

五十肩的復健

文／張權維（台大醫院復健部主任）

「五十肩」又稱為「冰凍肩」，在醫學上的學名為「粘黏性肩關節囊炎」，因為這種病常發生在五十歲左右的中年人，所以俗稱為「五十肩」，常見的症狀大多因為肩關節囊發炎而導致粘黏，引起肩關節部位的疼痛和關節活動度的減少，而疼痛和僵硬兩者常互為因果，越痛越不敢動，越不動就越僵硬，越僵硬就越疼痛，造成惡性循環，五十肩看起來是小病，外觀也看不出來，平時不動則已，只要牽動肩膀，往往會造成疼痛與動作困難，影響病患的日常活動與生活起居，造成很大的困擾。

五十肩發病原因

五十肩大多沒有特殊的發病原因，但部份的原因是肩關節周圍的韌帶或肌腱受傷、肩關節脫臼或脫位、肱骨肩甲骨骨折或關節囊發炎所引起，而腦中風偏癱側、心肌梗塞、胸腔手術和乳癌開刀的病患臨床上也較容易發生五十肩，治療原則上還是要早期治療與早期復健才會有較好的預後，在疾病初期一般比較會有疼痛的現象，而關節的活動受限較不明顯，這個時期主要以藥物治療，如口服消炎藥、止痛藥肌肉鬆弛劑、外擦消炎藥或關節內注射類固醇等，外加熱療、水療、按摩和電刺激等治療，這些治療確實可減輕疼痛，接下來就要安排復健運動治療，運動治療除了可以減少痙攣與減輕疼痛外，可以確實有效的改善肩關節的活動度，五十肩的治療一定要配合藥物與復健治療才能達到最好的治療效果，許多病患一開始只吃藥打針減少疼痛就以為沒事，時間一拖長造成關節僵硬才找醫師求助，常常耽誤了病情且要付出更大的代價來治療。

運動治療方法

肩關節的運動治療方法，原則上是按肩關節的結構與生理活動，如前屈、後伸、側面上舉、內展、內旋和外轉等動作，盡量作到最大的活動範圍，另外加以輔助和加強的運動動作，包括鐘擺運動、旋轉運動、手指爬梯運動、拉棒或拉毛巾運動等，主動運動加上被動式關節運動，一天四到五次，每次運動五到十分鐘即可，運動的要領是持之以恆，慢慢增加肩關節的活動量與活動範圍，五十肩的運動治療一定要有復健科醫師或物理治療師指導，較輕度的病患不一定都要到醫院來作，只要按照專人的指導原則在家勤練運動即可，較為明顯症狀的病患，應當選擇有良好設備且有專業人員的復健科醫院作治療。

及早治療預後佳

至於五十肩的預後，按照台大醫院復健部在病患治療結果的統計，約有87%的病患可以恢復到完全正常的程度，有8%的病患仍會留下某些程度的關節僵硬，但不會影響到日常生活活動，剩下的5%病患在治療上效果有限，會有明顯的關節僵硬後遺症留下來，關節活動度經積極的治療無明顯的進一步改善，這些少數的病患大多有其他肩關節結構因素的改變，除了需要積極的復健治療外，必要時需進一步作關節腔攝影或關節鏡檢查，少數的病患可求助於骨科或麻醉科醫師的幫忙，在麻醉下或以手術方法作進一步的治療，五十肩雖然不算是什麼要命的疾病，但會嚴重影響一個人的生活起居與工作，所以好好的治療是必要的，一般而言，五十肩的復健治療效果是相當好的，千萬不要拖延治療的時機，且選擇正確的治療是最重要的。■