

# 冰凍肩

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 定義

當肩關節的活動角度（主動的及被動的），受到限制時，都可以稱之為冰凍肩或五十肩。在醫學上正式的法是「粘黏性肩關節囊炎」。

## ■ 病因

造成關節囊發炎的原因不明，但可能與肩部肌腱炎與不良姿勢相關。

## ■ 症狀

在大部分的病例中，肩部動作的受限大都伴隨著疼痛，通常是嚴重的，且會干擾到睡眠，女性明顯多於男性，好發於 40~70 歲的中老年人。

## ■ 主要問題

冰凍肩的患者因疼痛及關節活動度的喪失，造成日常生活中的不方便，如：穿衣服、梳洗頭髮。

## ■ 治療內容

- 預防重於治療：肩部受傷後或發覺有任何不適，立刻接受治療。
- 物理治療有各種熱療、電療來降低發炎反應，減輕疼痛。運動治療可增加肩關節活動度及強化肌力，另外也可由物理治療師執行關節鬆動術來鬆開粘連的關節。最重要的是患者在家中需遵守醫師及物理治療師的指導與建議，配合正確的居家運動治療，這樣才能早日恢復健康的生活。
- 嚴重的冰凍肩症狀，可考慮使用藥物或局部注射類固醇。若以上方法皆無效，可考慮使用肩關節內視鏡或在全身麻醉下施以制動手法。

## ■ 預後

一般而言，冰凍肩的症狀在一年左右可以緩解。若經過適當的治療，可縮短症狀持續時間至三到四個月並達到功能上的改善。

## ■ 注意事項

居家運動對於肩關節活動度的增進非常重要，但必須漸進而為；不要過度活動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，疼痛症狀超過兩天，務必與醫師或治療師聯絡。

## ■ 居家運動

鐘擺運動（前後）

一天\_\_回，一回\_\_分



鐘擺運動（內外）

一天\_\_回，一回\_\_分



爬牆運動

一天\_\_回，一回\_\_次



肩部外旋/內旋運動

一天\_\_回，一回\_\_次



毛巾操（外旋）

一天\_\_回，一回\_\_次



毛巾操（內旋）

一天\_\_回，一回\_\_次



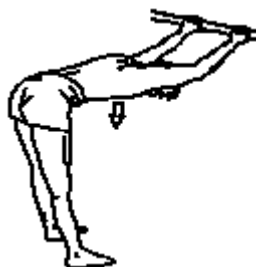
肩部伸展（後抬）

一天\_\_回，一回\_\_次



肩部伸展（前舉）

一天\_\_回，一回\_\_次



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.163.2009.04 二修

2024.05 審閱