

五十肩的治療選擇

前言

當醫師診斷您有五十肩(沾黏性肩關節囊炎)，肩膀可能會感到疼痛，即使不動也會感到疼痛，但卻指不出明確的痛點，尤其是晚上特別痛，而且翻身壓到患側更會使疼痛加劇，上肢功能也會因疼痛而受限。

本表單將幫助您瞭解病因及有哪些治療選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的東西，希望能幫助您思考適合自己的選擇。

適用對象 / 適用狀況

經醫師診斷為五十肩(沾黏性肩關節囊炎)，且考慮進行門診治療之患者。

疾病或健康議題簡介

五十肩因常發生在五十歲左右的中年人而得名，其中以影響女性較男性多，早期主要症狀是肩部疼痛。發生原因可分為：

(一)原發性：即沒有明顯原因所致。

(二)次發性：即外傷、拉傷骨折、中風後的肩手症候群、巴金森氏症或關節炎等所造成的。

(三)可能與糖尿病、血中脂肪甲狀腺機能低下功能有關：糖尿病患者10-20%會發生此症，而成人型糖尿病患者可高達36%會發生此症，約10%會復發，而雙側肩膀關節受限患者中42%是糖尿病患者與血脂肪較高有關，此症發生在糖尿病患者的症狀會比一般人來的嚴重。

五十肩是一自癒性疾病，即隨著時間進展，五十肩會逐漸好起來，但恢復時間不定，可能從數月到數年不等且不完全之治療可能會有關節活動受限後遺症。治療的目標主要放在縮短疾病病程，加速恢復、減輕疼痛、增加活動功能及提升生活品質。

臨床上可以把五十肩分成三個階段：

一、疼痛期(painful stage)或叫結凍期(freezing phase)

此時期，病患的肩膀隨時隨地都會感到疼痛，即使不動也會感到疼痛，但卻指不出明確的痛點，尤其是晚上特別痛，而且翻身壓到患側更會使疼痛加劇，此時上肢功能會因疼痛而受限，但是被動肩膀關節活動度仍未明顯受限，此時期可持續 3~6 個月的時間。

二、僵硬期(stiffening stage)或叫冰凍期(frozen phase)

此時期病人疼痛慢慢消失，但取而代之的會感到肩部僵硬，在某些活動方向，關節角度開始受限，尤其是外展跟旋轉時，通常角度受限最明顯。日常生活經常受影響，舉凡穿衣服、擦背或梳頭等動作，可能無法完成，此時期可持續 3~12 個月的時間。

三、解凍期(thawing phase)

此時期，病患疼痛完全消失，肩部活動範圍也慢慢增加，疾病逐漸恢復，此階段約需 3~6 個月的時間。

治療選項簡介

一、藥物治療

以非類固醇消炎止痛藥搭配肌肉鬆弛劑來控制，不具侵入性且不易造成不適之症狀，適用於急性疼痛的病患。根據統計資料，常用的消炎止痛藥物，約有 5% 的病患會有腸胃道出血的副作用，約 2% 的病患會影響腎功能，約 7% 的病患會出現皮膚紅疹的過敏現象。

二、物理治療

先使用局部淺層熱敷或深層熱療方式，增加關節附近的血液循環，使沾黏的組織軟化，接著搭配治療性鬆動術運動將沾黏組織分開，最後以干擾波或經皮電刺激降低治療後的疼痛。對於肩關節活動嚴重受限的患者物理治療實證醫學證實有效果，但治療達到療效所需時間較長，且病患需跑到醫療院所，由專業人員執行復健活動，時間和距離都是需納入考量的問題。

三、注射治療

注射治療之主要目的為快速降低疼痛及減緩早期關節活動受限。

根據患者狀況醫師會視情況進行以下幾種注射方法：

1. 關節腔內類固醇注射

注射治療後，約 9 成的病患可快速達到止痛效果，且可治療關節囊發炎來避免後續的沾黏，對於急性疼痛及降低後續疼痛效果很好。因為是關節腔內注射，所以並不會有類固醇的全身性副作用，諸如水牛肩、月亮臉等問題。但少數人注射後可能造成局部紅腫瘀血，也可能導致關節內感染的風險。

