

三、參考文獻

邱致皓(2019)·我五十肩的治療與復健·中華
民國內膜異位症婦女協會會刊, 26 (7-8),
18-19。

余良鑑、陳淑媚、金孟潔(2019)·五十肩病患
疼痛、功能能力與生活品質相關性探討·物
理治療, 44(2), 150-151。

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)·養身健身法
·中醫護理學(三版, 239-273)·五南。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路2號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

認識中醫 肩周炎照護



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.02印製 2023.04修訂 HA-8-0005(4)

 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

肩周炎又稱肩關節周圍炎或雪肩，俗稱凝肩、五十肩，正式學名為「粘連性關節囊炎」。

一、致病因素

主要形成原因不明，好發五十幾歲中年人，是肩部軟組織及關節囊腔受損之通稱。可能由於用力過猛或動作失當，引起內部組織受傷、粘黏，日積月累造成整個關節囊都受影響，致使病人感到肩關節疼痛、功能障礙和活動度受限，如梳頭、拉拉鍊等，甚至晚上睡覺經常因壓到患側肩膀而痛醒。

肩周炎分三階段：其治療原則也因應此三階段之差異，以不同症狀嚴重程度採取相應的治療措施。

(一)疼痛期：

肩周炎早期由肌肉痙攣引起疼痛活動能力下降，治療主要以舒緩疼痛、預防關節僵硬為目標。在局部疼痛最明顯處，採用按摩、冷敷、針灸、電流治療等方式舒緩痛楚、或遵照醫囑服用消炎止痛藥物。

(二)僵硬期：

關節活動長期下降，關節會日漸僵硬，此期可透過針灸、薰洗、理筋等治療手法，於肩井、天宗、條口透承山等穴道來緩減治療關節攣縮及僵硬情形；運動可使關節鬆解及增加活動度亦可保持肌肉耐力，此階段是治療過程極重要之一環。

(三)解凍期：

在中醫輔助治療下，患者活動能力已大有改善，疼痛明顯下降，此時可藉由薰洗、推拿等來榮筋通絡，活化肩周圍組織，但主要須靠患者開始進行強化肌肉運動及功能性訓練，使日後得以正常工作。

二、五十肩照護

(一)避免提重物。

(二)適度運動：針對活動肩關節設計的鐘擺、爬牆等動作，如：

1. 鐘擺運動：身體半蹲，患手垂直往前甩2次後做一次外旋轉，往後甩2次後，做一次內旋轉。

2. 手臂爬牆運動：利用牆壁以面向牆壁或側向牆壁的姿勢，將手指向上爬。

3. 肩胛骨運動：包括向上抬向前，向後及旋轉運動。

4. 背後抬手運動：雙手放在背後腰背處，患手在上好手在下，儘量把手往上托高。

5. 摸耳朵運動：患手抬高繞過後，觸摸對側的耳朵儘量去摸到嘴角。

(三)避免不當姿勢：例如突然舉肩過高、以上臂當枕頭的動作。

(四)多做擴胸、側舉動作：打電腦、伏案寫字的姿勢，屬於內收或內旋的動作，若維持同一姿勢過久，會引起肩關節肌肉力學不平衡，應多做擴胸及側舉的動作。