

傳媒報導

日期：2015年12月24日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：輕鬆預防五十肩

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 王兆君 隔周四刊登

輕鬆預防五十肩

肩周炎俗稱五十肩，主因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，之後疼痛逐漸加劇，甚至向頸部及肘部延伸。因肩關節發炎，附近的組織會互相黏連，令關節囊空間緊縮，局限肩關節活動，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、洗臉、叉腰等動作。單純關節囊膜黏連引起的五十肩，即使不治療，拖得一年半載，手臂也會自己慢慢復元，但就要忍受疼痛和日常生活上的不便。而這病的發病原因不明，但大多發生於50歲以上人士，而女性發病率略高於男性。另外，如果肩關節長期過度活動或姿勢不良而產生的慢性勞損、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。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

肩周炎又俗稱五十肩，主因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，之後疼痛逐漸加劇，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，局限肩關節活動，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、洗臉、叉腰等動作。單純關節囊膜黏連引起的五十肩，即使不治療，拖得一年半載，手臂也會自己慢慢復原，但就要忍受疼痛和日常生活上的不便。而這病的發病原因不明，但大多發生於50歲以上人仕，而女性發病率略高於男性。另外，如果肩關節長期過度活動或姿勢不良而所產生的慢性勞損、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。

所以要輕鬆預防五十肩，平日就要疼惜為你工作的肩關節，日常生活中多留意以下事項：

1. 減少提重物。
2. 適度運動：針對活動肩關節設計的鐘擺、爬牆等動作，適度練習。
3. 避免不當姿勢：像突然舉肩過高、以上臂當枕頭的動作。
4. 多做擴胸、側舉動作：打電腦、伏案寫字的姿勢，屬於內收或內旋的動作，如果維持同一姿勢過久，會引起肩關節肌肉力學不平衡，應多做擴胸及側舉的動作來平衡。

-- 完 --