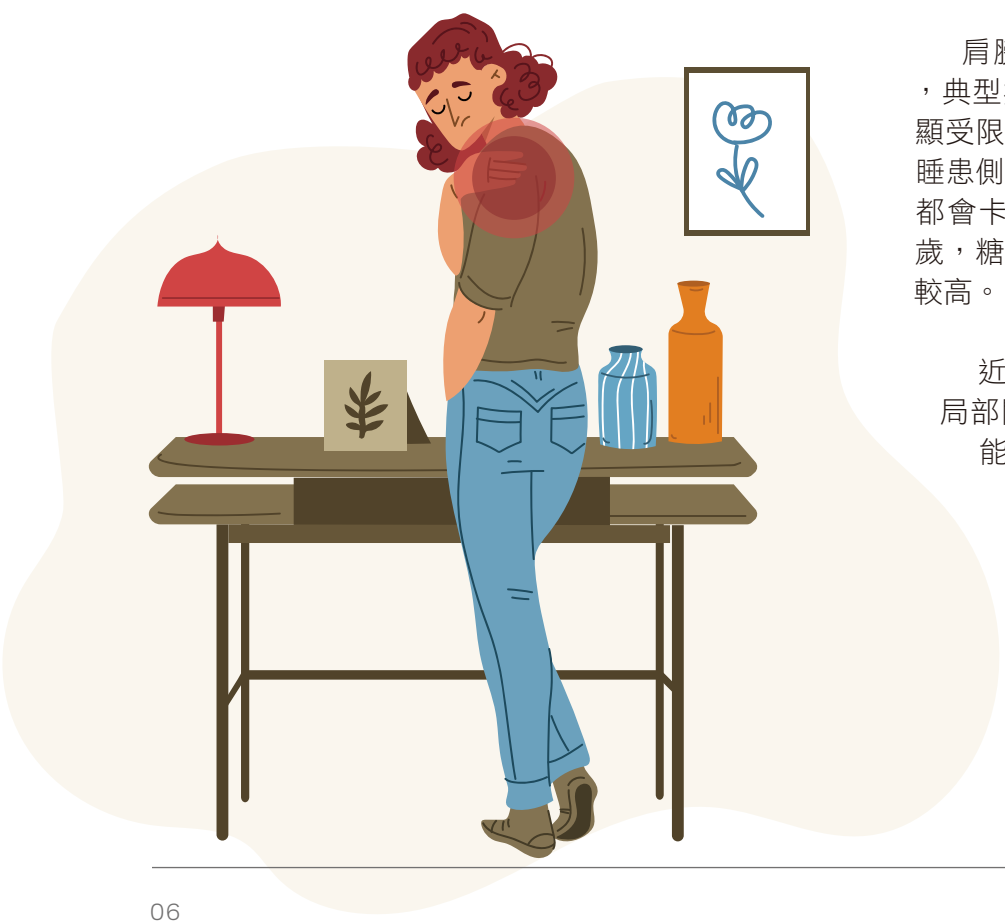
肩膀痛不只是五十肩
常見與少見原因一次看懂

早上起床，王女士發現右手抬不起來，穿衣、梳頭、扣內衣都變得困難，晚上翻身壓到右肩更會痛醒。她以為只是睡姿不對，忍了兩個月後，肩膀活動度卻越來越差。另一方面，常打羽球的陳先生只有抬手殺球時會痛，休息時反而沒事。兩人都是肩膀痛，背後原因卻完全不同。

文 / 郭家瑜
國泰綜合醫院復健科主治醫師

肩關節結構複雜，疼痛可能來自肌腱、滑囊、關節囊、骨頭、神經，甚至腫瘤，不能一概當成「五十肩」。肩痛也不宜拖延，拖得越久，疼痛、僵硬與代償動作可能越明顯；若能早期評估與治療，通常較容易維持活動度，預後也較理想。



肩膀痛最常被提到的是五十肩，典型症狀是主動與被動活動都明顯受限。患者常有夜間痛，無法側睡患側，穿衣、梳頭或手伸到背後都會卡住。五十肩好發於40至65歲，糖尿病及甲狀腺疾病患者風險較高。

