

# 五十肩中醫衛教

## 一、定義

正式名稱為粘連性肩關節囊炎，又稱為冰凍肩，主要是關節腔變厚，導致肩關節活動角度降低伴隨疼痛。

## 二、發病原因

原發病因不明，續發性病因多發於中老年人，50到60歲間，女性為多。肩膀活動頻繁者、姿勢不良及高血壓、冠心病、糖尿病、心血管硬化、頸椎病之病人也是好發的族群。中醫認為是風、寒、濕等邪氣入侵，屬於『痹症』範疇。

## 三、主要症狀

急性期為肩部紅、腫、熱、痛，關節活動角度尚可。沾黏期表現為肩關節外展、內收、後伸等活動受限，伴隨肩頸部疼痛，夜間疼痛影響睡眠。緩解期疼痛稍緩，但關節活動持續下降，病程可持續一到兩年。

## 四、中醫治療

針灸治療近端局部穴位，刺激舒緩沾黏關節及肌肉，遠端循經取穴，並同時請病人主動活動拉開沾黏。傷科理筋手法舒緩局部肌肉，並拔伸拉開關節，亦可搭配中草藥浴及外敷青草膏治療。

## 五、自我照護及復健運動

(一)減少勞動多休息，多熱敷患處並注意保暖。

(二)鐘擺運動：手臂自然下垂，肩部順、逆時鐘旋轉帶動上肢，由小到大增加活動範圍，或可持重物加強效果(如圖一)。

(三)擦背運動：健側在上，患側在下，握住毛巾兩端，健側拉患側向上往復，如擦背一般(如圖二)。

(四)爬牆運動：手指沿牆面爬行到最大限度，然後向下(如圖三)。



圖一 鐘擺運動



圖二 擦背運動



圖三 爬牆運動

### 參考資料

李翠芬(2006)·中醫傷科護理學(初版)·知音。

林昭庚(2002)·中醫內科臨床治療經驗集(初版)·中醫師公會。

邱茂良、張喜悅(2005)高等醫藥院校教材·於邱茂良總校閱，針灸學(初版，216-217頁)·上海科學技術。