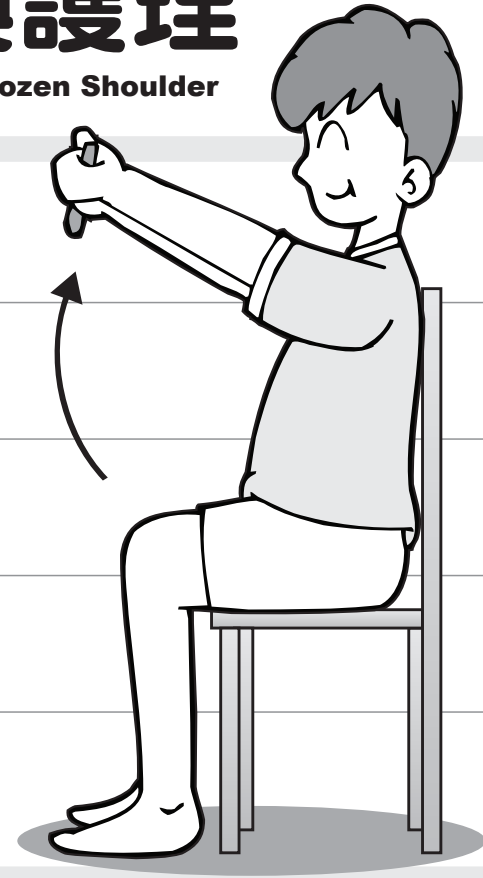
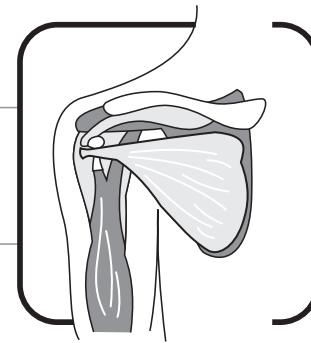


肩周炎 (五十肩) 運動與護理

Physiotherapy for Frozen Shoulder



如對本小冊子有任何疑問，請立即向物理治療師查詢
資料由本院物理治療部提供 視聽及美術設計組製作

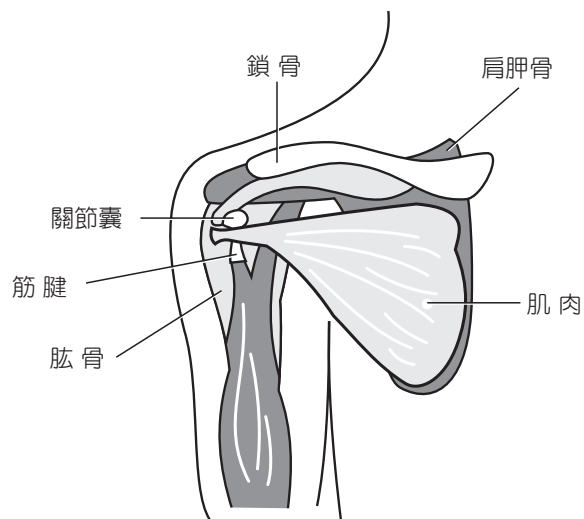
九龍觀塘協和街一百三十號
二〇二二年版

CAT. NO.: 154 *

For English details, please call 3949 4669.



肩周炎



肩關節圖解

結構

肩關節是由肩胛骨、鎖骨、肱骨組成，並由多組肌肉、筋、韌帶及關節囊圍繞。它有高度的靈活性，提供不同方向的肩膊活動。

肩周炎(五十肩)

因大部份患者患病的年齡均接近五十歲，故俗稱為「五十肩」。

病因

可能因創傷或勞損引致，但其主因不詳。

病徵

1. 肩關節出現疼痛。
2. 肩關節活動受阻礙。
3. 由於疼痛及活動受阻，影響日常生活的操作，如穿衣、梳頭、洗澡、提舉重物等。

運動及護理

肩周炎四階段

1. 第一階段：疼痛是主要徵狀，活動機能並沒有明顯阻礙。
2. 第二階段：疼痛加劇，甚至影響睡眠。一般肩關節的活動會產生痛楚。同時肩關節會逐漸硬化，而且影響日常生活如穿衣等。
3. 第三階段：自發性肩關節疼痛減少，而肩關節硬化卻變得嚴重。
4. 第四階段：疼痛輕微，病人在適當的運動下，肩關節硬化會逐漸改善。一般而言，肩關節的活動機能在治療後都能回復正常。

以上各階段的長短視乎各人的情況而定。

家居運動

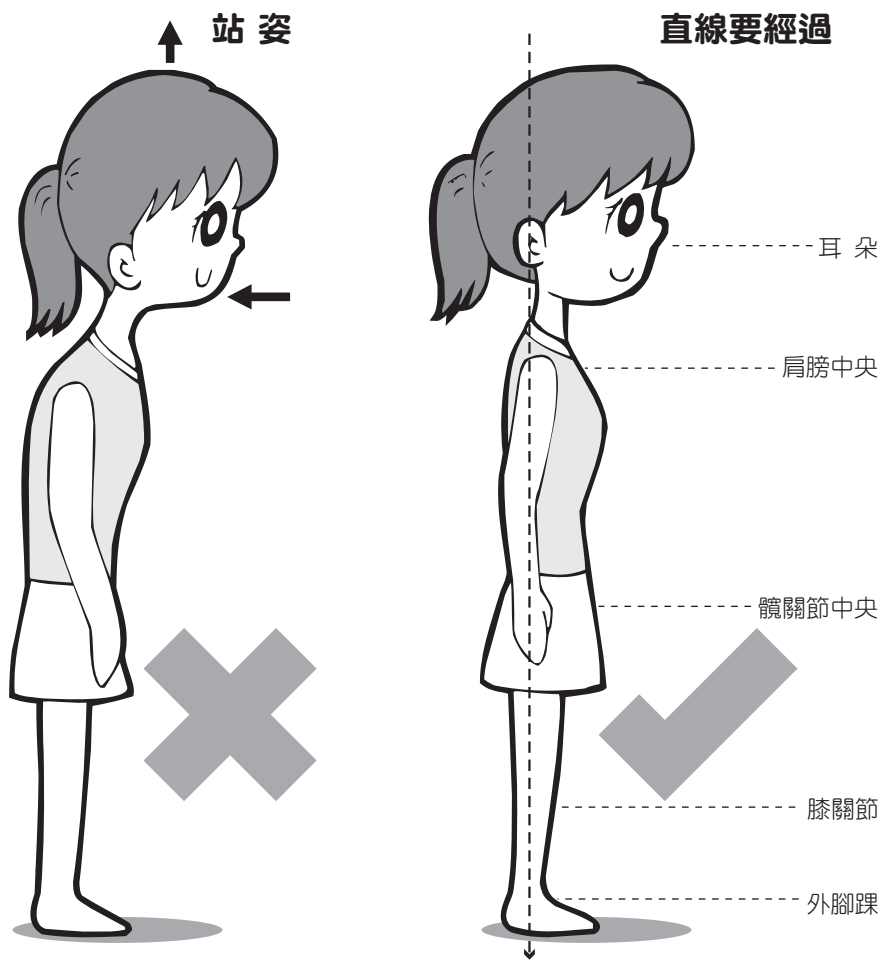
以下的運動可增加關節的活動能力。病人須按物理治療師的指導，恆常地練習，才可達到預期的效果。一般來說，進行運動時會引起疼痛，但只是短暫性，恆常運動更能解決因肩關節硬化所帶來的痛楚。

