

文：復健科李依霜物理治療師

李先生工作賣力,近來發覺左邊肩膀活動時受限且會隱隱作痛，原本以為只是拉傷而不以為意；久而久之，左肩開始有些不太靈活，平常梳頭或搔背，手往上舉就會疼痛，晚上睡覺時翻身時壓到患處痛得難以入眠。最到醫院檢查後，醫師告訴他是「五十肩」。

冰凍肩是什麼？

一般人常常聽到的「五十肩」或者是「冰凍肩」，其實是一種肩關節囊的疾病，稱作「黏性肩關節囊炎」。而罹病的年紀則是以 40 至 70 歲之間的族群為最多。

分為兩種原因，一種為「原發性」也就是發生的原因不明；而另一種則為「次發性」，例如肩膀動過手術、肩膀長期不動、甲狀腺機能亢進、中風、心肌梗塞、自體免疫疾病、創傷等等的情況所引起。造成肩膀疼痛的原因很多，因此必須配合患者的病史以及臨床理學檢查來加以鑑別診斷。

五十肩的臨床症狀大致分為三期：

- 第一期「疼痛期 (pain)」

休息時會感覺疼痛，但卻找不到真正的疼痛點。覺得整個肩膀都疼，尤其夜間疼痛更是劇烈，在這個時期當中，患者通常因疼痛而不敢進行活動，此階段持續 3~9 個月不等。

- 第二期(冰凍期)「關節僵硬期 (stiffness)」

肩膀仍持續疼痛但逐漸減輕。此時疼痛跟僵硬並存，活動受限，且肩部肌肉有萎縮的現象，此階段約持續 9~15 個月。

- 第三期(恢復期)「緩解期 (thawing)」

肩膀疼痛逐漸緩解，但肩關節活動度仍受限。肩膀漸漸恢復活動度。之後 15~24 個月逐漸恢復，若是未接受治療，活動度則很少能回到完全形度。

如何治療

在發病期間，[復健](#)重點在於慢慢恢復肩膀的活動度及減輕疼痛，並依照[物理治療師](#)的指示來逐步伸展肩部。並使用[熱敷](#)、[電療](#)、服用或[注射消炎藥](#)，可以加速復健的速度。

如何預防 50 肩:

- 保暖:防止肩膀受涼，肩膀向著冷氣機風口。
- 運動:適量的強化上肢運動如游泳、籃球、排球、羽毛球等
- 熱敷:平時肌肉痠痛可拿毛巾熱敷,約 15 分鐘
- 休息:發現 50 肩時,暫停粗重工作

