防患肩周炎

肩周炎徵狀

肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」，患者以女性較多。除了叫五十肩外，肩周炎亦稱作「冷凝肩」，其實最常見於 40 至 60 歲的年齡層，主要是指肩部關節囊及附近軟組織發炎引起痛楚，甚至影響關節活動，暫時成因不明，但估計是由勞損及重複性肩部動作誘發。

由於肩膊肌肉過度緊張，影響肩胛骨的正常活動，在互相影響的情況下，肌肉更加緊張，附近肌肉不平衡，導致肩關節周圍的軟纖維發炎及關節移位，嚴重的會使手臂不能提升、僵硬及痛楚。最明顯的徵狀為肩關節疼痛，或感到僵硬。患者可能因為疼痛而失眠。雙手無法高舉，甚至不能做梳頭髮、穿衣或抓背的動作。

肩周炎成因

在現時醫學上，肩周炎的真正病因不詳，但大多數是因為肩關節部位受創傷、長期勞損、缺少運動所引起的。通常患有此症的人是需要長期伏案工作，肩部的肌肉韌帶常處於緊張狀態，長期勞損而引致發炎。此外，還有一些因素會增加患上肩周炎的機會:

- 脊椎或上肢移位。
- 肩關節過份勞損或退化。
- 其他如患糖尿病、中風後， 或肩膊手術後肩膊固定太久。

肩周炎會造成大的頸部和間膊的痠痛。然後到肩關節附近的張力變高，頸椎功能減低，影響頸神經的功能。許多病人更因為本身怕痛的保衛機制，儘量不去活動到疼痛的肩膀，使關節附近的肌肉或肌腱經過連串的發炎狀態之後，產生肌肉纖維化，頸神經傳導受阻，漸漸導致肌肉痙攣，肌力萎縮、衰退。

發病三階段

- 階段 1:痛楚期

徵狀:肩部急性發炎為主，肩關節黏連情況嚴重。
治療原則:用冷療減輕發炎情況，以針灸、電療、超聲波等止痛，並作適當休息，患者此時或因痛楚而長時間避免活動關節，因而出現肩關節僵硬及肌肉萎縮等情況，故建議做簡單運動如鐘擺運動等保持關節靈活。

- 階段 2:凝凍期

徵狀:肩部以僵硬為主，急性發炎情況受控。
治療原則:以熱療加速血液循環為主，物理治療師採用手法治療以鬆動患者關節，患者亦宜進行關節大幅度運動，如拉毛巾及手部爬牆，以擴大關節活動幅度，患者在指導下作肩關節肌力鍛煉以預防肌肉萎縮。

- 階段 3:復康期

徵狀:痛楚減少，活動幅度改善。
治療原則:以肌力訓練為主，以穩定肩關節，並保持伸展及關節活動以增加關節柔韌度。

治療肩周炎

1. 如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
2. 適當的物理治療，可減輕痛楚，並將病情縮短。
3. 藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。
4. 應注意日常家居護理及適當運動，並配合病情發展，以助患者早日康復。

肩周炎運動 - 舒展肩周炎痛楚：

- 鐘擺運動

  將沒有患病的手臂放在桌子上，身體向前傾，上肢放鬆，痛肢如鐘擺輕 輕地向不同方向搖擺，例如：往順時鐘方向轉動 30 次，再往逆時鐘方向 轉動 30 次)。

- 爬牆運動

  身體站立，面向牆壁，舉起痛肢。手指貼著牆壁，然後手指於牆上慢慢 向上爬，爬至能忍受的最高處停留 10 秒，然後慢慢往下爬，重複此動作 10 - 15 次。每次可逐漸增加爬行的高度，請謹記要量力而為！

- 背拉運動

  身體站立，雙手握著毛巾於背後，痛手放於下方，不痛的手慢慢往上拉 高至能忍受的最高點，數 10 秒後放鬆，重複 10 - 15 次，請謹記要量力而為！

資料來源：衛生署、脊醫及物理治療中心