運動指引

- 每個運動一日 3 - 4 次
- 活動關節運動每次合共 5 - 10 分鐘
- 伸展 / 拉筋運動每次 20 下，每下數 5 - 10 秒
- 肌力鍛鍊每次 20 - 30 下，每下數 5 秒
- 拉筋和肌力鍛鍊時以微痛為限

保持良好姿勢

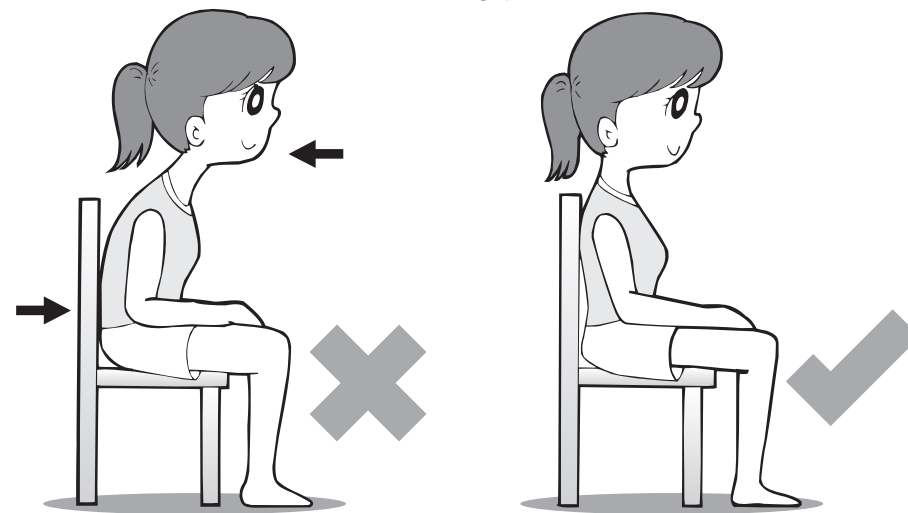
在恢復肩關節活動機能的同時，應保持正確的姿勢及適當的肌力鍛練，方可達到理想的效果



