

五十肩的復健運動

撰文：鄒天恩 物理治療師

修改日期：2023/02/22

五十肩，又稱冰凍肩。自然好發於40~65歲之間(女性>男性)，通常不具任何外傷或過度使用而自然發生，肩關節自發性發炎進而造成沾黏及角度限制。

1. **危險因子**(發生率約為8倍)：高血脂、高血糖、糖尿病、甲狀腺功能異常及免疫系統疾病(如：類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡...等)。
2. **疼痛**：靜態時通常為深層較不清楚的鈍痛，有時會蔓延到前臂至手肘，做到限制角度更會加劇。
3. **角度限制**：發生次序通常為手無法放背後、側睡壓到會痛、穿脫較緊衣物困難，最後才慢慢無法舉高。
4. **復發率**：同手得過通常不會再得，對側再得機率約為14%

五十肩通常是一個漫長的病程，一般可分為三個時期：

發炎期 6週-6個月，肩部不動或拿重物都會感到疼痛，尤其在夜晚。此時期為肩關節內發炎，切勿大力拉伸，否則將更加嚴重並加劇後續沾黏。目標為疼痛控制與維持角度，目前最有療效的方式為適當之運動訓練並搭配超音波導引注射治療。

鐘擺運動



1. 利用身體晃動來帶動患側手繞圈各個方向達到輕微牽拉

2. 健側手扶桌緣，身體和地面平行，患側手臂自然下垂

3. 患側手臂完全放鬆，只有手指出力抓握拿適當重量水瓶以拉開關節

冰凍期 6~9個月內，不動或拿重物的疼痛減緩，末端角度依然限制及疼痛。此時關節內發炎放緩，並開始不斷產生沾黏，當拉開角度後還是會又再黏回去。目標為維持角度及肌力，以拖待變，需等待到解凍期，身體沾黏放緩，才能拉開全部角度並不再復發。這個時期建議病患能在微酸痛下盡量伸展自己的肩部關節。

解凍期此時期大概會在發病後 6 個月-2 年發生，末端角度限制及疼痛減緩。此時關節內沾黏停止，牽拉後角度突然較快速進步，也不太會再黏回去。目標為加強所有的伸展運動之強度，打開全部受限角度。

冰凍期與解凍期運動相同，只差在伸展強度不同，可依自己受限功能及方向選擇適當的運動

抬高困難(向前)



爬牆運動：運用手指沿牆壁向上爬升至患側略感緊繃並停留 5-10 秒再慢慢爬下

抬高困難(側邊)



外展運動：將患側手掌放在桌面，利用身體向另外一側移動並伸展至患側略感緊繃並停留 5-10 秒

手放背後困難(洗澡、解內衣...)



1. 將患側肩膀靠向牆緣(中間可墊毛巾)
2. 向後走一至兩步以固定肩胛骨(自行決定鬆緊)
3. 健側手將患側手往內衣扣子方向拉並停留 5-10 秒

過中線困難(側睡...)



1. 扶住對側手肘並靠向牆壁，雙手須完全放鬆
2. 向後走一至兩步以固定肩胛骨，(自行決定鬆緊)
3. 身體向患側靠並停留 5-10 秒

所有運動訓練皆須少量嘗試，做完不會有延續或殘餘疼痛，再慢慢增加次數，一般建議 10 下，

3 組，一日三回。