

## 傳媒報導

日期：2017年5月4日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：輕鬆預防五十肩

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](#)

肩周炎俗稱為「五十肩」，常發生在五十歲左右的中年人，病因主要是肩關節囊及其周圍組織的慢性發炎，患者肩部出現陣發性疼痛，或感到僵硬，疼痛逐漸加劇，甚至向頸部及肘部延伸。因肩關節發炎，附近的組織會互相沾黏，令關節囊空間緊縮，造成疼痛與動作困難，特別是動作如外展、上舉、內旋及外旋更為明顯，由於長期廢用肩關節，上肢肌力逐漸下降及萎縮，因此難以做梳頭、穿衣等動作。

如單純關節囊膜黏連引起的五十肩，即使不作治療，拖得一年半載，情況也會自己慢慢復原過來，但就需忍受隨時而來的疼痛和生活上的不便。另外，如果肩關節長期過度活動或姿勢不良、上肢外傷後肩部固定過久或曾有急性挫傷後的治療不當等，亦會容易患上五十肩。

以下一些家居的運動可增加肩關節活動能力：

1. 鐘擺運動：身體前彎患側手臂下垂，由身體帶動向前、後、左、右擺動，以順時針及逆時針方向繞圈子，擺幅由小至大。
2. 爬牆運動：面向牆壁站立，患肢肩膀向前屈曲，手指觸摸牆壁，慢慢向上爬行並逐漸伸直手臂，到不能向上為止。側對牆壁，患側手指朝上、扶牆，手指沿著牆面慢慢向上爬。
3. 站立：雙手握棒或毛巾在背後，伸直手肘雙手提舉往後上方，再慢慢回原位。

目前，肩周炎治療主要是保守性治療，醫生會處方口服鎮痛藥外，亦會轉介物理治療。如果嚴重關節僵硬者，就可能需要作鬆解手術，才再進行復健。

要輕鬆預防五十肩，平日就要愛惜你的肩關節，日常生活中多留意以下事項：

1. 避免舉高手臂提取重物。
2. 避免經常舉肩過高等動作。
3. 每日做擴胸和肩膊伸展等動作，以平衡日常生活中維持同一姿勢過久而引起的肌肉繃緊。
4. 多做強化肌肉運動，以避免肩關節肌肉不平衡的情況。

預防勝於治療，香港賽馬會慈善信託基金撥款成立之賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，其中物理治療服務，提供多項針對治療病患、恢復及提昇身體活動能耐等方面的專業服務，詳情可致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --