

# 冰凍肩

冰凍肩(Frozen shoulder)，俗稱五十肩，沾黏性關節囊炎的總稱，是由於肩關節的潤滑液減少、關節囊變厚且僵硬和緊繃，造成關節沾黏及活動度減少。若肩膀長時間不活動就會增加罹患冰凍肩的風險(Ex. 手術或手臂骨折後)，也可能為慢性疲勞損傷所造成。冰凍肩常見於40-60歲的人群，女性較男性常發生，此外糖尿病患者有更高的致病機率。

冰凍肩通常會有僵硬和疼痛的狀況，隨著時間肩膀會變得難以活動，大致可分為三個時期：

- 疼痛期(freezing stage)：主要的症狀為疼痛，隨著症狀加劇，肩膀的活動度會越來越差，通常持續6週至9個月。
- 僵硬期(Frozen stage)：疼痛減緩，但僵硬的狀況仍然存在，通常持續4到6個月，在這個期間，執行日常活動時可能會非常困難。
- 解凍期(Thawing stage)：肩膀的活動度慢慢改善，要完全恢復正常或接近正常的力量和活動度通常需要6個月至2年。

常見的症狀有：

- ✓ 睡覺側躺壓到肩膀時會疼痛
- ✓ 手無法向上舉高至耳朵旁邊
- ✓ 執行日常生活活動時受限(Ex. 穿脫衣服、晾衣服、擦屁股、洗頭梳頭等)
- ✓ 可能因疼痛而不敢活動，造成肩膀周圍肌肉萎縮 我們可以自行在

家中執行以下活動，增進肩膀關節活動度及提升肌力：

## 鐘擺運動：

健側手扶著桌子或椅子，身體前彎，患側手自然垂放，手臂做前後/左右/順時鐘/逆時鐘擺動。



## 推毛巾運動(向前)：

側坐於桌邊，將患側手放置於桌上，身體前彎令手臂往前延伸至最大角度。一次維持15-30秒。



## 爬牆運動(正面)：

面對牆壁，將手慢慢往上移動到最大角度，一次維持15-30秒。



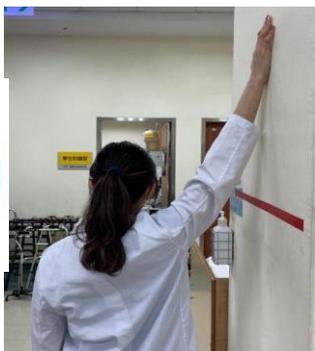
## 推毛巾運動(側邊)：

側坐於桌邊，將患側手放置於桌上，身體側彎令手臂往側邊外展至最大角度。一次維持15-30秒。



**爬牆運動(側面)：**

側對牆壁，將手慢慢往上移動到最大次維持 15-30



**摸耳/肩運動：**

將患側手舉起去摸對側耳朵/肩膀，一次維持 15-30 秒。



**後背運動：** 將手背到後側，健側手協助將患側手往上牽拉至最大角度，也可利用毛巾增加活動角度，一次維持 15-30 秒。(目標為可摸到對側肩胛骨下緣)



**外轉肌力訓練：**

坐姿下-將手臂靠在軀幹，手肘彎曲 90 度，將彈力帶向外拉開。



躺姿下-患側手在上，將手臂靠在軀幹，手肘彎曲 90 度，將手往天花板方向轉。(重量可從 0.5 公斤開始依能力遞增)

一回 10 次，一天 3 回。



**前舉肌力訓練：**

將手平舉至胸前，維持 5 秒鐘。一回 10 次，一天 3 回。(重量可從 0.5 公斤開始依能力遞增)



**側舉肌力訓練：**

將手側舉至與肩同高，維持 5 秒鐘。一回 10 次，一天 3 回。(重量可從 0.5 公斤開始依能力遞增)



屏東榮民總醫院  
PINGTUNG VETERANS GENERAL HOSPITAL  
復健科職能治療 關心您  
08-7557885 轉 84224