近年研究認為，五十肩不只是局部關節囊發炎與纖維化，也可能與高血糖、代謝異常、慢性發炎，以及更年期後激素變化有關。糖尿病患者的症狀通常較嚴重、恢復較慢，也較容易發生雙側或對側肩膀後續發病。因此，若在疼痛初期便接受評估與適當治療，較有機會控制疼痛、維持活動度，避免肩膀愈來愈僵。

另一個常見原因是鈣化性肌腱病變，通常是旋轉肌肌腱內出現鈣化沉積。部分患者平時沒有症狀，但在急性發炎期可能突然出現劇烈疼痛，甚至連輕微移動手臂都難以忍受。疼痛多集中在肩膀外側，也可能延伸到上臂。它與五十肩不同，初期多半是因為疼痛而不敢動，不一定真的有全面性關節僵硬；但若長期因痛避免活動，仍可能進一步造成活動度下降。

肩夾擠症候群也是復健科門診常見問題。患者多在抬手、拿高處物品、游泳、打球，或反覆從事過肩工作時疼痛。肩夾擠症候群的原因通常不只是「骨頭夾到肌腱」，而是合併旋轉肌肌腱退化、肩峰下滑囊發炎、肩胛骨控制不良、胸椎姿勢、後側關節囊緊繃，以及重複負荷等因素共同造成。若持續帶痛運動或工作，可能使肌腱負荷增加，讓症狀反覆發作。

旋轉肌肌腱病變或撕裂也很常見。肌腱病變多與長期過度使用及年齡退化有關，撕裂則可能在跌倒、突然拉扯或提重物後發生。患者常有肩膀疼痛、拿重物困難或手臂無力。若外傷後手臂突然抬不起來，或出現明顯肌力下降，就要懷疑較大的旋轉肌撕裂。若拖延過久，部分撕裂可能伴隨肌腱退縮與肌肉萎縮，使後續治療更複雜。

較少見但不能忽略的是SLAP病灶，也就是上關節唇撕裂傷。它常見於投擲運動員、跌倒時以手撐地，或長期進行肩活動的人，可能出現深層肩痛、喀喀聲、卡住感及出力不穩。肩關節不穩定或反覆脫臼則常有肩膀快要滑出去的感覺，部分患者會因害怕脫臼而不敢將手臂抬高或向外轉。

有些肩痛其實並不是肩膀本身出問題。頸椎神經根壓迫可能造成肩膀到手臂的疼痛、麻木、刺痛或無力；心臟疾病有時也會以轉移性肩痛表現。感染以及腫瘤雖然罕見，也可能以肩膀痛表現。若出現不明原因且持續加重的夜間痛、休息時也痛、發燒、體重下降、肩部腫塊，或一般治療後仍沒有改善，應儘早接受進一步檢查。

當肩痛持續數週，並影響睡眠與日常生活，出現明顯僵硬、無力、麻木，或曾有跌倒及外傷時，請至復健科門診評估。醫師會根據症狀、活動度與肌力找出可能原因，再安排適合的治療與復健計畫。肩痛宜早期治療，越早釐清病因並開始處理，通常越能降低慢性病變與錯誤代償的風險，也較有機會縮短恢復時間。

參考文獻
1. Navarro-Ledesma S. Frozen Shoulder as a Systemic Immunometabolic Disorder: The Roles of Estrogen, Thyroid Dysfunction, Endothelial Health, Lifestyle, and Clinical Implications. Journal of Clinical Medicine. 2025;14:7315. doi:10.3390/jcm14207315.
2. Al Hammadi MI, Shah ZA, Rathod RK, Seddik MA. Shoulder Impingement Pain Syndrome: Pathophysiology, Diagnosis, and a Review of Current Treatment Strategies. Cureus. 2025;17(9):e92045. doi:10.7759/cureus.92045.
3. Achilova F, Daher M, Nassar JE, Daniels AH, Abboud JA. Frozen Shoulder: Diagnosis and Treatment of Adhesive Capsulitis. The American Journal of Medicine. 2026;139:598-605. doi:10.1016/j.amjmed.2026.01.021.