

主題：運動與關節護養 (Spring 01/23)

## 運動療肩 — 肩關節的護養之道

黃永森博士 中國香港體適能總會 行政總監  
香港註冊物理治療師

### 運動療肩 — 肩關節的護養之道

#### 肩周炎與五十肩

人們所指的「肩周炎」其實只是形容因肩關節炎症而造成肩關節活動機能下降的統稱，而其中較常見的是「五十肩」。由於患者一般發病於大概五十歲左右，臨床表徵以疼痛和肩關節活動幅度嚴重下降，就好像急凍雞翅般「硬晒軟」，因此亦被稱為「冰封肩」。

#### 五十肩是一種肩關節囊炎

其實，「五十肩」學名是「黏連性肩關節囊炎」，即是包圍著肩關節的纖維組織發炎，而且黏連一起，導致關節內腔空間下降，影響了肩關節活動。情況就好像穿了緊身襯衫，腋窩被衣物束緊，影響手臂活動。

#### 五十肩的徵狀

第一階段	肩部疼痛，並開始出現活動障礙，一般持續三個月。
第二階段	痛楚和活動障礙嚴重加劇，分別影響睡眠和日常生活活動，由第三個月開始直到第九個月。
第三階段	痛楚減少，但活動障礙持續，由第九個月到第十五個月。
第四階段	隨後，活動機能逐漸恢復，直到病發後兩年左右痊癒。

典型的活動障礙是肩部分上提、外展和外旋活動受限，影響穿脫衣服、梳洗、洗澡、擦背、掛取衣物或提取高處物品等動作。由於受痛楚影響，患者往往害怕觸動痛側，甚至完全避免痛側的活動，導致惡性循環，痛側變得愈來愈痛、愈來愈緊，結果肌肉量漸漸流失，降低了肩部肌肉功能。

#### 五十肩的風險因子

不單單只是四十至六十五歲人士，糖尿病患者出現五十肩的風險較一般人高，每一百個糖尿病患者裡面，可能會有二十至三十人有五十肩，而一般人來說，則可能只有四至六個左右。其次，甲狀腺功能下降與五十肩似乎亦存在關聯性。

此外，女士、肩關節創傷而致長期活動障礙、肩膀有舊患、對側曾患五十肩和心血管病變等因素，似乎都屬於五十肩風險因子。

#### 五十肩自我檢測方法

1. 四十至六十五歲	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
2. 肩痛並非源於撞傷、扯傷、拉傷或重複用力	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
3. 肩痛逐步地產生，而且感覺愈來愈嚴重	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
4. 肩痛在最大活動幅度時（例如舉手過肩）倍覺嚴重	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
5. 肩痛影響睡眠質素	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
6. 肩痛在進行向上提肩、向外提肩，或從後擡背時倍覺加劇	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
7. 當肩部置於外展 45° 及 90°，曲臂進行肩部內 / 外旋轉時，肩痛加劇	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否
8. 肩痛持續多時（一個月以上）或 持續且未嘗好轉	<input type="radio"/> 是 / <input type="radio"/> 否

## 健康體適能社區期刊

### 治療五十肩

藥物和運動治療是主流的治療方法。大量臨床研究顯示，關節內皮質類固醇注射和肩部運動的結合療法是有效的治療方法。其次，病者教育、物理電療和手法治療等方法，都對五十肩具治療效用。

### 運動防治五十肩

針對五十肩的運動訓練可以分為舒筋活絡運動、伸展運動、神經肌肉功能運動及肌肉鍛練四大類。它們分別地起著舒緩鎮痛、改善柔軟度、促進肩胛骨活動協調，以及提升肌肉質量的功效。首兩個臨床階段應該集中舒筋活絡和伸展運動練習，隨後則提升神經肌肉功能，繼而進行肌肉鍛練。

