

# 五十肩的運動

新光醫院物理治療師 鄭錦洲

五十肩學名為「粘黏性關節囊炎」。特徵是在肩關節囊上有發炎產生且造成粘黏，使肩關節活動受限。甚至肩關節附近的肌肉群也會慢慢變緊，使得肩關節活動更為受限。

大多發生在40歲-60歲之間，女性多於男性。非慣用手罹患的機率通常較大。

## 造成五十肩的原因

### 原發性：

沒有原因的自發性產生，使肩關節囊產生組織上的變化，因而造成粘黏。

### 次發性：

1. 肩關節長期不動。
2. 肩關節附近產生肌腱炎，因為疼痛使得肩關節活動受限，最後導致關節囊變緊、粘黏。
3. 受傷。
4. 退化性肩關節炎。
5. 類風濕性肩關節炎或僵直性脊椎炎。

## 五十肩的症狀

大致上可分為三個階段：

### 1. 急性期：

是病患最痛的時期，通常肩關節活動度尚稱靈活，但因疼痛使肌肉過度緊張，而影響肩關節活動。疼痛通常延伸至上臂，甚至下傳至手肘以下，進而影響睡眠。

### 2. 亞急性期：

「開始粘黏」的時期，肩關節活動度開始不太靈活，有時候撞一下就痛，睡覺翻身也痛，往往使病患因為怕痛而不敢動，結果越易產生粘黏，狀況就會越糟。

### 3. 緩解期：

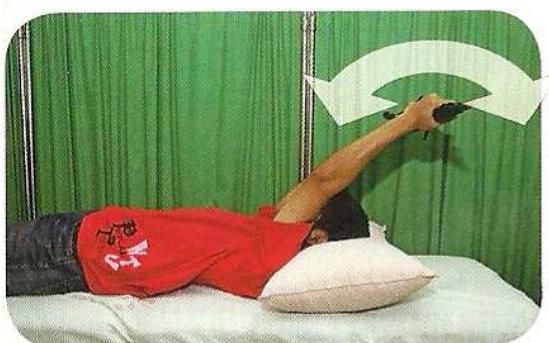
大部分的時間已不再疼痛，但突然拉扯到肩膀就會感覺到痛。肩關節活動嚴重受限，有時候甚至連穿衣、抬肩、如廁、洗頭都有困難。

## 五十肩的運動方式

由於每一位病患的狀況不一，最好能接受物理治療師的指導下做運動，以下介紹一些常見的運動。

### 鐘擺運動

站立下，將健側手放在桌上支撐，身體前彎，使患側手放鬆自然下垂不要用力，利用身體的左右晃動及前後晃動，來帶動肩膀跟著自然擺盪。擺盪幅度以患側肩關節感覺到些微緊繃即可。如果不會疼痛，則可手握適當重物，如啞鈴、沙包或水瓶。

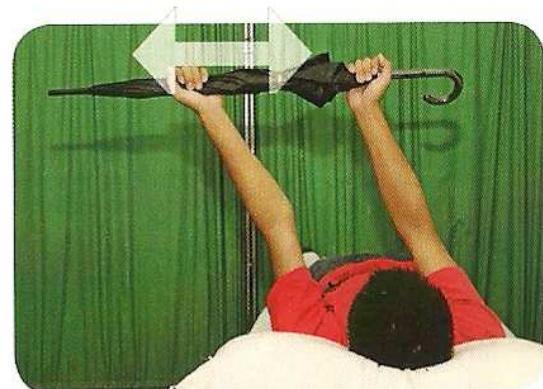


### 雨傘運動（一）：

平躺於床上，雙手伸直雙手掌面向上握著雨傘，將雨傘平行往患側邊耳朵方向移動，抬至患側手肩部感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。

### 雨傘運動（二）

平躺於床上，雙手伸直雙手掌面向上握著雨傘，利用健側手協助患側手將雨傘平行抬高，往頭側方向移動，平抬至患側手肩部感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。



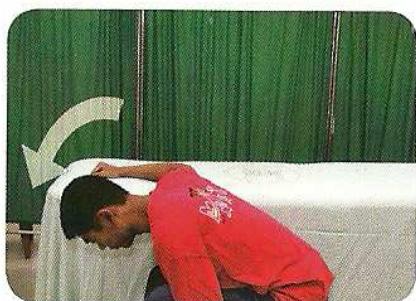
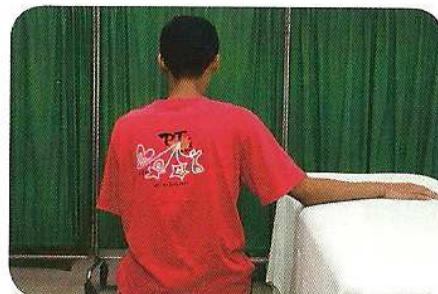


### 桌面運動（一）

如上述姿勢，但患者側面向著桌面，將患側手臂垂放在桌面，利用椅子滑動將自己的身體推離桌面，一直到患側肩關節感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。

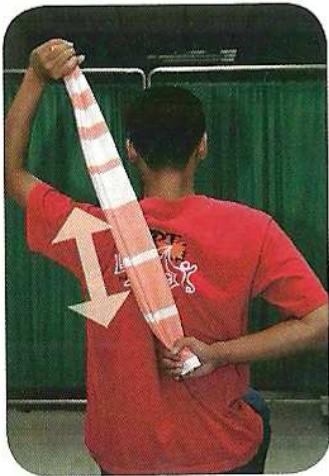
### 桌面運動（一）：

坐在一張可以滑動的椅子上，患者正面向著適當高度的桌面，雙手手臂垂放在桌面，利用椅子滑動將自己的身體推離桌面，一直到患側肩關節感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。



### 桌面運動（三）

如上述姿勢，但患側手手肘彎曲九十度平放在桌面，利用椅子滑動將自己的身體往後推，同時身體向前彎曲，使患側肩關節外轉，一直到患側肩關節感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。



### 毛巾運動

站立下以患側手在後、健側手在前之姿勢將一條長毛巾握住，利用健側手向上延伸拉動，將患側手沿著背部被帶往上，一直到患側肩關節感覺到些微緊繃、維持十秒鐘即可。



### 彈力帶（水瓶）運動：

站立下，以健側手固定適當阻力之彈力帶一端，患側手以大拇指朝上之方向，向外側平抬至肩膀高度，維持六至十秒鐘。此動作亦可以患側手握適當重量之水瓶代替。