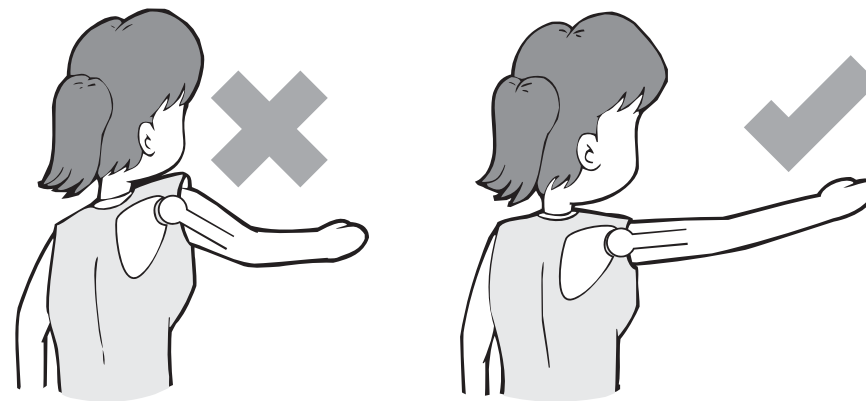
正確姿勢對上肢的靈活運用非常重要

保持良好姿勢

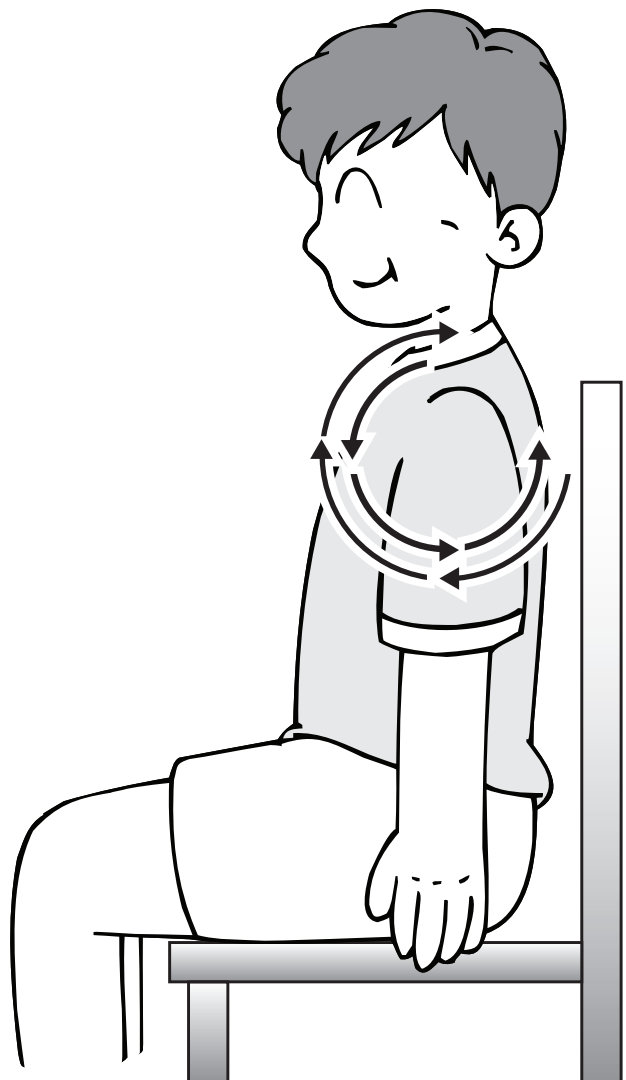
坐姿



上肢靈活的運用需要一個平衡及穩固的肩胛

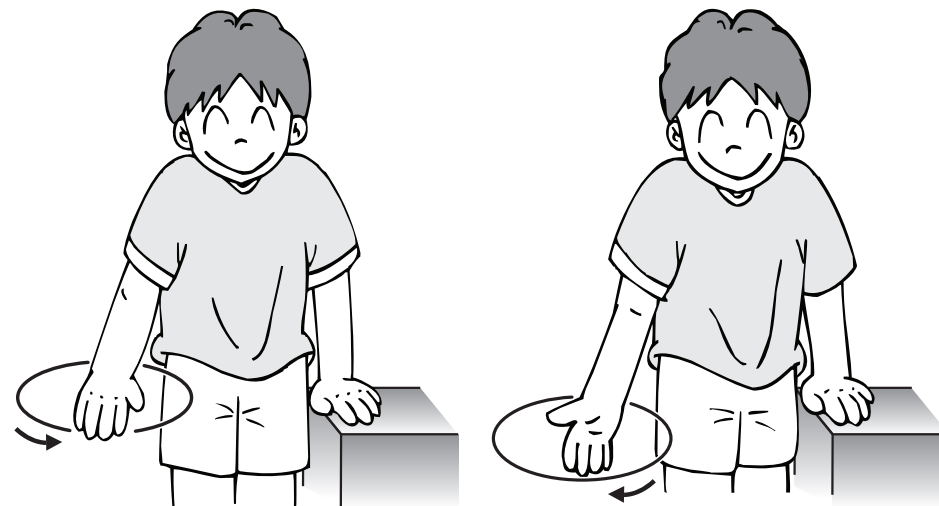


鬆弛運動(一)



身體挺直，雙手自然放鬆於身旁，肩膊向前及向後打圈。

鬆弛運動(二)



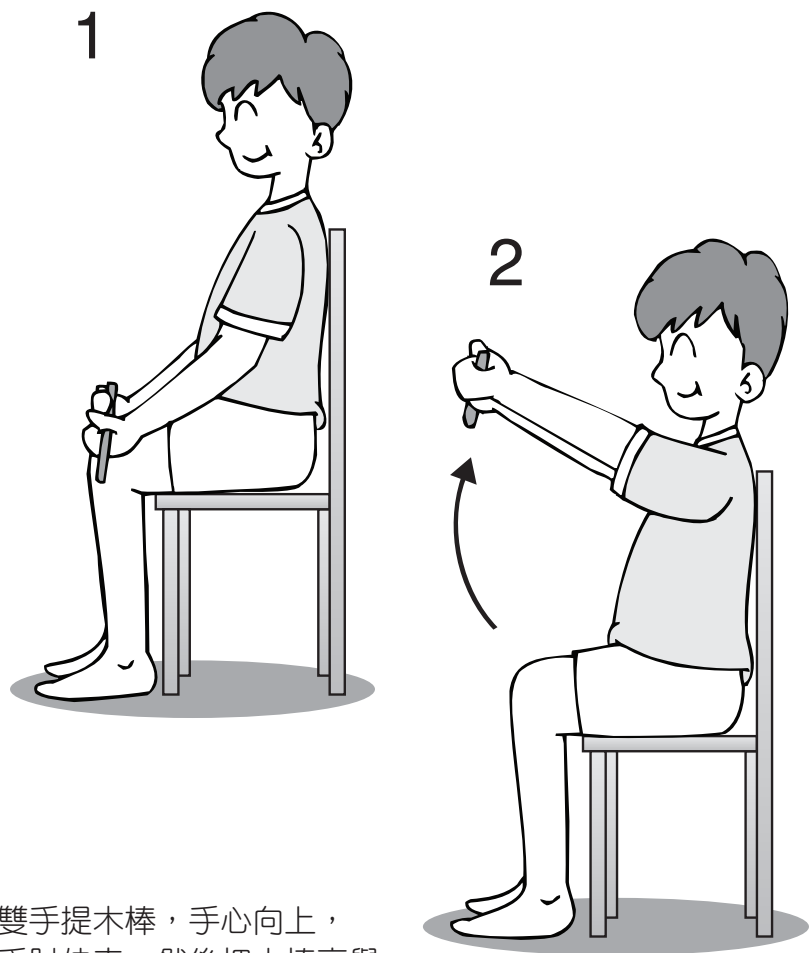
逆時針打圈

順時針打圈



〔患肢〕放鬆垂低，前後腳企，腰要挺直，手向前後及左右搖動，需要時可按物理治療師指示加上適當的重量。

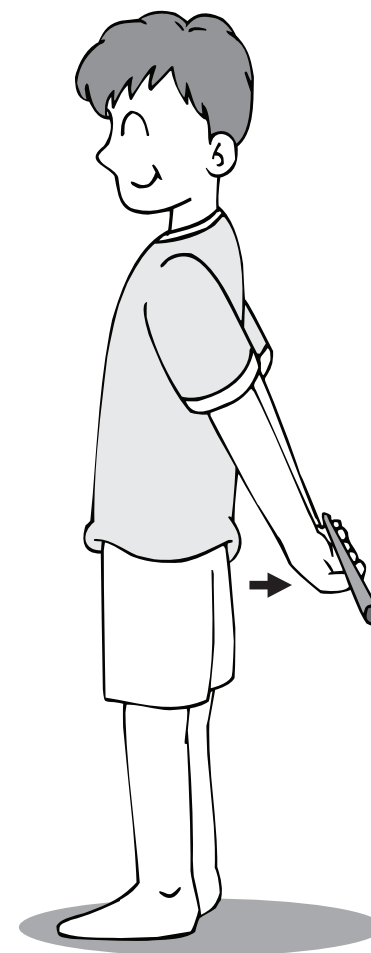
鬆弛運動(三)



雙手提木棒，手心向上，
手肘伸直，然後把木棒高舉，
直至有微痛時停止，然後放鬆。

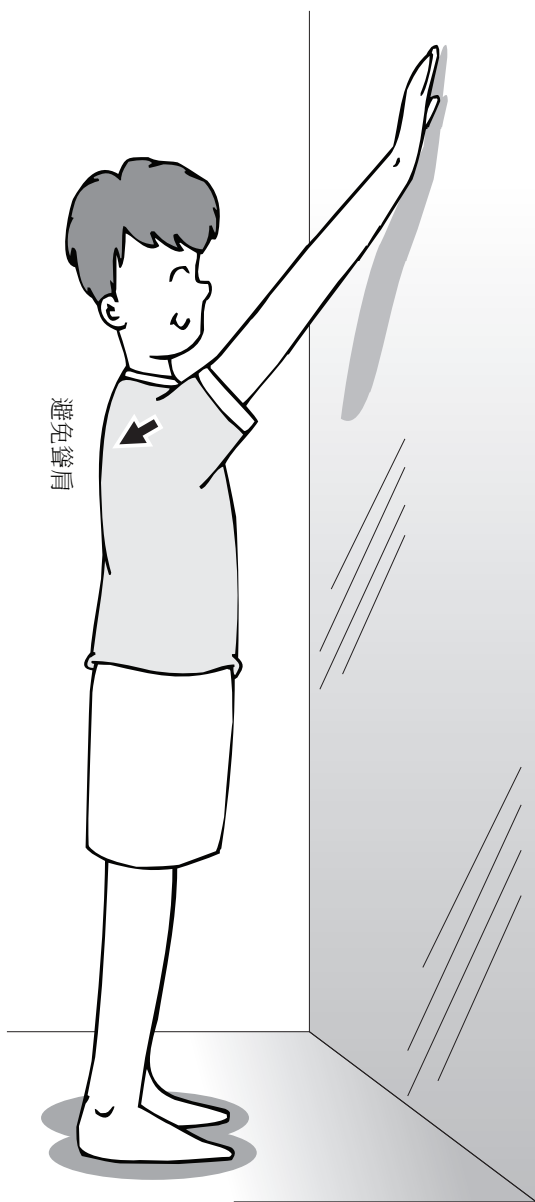
(可按物理治療師的指示在木棒上加重量作肌力鍛鍊之用)

鬆弛運動(四)



木棒橫放身體後方，伸直手肘，把木棒向後提起，
保持身體挺直，直至有微痛時停止，然後放鬆。
(可按物理治療師的指示在木棒上加重量作肌力鍛鍊之用)

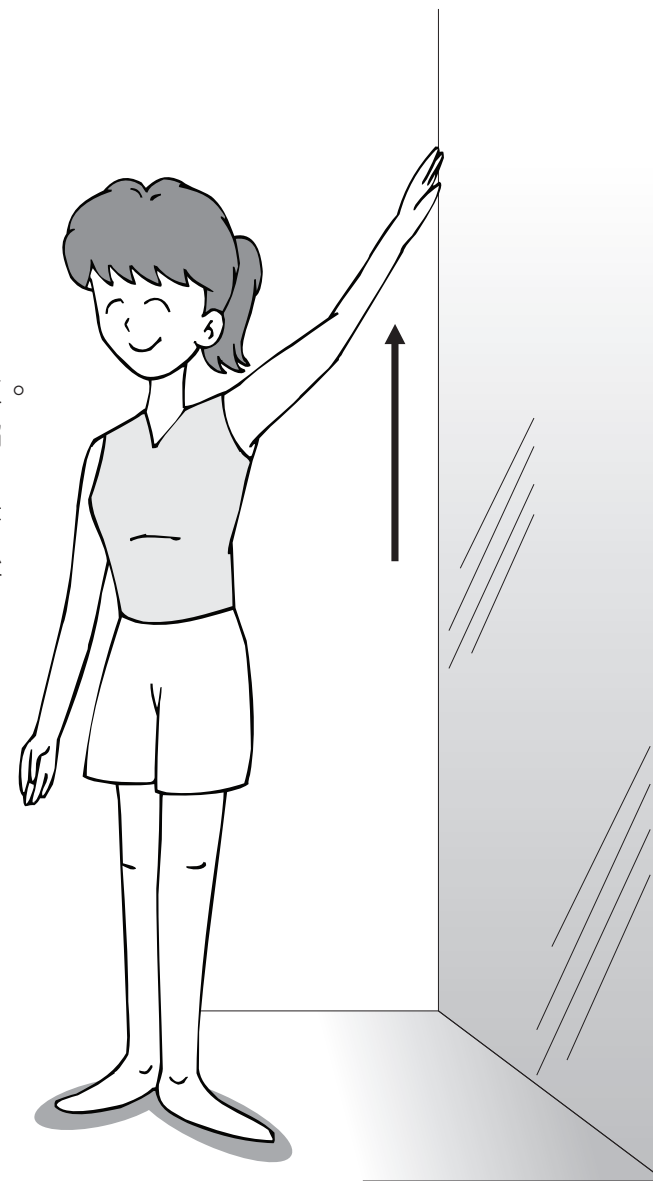
伸展運動(一)



面向牆站立腰要挺直。
〔患肢〕手指沿牆向上爬，直至有微痛時
停留10秒後放鬆。

9

伸展運動(二)



側身向牆站立。
〔患肢〕手指沿牆向上爬，
直至有微痛時
停留10秒後
放鬆。

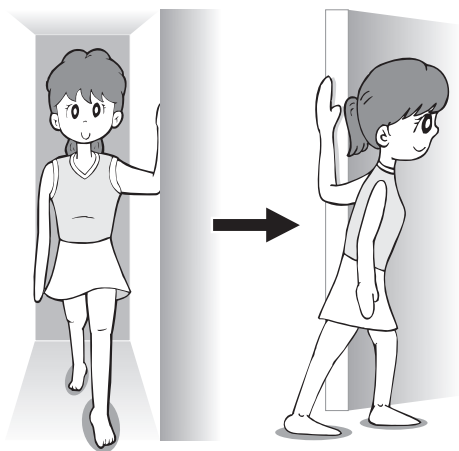
10

伸展運動(三)



坐著或站立，用〔健肢〕盡量輔助〔患肢〕攬向胸前，保持肩膀於水平位置，直至後肩有拉扯感覺，停留10秒後，放鬆再重覆。

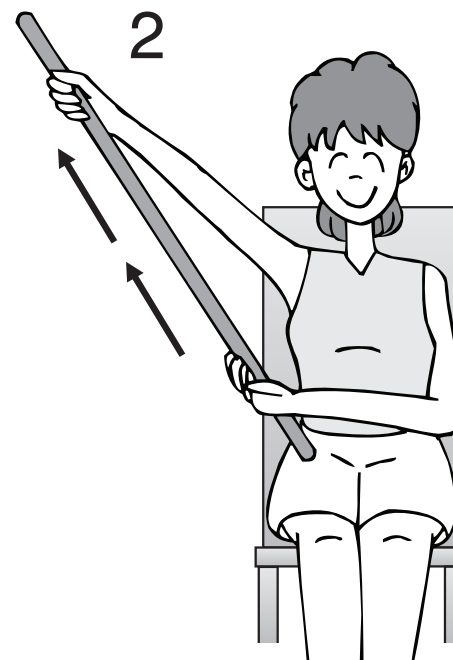
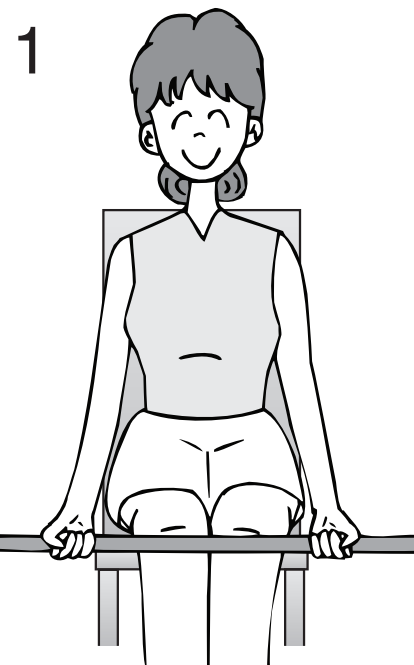
伸展運動(四)



身體向前傾

前後腳站立，用〔患肢〕的前臂靠於門框上（如圖示），屈曲手肘成直角，然後身體慢慢向前傾，直至前臂有微微拉扯感覺，維持10秒後放鬆再重覆。

伸展運動(五)



坐著或站立：
雙手握木棒末端，保持〔患肢〕手肘伸直，〔健肢〕推〔患肢〕向外舉起，直至有痛時停留10秒後放鬆再重覆。

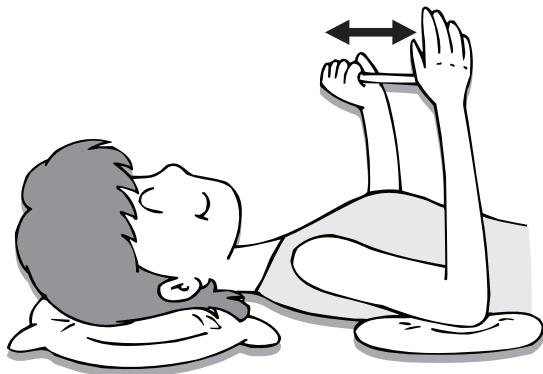
伸展運動(六)

可按物理治療師的指示加適當的重量



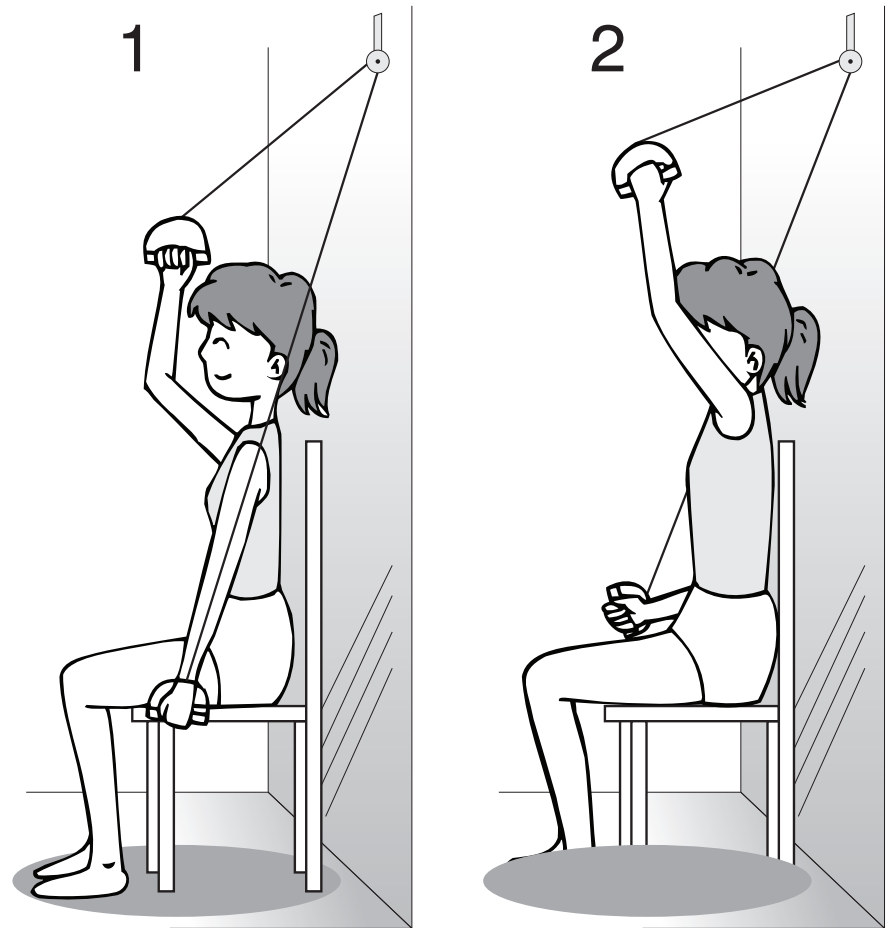
仰臥：雙手拿著附有重物的木棒高舉過頭，至有痛時停留10秒，然後重覆。

伸展運動(七)



仰臥或站立：手肘緊貼身體並屈曲成直角，雙手持木棒，利用〔健肢〕將〔患肩〕向外轉，直至有微痛時停留10秒後放鬆。

伸展運動(八)



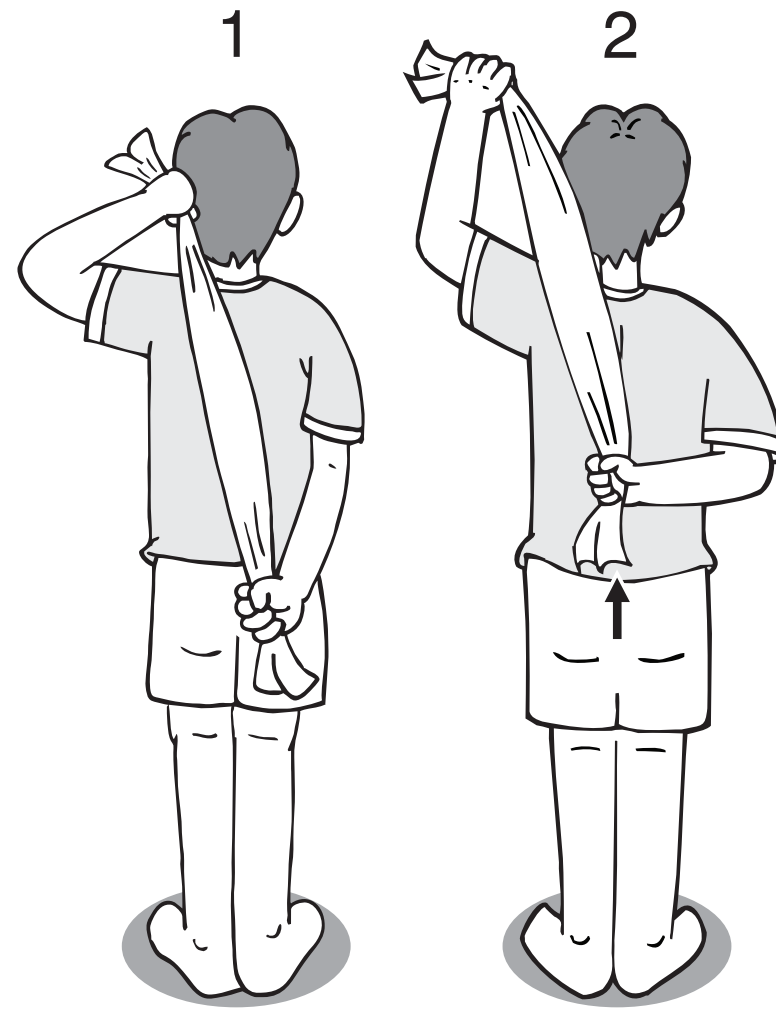
站立/坐著：雙手各持一手柄，〔健肢〕慢慢向下拉令〔患肢〕提起，直至有微痛時，停留5秒後，放鬆再重覆。

伸展運動(九)



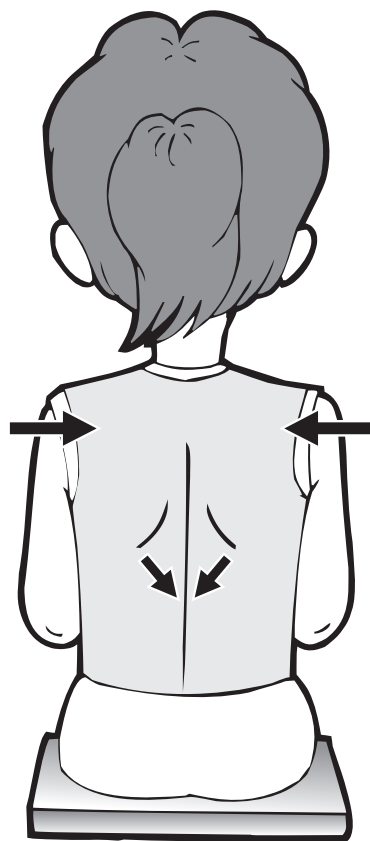
站立/坐著：雙手各持一手柄，手心向內，〔健肢〕慢慢向下拉令〔患肢〕沿著身體外側提起，直至有微痛時，停留5秒後，放鬆再重覆，〔患肢〕手肘要保持伸直。

伸展運動(十)



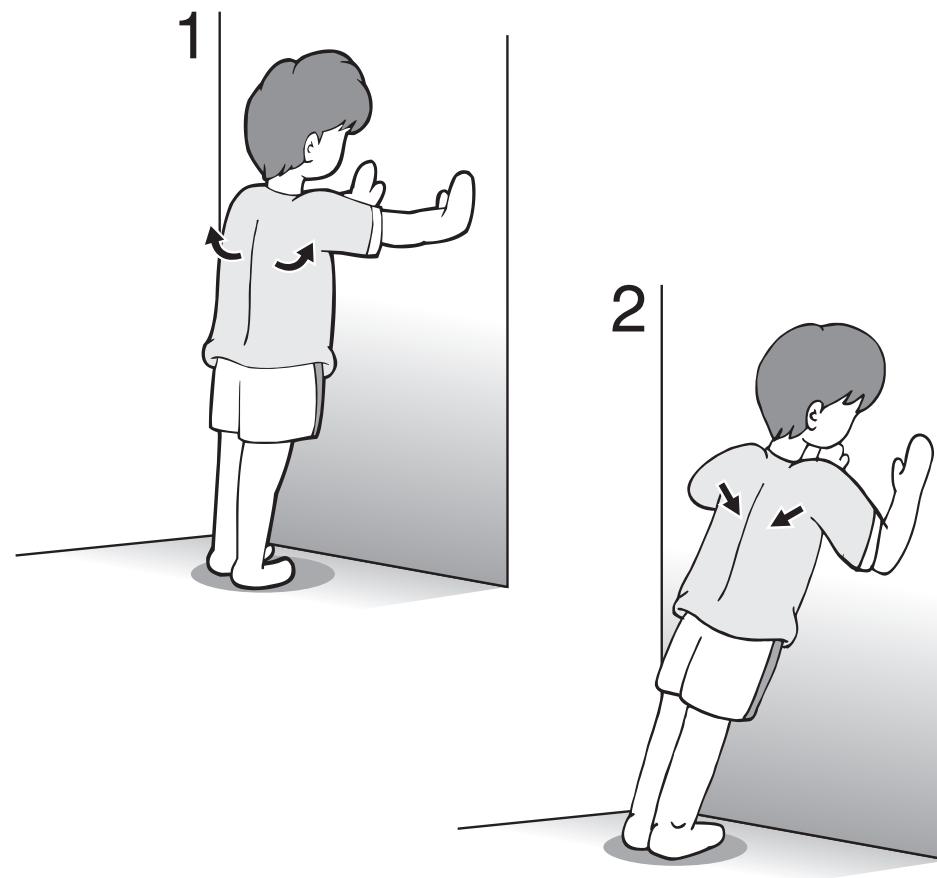
站立：〔患肢〕在背下，捉緊毛巾，〔健肢〕在上把毛巾另一端向上拉，直至有微痛時，停留10秒後，放鬆再重覆。

肌力鍛練 (一)



將肩胛骨下端向內及向下收入，
身體保持挺直，避免提起雙肩。

肌力鍛練 (二)



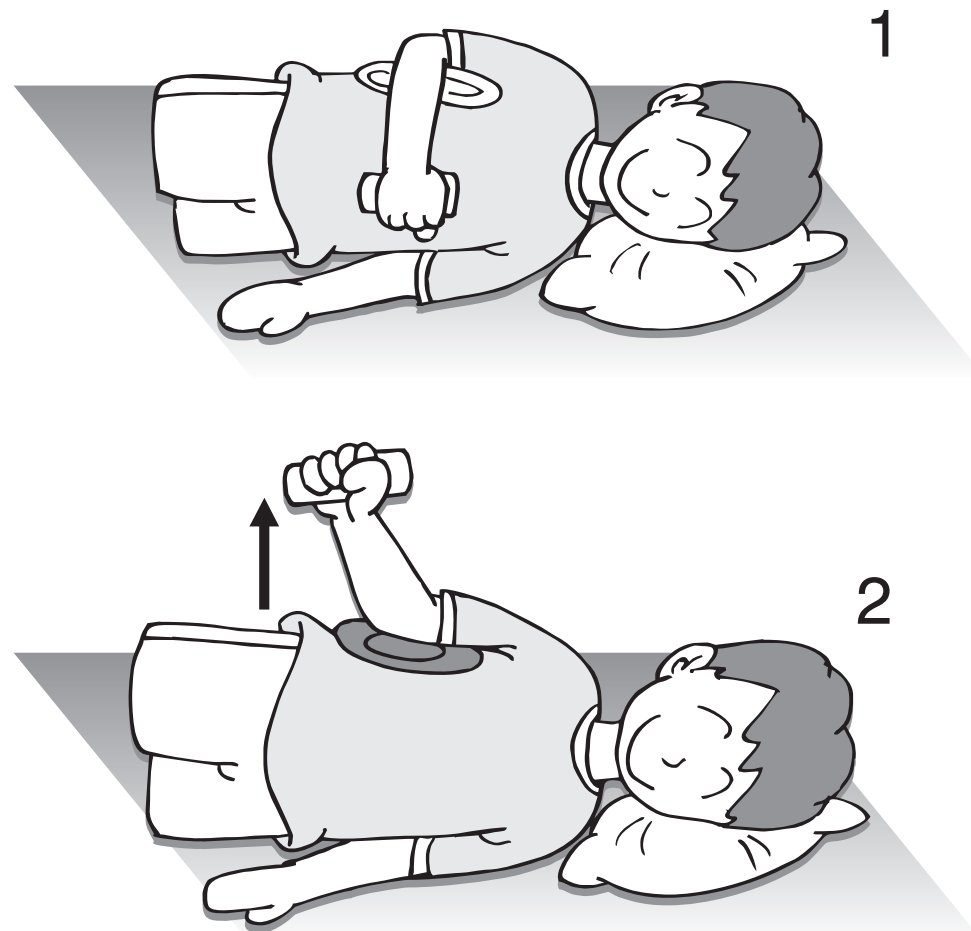
面向牆約一手臂長的距離站立。
雙手按牆，屈曲手肘，讓身體緩緩壓向牆，
直至與牆距離 5 寸，然後伸直雙手回復原位，重覆來回上落。

肌力鍛練 (三)



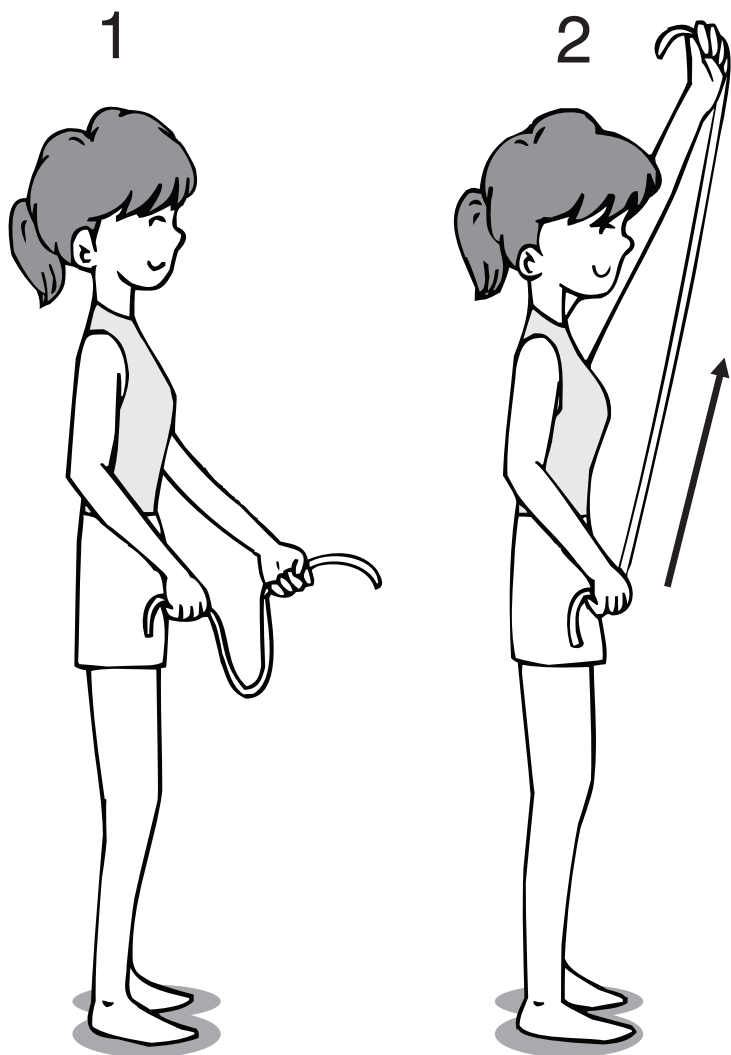
仰臥或站立：手持重量向上高舉過頭，直至有微痛時，停留 5 秒後，放下再重覆。

肌力鍛練 (四)



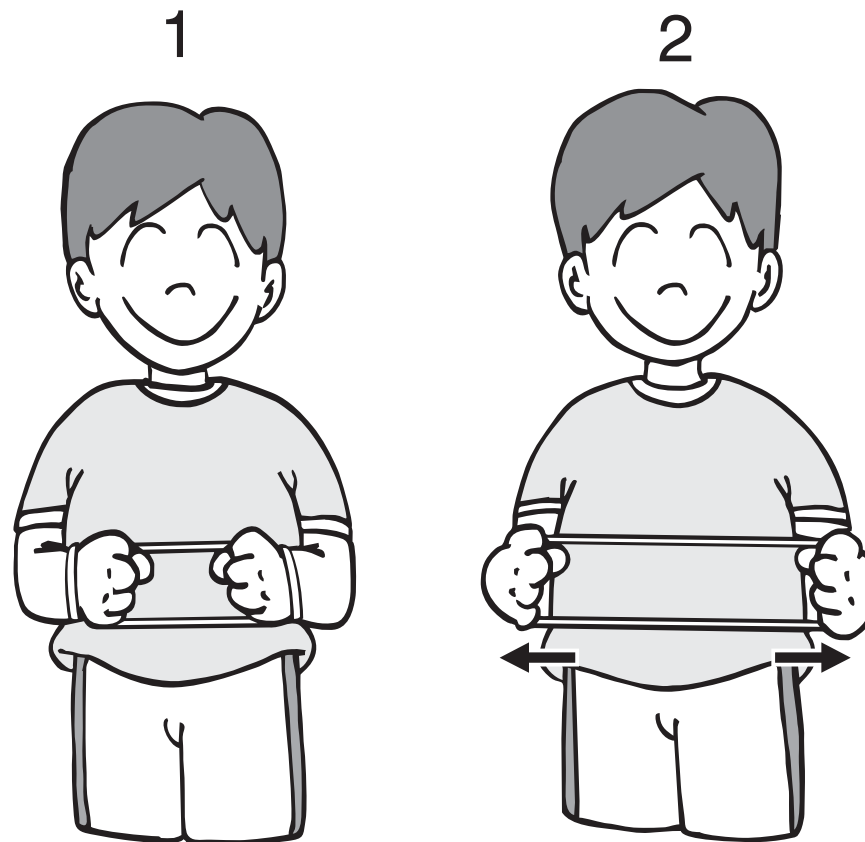
側臥於〔健肢〕：〔患肢〕拿著物理治療師指示的重量，手肘屈曲至與前臂成直角，如圖示。前臂慢慢向上轉動，直至 40 – 50 度角，停留 5 秒，然後重覆。

肌力鍛練 (五)



雙手捉緊橡筋繩的兩端，〔患肢〕將橡筋帶（或褲頭橡筋帶）向上慢慢拉，直至有微痛時，停留 5 秒後放鬆，再重覆。

肌力鍛練 (六)



站立/坐著：固定橡筋圈於雙手手腕〔如圖示〕，屈曲手肘成直角，然後前手臂向外轉動拉緊橡筋圈，切記上臂要緊貼身體，停留 5 秒後才放鬆。

家居護理

第一、二階段，可參考以下之提議：

1. 除適當運動外，盡量減少使用患肢提重物或過份活動肩關節。
2. 避免側睡在痛手的一邊。
3. 如肩關節感到疼痛，可依物理治療師的指示，用熱或冰敷患處，以減輕痛楚。
4. 日常生活如穿衣，梳頭等，可用健肢來協助患肢進行。

在第三、四階段，可參考以下之提議：

1. 盡量多使用患肢、運動應以大幅度為原則。
2. 日常生活，要多用患肢，不應倚賴健肢來協助。

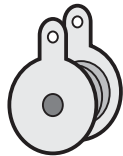
備註(有關製作及使用的方法，請查詢物理治療師)：

製作『拉繩』的材料：

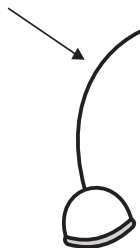
1. "S" 勾一個



2. 滑輪一個



3. 尼龍繩一條



4. 膠水管兩條



如對本小冊子有任何疑問，請立即向物理治療師查詢
資料由本院物理治療部提供 視聽及美術設計組製作

祝君早日康復