

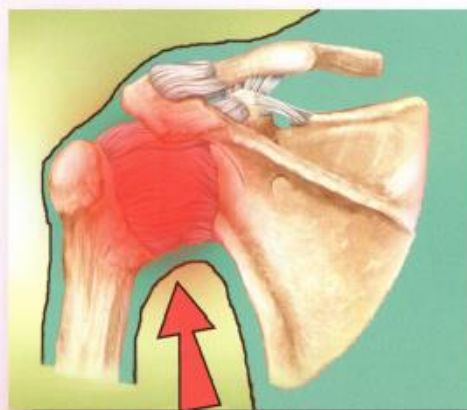
家居物理治療系列之



肩周炎

甚麼是肩周炎？

「肩周炎」，其真正醫學名稱為「黏連性肩關節炎」。由於肩關節內的軟組織，如關節囊、滑液囊、肌腱等發生病變，引致肩關節內部發炎、疼痛，關節囊內出現黏連，肩膊變為僵硬，活動受限，因而有「冷凝肩」之稱；又因多發生於中年女性，故又名「五十肩」。



肩周炎疼痛的位置

常見病因是甚麼？

肩周炎的成因不明，屬自發性。某些因素可增加患病的機會，如重複勞損性工作、創傷、肱骨骨折等。較常見於40至60歲人仕，女性及糖尿病患者較多。

有甚麼臨床徵狀？

- 肩部疼痛，嚴重會伸延上臂，活動、晚間或天氣轉冷更甚。
- 肩關節活動受限，不能上舉手臂。
- 肩周炎可分3階段---(1)疼痛期: 疼痛並逐漸加劇影響關節活動，(2)凍結期: 疼痛漸減，但肩關節之僵硬令活動受到限制，(3)解凍期: 一般肩關節痛楚及活動範圍都有改善。

有甚麼治療方法？

- 1 藥物治療**
 - 經醫生處方之口服藥物包括止痛藥及非類固醇類消炎藥
 - 局部注射稀釋的類固醇藥物
- 2 手術治療**
- 3 物理治療**

服務包括：
消炎及止痛治療（如：冷熱敷、超聲波、衝擊波及透皮神經電療等），針灸治療，手力治療，按摩，伸展運動，肌肉鍛鍊，功能訓練，工作適應建議，姿勢改正，家居護理及自療運動等。

我可以怎樣處理肩周炎?

1 消炎、止痛

- 肩痛劇烈帶有熱和腫－冰敷15分鐘 (如有心臟病，應避免敷左肩)
- 隱痛、無熱－熱敷15分鐘

2 維持及增加肩關節活動幅度

- 疼痛期，運動時應較溫和，避免觸及疼痛範圍

鐘擺運動

身體傾前，利用地心吸力將患手前後或左右搖擺。1日3~4節，每節每個動作做5~10分鐘。



輔助運動

用好手輔助患手進行舉高的動作。1日3節，每節20次。



爬牆運動

面向牆身，手指沿著牆壁盡量向上爬，慢慢上落，1日3節，每節上落各20次。



炎症受控後，疼痛漸減，但肩關節之僵硬令活動受到限制。運動目的：增加肩膊活動，回復正常幅度。

1 竹竿及毛巾運動

利用竹竿去進行肩前舉、外展及後展的運動。1日3節，每節20次。



肩前舉



肩外展



肩後拉

2 肩膊力量訓練

將啞鈴或橡筋帶向上舉或拉起，慢慢放下。1日3節，每節20次。



肩上舉

3 肩旋轉肌力訓練



肩外旋

側臥手握啞鈴，手肘屈90度貼著腰部，將肩膊向外轉，放鬆，重覆。1日3節，每節20次。

日常生活小貼士

1. 保持正確姿勢，避免「寒背」。
2. 睡覺宜仰臥忌側臥患側。
3. 痛手先穿衣，好手先寬衣。
4. 洗澡時用較長毛巾擦背，用好手幫助梳洗。
5. 家中常用的物件應存放在容易拿到的地方，勿置高處。如有需要使用合適的輔助工具，如梯或櫈子，避免手臂過份提高。
6. 儘量避免提取重物，如有需要使用合適的輔助工具，如手推車。
7. 適當小休及運動，減少不適。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