



# 穿脫衣服、晚上睡覺都在痛！

## 認識惱人的「五十肩」

復健科主治醫師 林嘉韻



五十肩的學名是「沾黏性肩關節囊炎」，又名「肩周炎」，由於好發於40至65歲之間，故俗稱「五十肩」；且因關節囊發炎變厚、纖維化、滑液減少，進而導致關節沾黏，影響肩關節活動程度，形同肩膀凍結，又俗名為「冰凍肩」。

### 五十肩症狀

很多病人以為自己的肩膀還能活動，只是動到某個角度會痛，或是活動角度不像以前這麼大而已，應該不是五十肩吧？事實上，五十肩在不同時期會有不同的症狀表現：

#### 一、發炎期 / 疼痛期 / 漸凍期 (Freezing Stage)

在這個階段，肩關節囊受到發炎影響，當肩膀移動時，會開始感到疼痛，有時候甚至會帶來劇烈的痛楚。隨著時間的推移，疼痛逐漸加劇，尤其在晚上時疼痛頻率增加。疼痛時間通常持續6至9週，然後進入下一個階段。

#### 二、僵硬期 / 沾黏期 / 冰凍期 (Frozen Stage)

進入僵硬期的五十肩症狀，因為肩關節囊的發炎情況逐漸減退，疼痛感慢慢減輕，但肩膀僵硬感則越來越嚴重，變得更難活動肩膀，有時日常生活中穿衣、梳頭、洗澡等基本動作也會受到限制，變得更為困難。此階段僵硬受限等問題約持續4至6個月。

#### 三、恢復期 / 舒緩期 / 解凍期 (Thawing Stage)

這是五十肩的最後一個階段，隨著肩膀僵硬感漸漸消失，患者的肩膀活動能力會慢慢回復正常。但如果要回復至五十肩病發之前的話，則大約需要6個月至2年時間，才能令肩膀的活動能力復原。

### 五十肩成因

目前認為是增厚的關節囊及周圍軟組織發炎，組織纖維化而導致肩關節疼痛及活動幅度受限之肩部疾患。五十肩的成因尚不完全清楚，但以下因素可能與其發生有關：

1. **糖尿病、甲狀腺低下、甲狀腺亢進**：致病原因未明，但有上述疾病之病患有較高機率會發生五十肩。
2. **肩部維持較長時間不動**：例如中風、上肢骨折術後等病患。
3. **肩部過度使用或激烈活動**：長時間進行重複性肩部運動、運動傷害、高強度運動或頻繁的肩部壓力可能導致肩部組織受損，引起發炎反應。

**4. 肩部創傷：**肩部的創傷，如肩袖肌腱撕裂、滑液囊發炎積水或其他肩部組織損傷，可能增加五十肩風險；可進一步安排肌肉骨骼軟組織超音波檢查（如圖一），以確定肩部損傷及發炎範圍。

## 五十肩治療

- 1. 藥物治療：**例如止痛藥、非類固醇抗炎藥物（NSAIDs）、肌肉鬆弛劑等。但療效有限，不建議單獨使用。
- 2. 儀器治療：**利用光、電、水、冷、熱療等方式，減輕疼痛和發炎。
- 3. 徒手運動治療：**透過物理治療師的指導，進行個別操作來鬆動肩關節，加上漸進式的伸展運動，可以協助恢復肩膀的可活動範圍，同時結合肩胛骨穩定訓練，以實現完整的關節活動度。
- 4. 肩關節囊擴張術：**以生理食鹽水、類固醇、玻尿酸或高濃度葡萄糖，利用超音波導引注射進發炎的關節囊中（如圖二），直接把沾黏的地方沖開，大多數病患的疼痛及肩關節活動幅度在注射後均能獲得顯著改善。
- 5. 手術治療：**例如麻醉下實施徒手矯正治療、關節鏡手術。

此外，患者還可以進行自我護理措施，包括休息肩膀，避免過度使用，適度伸展和加強肌肉，保持良好的姿勢，避免過度壓力和重複動作，以減少五十肩的發作。

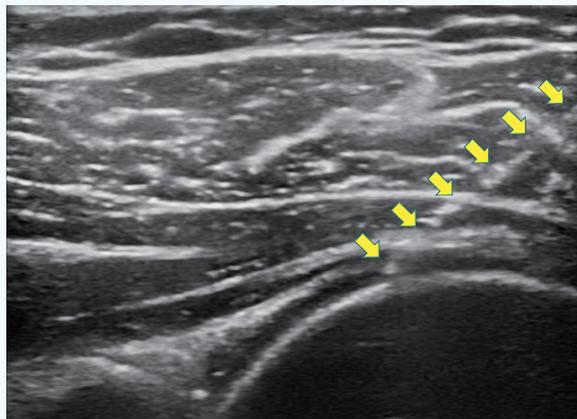
## 結語

五十肩雖然造成患者生活諸多不便，但若能在疼痛一開始及早就醫，在肩關節沾黏還不太嚴重時就介入治療，病程就能縮短許

多。重要的是，治療方案應該根據個人情況量身訂製，最好先就醫檢查，以軟組織超音波確認是否有肩部損傷與發炎範圍，與醫師討論未來治療方案，以獲得良好療效。



▲ 圖一：藉由肌肉骨骼軟組織超音波檢查，以確定肩部肌腱、韌帶、滑液囊等軟組織損傷及發炎範圍



▲ 圖二：圖中所示黃色箭頭為針身，利用超音波導引技術，將藥劑準確注射入發炎的關節囊中。

### 林嘉韻醫師 復健科門診時間

上午：週三

下午：週一、週四

夜間：週四



▲ 醫師專長與學經歷