### 四式防治五十肩浴巾操

#### 1) 螺旋 8 字鐘擺

功效：放鬆肩部肌肉及舒緩痛楚

方法：前後腳站立，浴巾對摺，在痛手臂翹 4 個圈並翹過手臂，另 1 隻手拉著浴巾另一端，畫出 8 字鐘擺動作，緩慢、輕柔地做 20 至 30 次。



#### 2) 搖背不求人

功效：改善肩部柔軟度

方法：雙手放背及各拉浴巾一端，痛手在下方，好手向上拉，盡量把痛手拉 到胸椎位置，維持 10 至 15 秒，做 5 至 6 次。

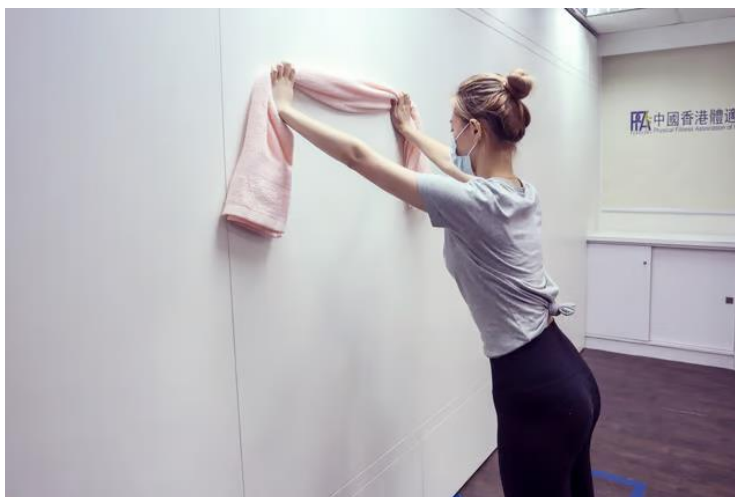


### 健康體適能社區期刊

#### 3) 面壁抹牆

功效：訓練肩胛肱骨協調

方法：面向牆身保持約 2 呎距離，浴巾向上推，一直保持雙手水平，上下來回 8 至 10 次為一組，間歇地做 2 至 3 組。



#### 4) 扭毛巾軟盤

功效：鍛練肩部肌肉

方法：毛巾與肩膊同闊，模擬扭軟動作，幅度越大越好，由下而上做為之 1 次，由上而下再做為第 2 次，共做 10 次為一組，間歇地做 2 至 3 組。

註：建議根據病情期數進行不同招式的浴巾操，例如第一、二階段屬早期的病情，可嘗試做第 1 式或第 2 式，宜循序漸進，點到即止，避免過量進行。若患者病情已發展到第三、四階段病情，可嘗試做首 3 式或整套 4 式浴巾操，可隔日進行。



## 健康體適能社區期刊

### 防治五十肩小貼士

1. 保護肩關節，避免過度重複及用力太猛的動作，減少肩部受傷，降低日後出現五十肩的風險。
2. 了解五十肩的臨床徵狀，病向淺中醫。
3. 注意血糖狀況和甲狀腺功能，及早就醫，避免出現合併症，例如五十肩。
4. 避免長時間不活動肩關節，勤練柔軟度、關節活動幅度和肌肉，促進肩關節健康。
5. 一旦患上五十肩，時刻留心徵狀變化，適當地調整訓練類別、強度和密度。
6. 「No Pain, No Gain」是錯誤原則，五十肩運動需要量「痛」而為，不能勉強。
7. 適當地善用冷敷和熱敷護理肩關節。
8. 按病情調節肩部日常生活，避免過度使用或閒置患側，以免為肩關節病情帶來負面影響。
9. 採取預防措施，避免勞損肩關節。例如：使用合適工具輔助，減少手臂過份伸展動作，包括手推車、抹窗伸縮棍；常用物件放在較低或容易取得的地方。
10. 重新安排工作程序，間歇地加設小休時間。

### 【急性痛症發作生活貼士】

1. 減少使用痛手提舉重物
2. 減少側睡在痛手一邊
3. 穿衣服時先穿痛手，才穿好手
4. 用長毛巾擦背，好手放上捉住毛巾一端，痛手放下捉毛巾另一端
5. 用好手梳頭，如必要用痛手，可改用較長柄的梳

延伸閱讀：

Kelley, M. J., Shaffer, M. A., Kuhn, J. E., Michener, L. A., Seitz, A. L., Uhl, T. L., Godges, J. J., & McClure, P. W. (2013). Shoulder pain and mobility deficits: adhesive capsulitis. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 43(5), A1–A31. <https://doi.org/10.2519/jospt.2013.0302>