

人達半百，健康容易出現警號，例如經常聽見的「五十肩」。是否五十歲就會患五十肩？膊頭痛就必定是五十肩？五十肩能否根治？五十肩和肩周炎又如何分別？今期由物理治療師為大家講解。撰文：文樂軒 攝影：李玉梅、董立華 設計：美術組

對抗五十肩

物理治療



養和醫院
物理治療師
劉焯堯

膊頭痛

等於五十肩？

在香港這大都市每日不斷忙碌拼搏，腰痠骨痛等身體不良反應時有出現，其中膊頭更是痠痛的「常客」，而且年齡愈大，身體痛楚容易到處浮現，但是肩膊痛就是五十肩的先兆嗎？

養和醫院物理治療師劉焯堯說：「普羅大眾說的『五十肩』，醫學上稱為『肩周炎』。病發時整個肩膊都感到痛楚是五十肩的最主要病徵，但是五十肩並不只是肩膊酸痛這麼簡單。」

他解釋五十肩病徵由確診開始大概可分為三期，整個病患持續時間約一至

三年，時間長短則因人而異。「初期病情，患者肩膊周圍感到異常痛楚，特別是在晚上睡覺時出現。這是急性發炎的一般病徵；而進入中期，除了痛楚感覺以外，肩膊亦會開始感到愈來愈張緊；中期病者的肩膊張緊得愈來愈利害。但痛楚會慢慢減少，所以病人容易產生錯覺，以為痛楚消失就是痊癒，但其實肩膊的張緊病情還未改善；後期的病患者，會從不痛但張緊的肩膊慢慢地完全康復起來。較多的患者是單邊膊頭出現五十肩，兩邊同時出現五十肩的情況較為罕見。」劉焯堯說。

肩關節

關節囊發炎

一般人都認為五十肩是由長年累月的肌肉勞損引起，但其實五十肩並不是筋腱痛症，而是肩膊的關節囊發炎。

劉焯堯解釋，關節囊是一個包圍肩膊關節的軟組織。其實所有肩膊動作都會牽引到滑囊，當關節囊發炎時會變得

僵硬及層厚了，關節囊因而減少了柔軟性，這會對肩膊的所有動作造成阻礙，當肩膊擺動時發炎組織就會被牽動及骨骼互相觸碰，因此患者便會感到痛楚及是關節拉緊，從而影響到整個肩膊的活動。

誰會患上

五十肩？

肩周炎之所以被稱為五十肩，當然與年紀有密切關係，五十肩最主要的患者群在四十至六十歲，年齡層愈高患者比例亦愈高。而女性患病比例相對於男性高，女性約佔七成而男士佔三成。

五十肩與職業有關嗎？劉焯堯指出，五十肩是一種偶發性疾病，現時未有找到主要病因，亦沒有數據反映哪一種職業人士較易患上五十肩，更沒有科研證實因為膊頭經常運動而比較容易患上。

「目前醫學上五十肩的高危因素，除上述所提到的年齡和性別之外，肩膊

曾經受傷或因手術後需要長時間被固定的人士都有較高機會導致五十肩。」劉焯堯說。

他舉例若病人曾經上臂骨折，接受治療時需要「打石膏」固定，肩周炎便有機會因為肩膊頭長時間不能擺動、伸展而出現，不過這種情況病情會較自然病發為輕，維持時間亦會比較短。



▶ 五十肩的患者以女性居多。

物理治療 紓緩痛楚

雖然五十肩並非嚴重病患，很多人都會選擇忍受疼痛或是自行服用止痛藥，但其實患者可以嘗試接受物理治療。儘管物理治療不能幫助病人於短時間內根治五十肩，可是能夠針對不同階段的五十肩患者而幫助紓緩痛症。

劉焯靈說，對於初期特別感到疼痛的患者，物理治療能夠幫助他們消炎止痛，盡量使病情不影響到病人的日常生活。之後階段患者主要感覺膊頭拉緊和僵硬的感覺，因而限制肩膀至手部的動作，物理治療便會集中紓解關節「張緊」的問題，例如拉鬆病患者的肩膀關節。在物理治療師指導及配合適當的運

動治療下，受影響的患者便可以維持較佳的生活質素，不會因為五十肩而影響日常生活。



▶ 五十肩是因為肩膊關節囊發炎導致。

◀ 物理治療師指導進行適當運動。



毛巾操：

雙手放背後拉動毛巾。



螞蟻爬樹：

雙手放牆上向上不斷拉高。



肩膊動作：

將肩膀向不同角度拉展，加強關節靈活性。



運動改善 五十肩

除了接受治療以外，患者亦可以嘗試以運動及伸展的方式改善五十肩問題。不過切忌盲目拉扯，否則有機會造成更大傷害。

劉焯靈建議，患者在初期感到十分疼痛時應該避免運動，讓肩膀多休息盡量減輕痛楚感覺，同時亦建議患者尋求醫生協助，可以使用藥物幫助減症狀。

當病情進入中後期，患者便可以從訓練關節靈活度及訓練肌肉強度兩方面入手，例如將雙手放背後拉動毛巾的

「毛巾操」、稱為「螞蟻爬樹」雙手放牆上向上不斷拉高等小動作都可以幫助肌肉和關節伸展。

劉焯靈亦建議患者做運動時可以嘗試將肩膀向不同角度拉展，這樣才有效加強關節靈活性。伸展運動並沒有一定的規範，需要根據患者不同情況作出增減或變更，所以患者最好尋求專業人士意見，聽從醫生和物理治療師的指引，減少對肩膊造成傷害。