2. 神經阻斷術

藉由超音波導引的方式進行注射治療。和關節腔內注射不同點在於，藥物是打在肩胛上神經 (suprascapular nerve) 的周圍來阻斷神經的痛覺傳導，對於疼痛有更好的控制，可使用在急性疼痛的病患，但是可能會造成短暫感覺異常，產生痠麻或脹痛的感覺。此外，可能產生比較嚴重的併發症是氣胸，但發生率僅不到 1%。

3. 擴張法

此一方式是在關節腔內注射大量生理食鹽水，使關節內的壓力慢慢增加，來解除關節囊的沾黏。此方法用在疼痛已經消失，但是活動角度仍明顯受限的病患。根據 2008 年系統性回顧的研究指出，擴張法比起單純物理治療，可以維持約 8~12 週的療效。

您目前比較想要選擇的方式是：(可複選)

藥物治療

物理治療

注射治療

目前還不清楚

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較

考量 \ 選項	藥物治療	物理治療	注射治療
優點	1. 較不具侵入性 2. 時間場地較為彈性	1. 較不具侵入性 2. 沒有藥物可能導致的副作用	1. 快速達到止痛效果 ●在治療後六星期追縱，注射治療組約有 58%的疼痛改善，物理治療組約有 32%的改善 2. 不會出現全身性的藥物副作用 3. 避免口服藥物的副作用 4. 時間和場地較彈性
缺點/風險/副作用	1. 可能產生藥物副作用，如胃潰瘍、腎功能不全等 2. 通常效果不佳	1. 較花時間，需每週二至三次到醫療院所進行治療，每次約一小時 2. 需要較長療程，平均治療需要三至六個月	1. 較具侵入性，注射後可能局部腫痛瘀血，也有感染的風險 ●曾有零星個案報告過，但並無大規模統計研究 2. 注射後仍需居家自我肩關節運動治療

步驟二、您對於醫療方式的考量

請圈選下列考量項目，0 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意

考量項目	完全 不在意 $\xrightarrow{\text{在意程度}}$ 非常 在意						備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	0	1	2	3	4	5	
治療過程是否舒適	0	1	2	3	4	5	藥物治療
治療是否很花時間	0	1	2	3	4	5	藥物治療或注射治療
能否能快速改善疼痛	0	1	2	3	4	5	注射治療
需要長期吃藥	0	1	2	3	4	5	物理治療或注射治療
懼怕打針的疼痛	0	1	2	3	4	5	藥物治療或物理治療
擔心胃潰瘍或已洗腎	0	1	2	3	4	5	物理治療或注射治療
擔心藥物上癮	0	1	2	3	4	5	物理治療或注射治療

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

1. 接受注射藥物，能有效降低五十肩的疼痛及早期關節活動受限。 對 不對 不確定
2. 藥物治療較保守也較舒適，但胃潰瘍或腎功能不全副作用較高。 對 不對 不確定
3. 接受物理治療的過程，不需要花我太多的時間。 對 不對 不確定
4. 接受注射治療後，就可以不用做肩節活動的運動。 對 不對 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

我已經確認好想要的治療方式，我決定選擇：（可複選）

- 藥物治療
- 物理治療
- 注射治療

我目前還無法決定

- 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
- 我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
- 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

不進行任何治療，原因：_____

瞭解更多資訊及資源：

沾黏性肩關節囊炎 <https://zh.wikipedia.org/wiki/沾黏性肩關節囊炎>

參考文獻

- Maund, Emma, et al. "Management of frozen shoulder: a systematic review and cost-effectiveness analysis." Health Technology Assessment (Winchester, England) 16.11 (2012): 1.
- Blanchard, Victoria, Steven Barr, and Frances L. Cerisola. "The effectiveness of corticosteroid injections compared with physiotherapeutic interventions for adhesive capsulitis: a systematic review." Physiotherapy 96.2 (2010): 95-107.
- Page, Matthew J., et al. "Manual therapy and exercise for adhesive capsulitis (frozen shoulder)." Cochrane Database of Systematic Reviews 8 (2014).
- Itoi, Eiji, et al. "Shoulder stiffness: current concepts and concerns." Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery 32.7 (2016): 1402-1414.

出版日期/更新日期：107年11月20日

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。