

傳媒報導

日期：2017年3月23日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：認識肩周炎

作者：賽馬會流金匯一級物理治療師 呂日康

參考網址：[請按此](#)

肩膊關節和其他關節一樣，不適當的使用會造成創傷，當肌肉、肌腱、韌帶、滑囊等軟組織發展成炎症，便是肩周炎。患者以 50 歲以上人士居多，因此稱之為「五十肩」。如果傷患處理不當，關節活動幅度下降，肩膀變得僵硬，這個情況又稱之為「冰封肩」。長者的柔軟度越差，發生肩周炎的機會越高。有些創傷不是明顯的扭傷拉傷引起，而是長期勞損引致，例如不斷重複手部動作、缺乏運動、不當工作姿態等。此外，還有一些因素會增加患上肩周炎的機會，例如糖尿病或肩膀外傷史(脫臼或骨折)。

肱二頭肌發炎是造成肩周炎常見原因之一。肱二頭肌，俗名老鼠仔，它的其中一組肌腱從肱骨結節間溝進入肩關節內。反覆抬舉物件或舉高手臂等動作令肌腱與腱鞘重複磨擦引致發炎。患者肩關節的前方會找到明顯壓痛點。舉高手臂或手向後伸時痛楚加劇。手肘屈曲用力的抗阻力測試可能出現陽性反應。在 X 光片中可能顯示肌腱發炎處有鈣化影。

無論是什麼成因，初時患者只會在肩部活動時、或提重物時才感到疼痛。後期則可能在靜止或睡眠時亦感痛楚。更嚴重者，肩部出現僵硬和持續痛楚，影響日常生活如穿衣服和整理頭髮等。

一般情況下，肩膊痛只需要有足夠的休息和冰敷患處，痛楚自然減輕。但若痛楚持續不退，便應請教醫生及物理治療師。非手術治療大多頗為奏效，包括服用短時期消炎止痛藥，並進行物理治療，利用超聲波儀器達到消炎止痛效果，配合干擾波電療、手力和針刺療法，鬆解緊縮的軟組織，之後進行一些治療性運動，改善柔軟度和增強肌力等。不要誤信只需休息、不動它，痛楚就會慢慢地痊癒。事實是越痛就越不活動它，越不活動它痛楚就會越嚴重，這是一個惡性循環。因此，適切的運動和治療是必需的。

不少長者均受痛症困擾，了解成因及認識處理方法有效舒緩症狀。為了鼓勵長者及早建立健康生活模式，馬會早於十多年前撥款成立賽馬會流金匯，著手應對人口老化帶來的挑戰。本中心亦提供個別物理治療服務，詳情致電 3763 1000。

-- 完 --