

五十肩的運動治療

「五十肩」又稱為「冰凍肩」，醫學上的名稱為「粘黏性肩關節囊炎」，好發於五十歲左右的中年人。

症狀

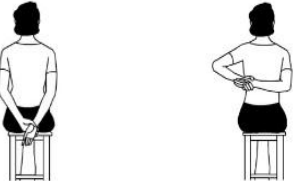
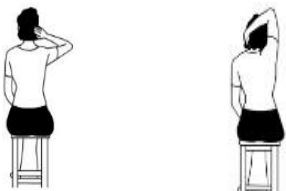
1. 因肩關節囊發炎而導致粘黏，引起關節部位疼痛和關節角度減少。
2. 疼痛和僵硬兩者常互為因果，越痛越不敢動，越不動就越僵硬，越僵硬就越疼痛，造成惡性循環。
3. 常因肩膀一動，就引發疼痛與動作困難，造成日常活動很大的困擾。

治療

1. 藥物治療：口服抗炎藥、止痛藥、肌肉鬆弛劑、外擦抗炎藥或關節內注射類固醇等。
2. 物理治療：熱療、電療、被動牽拉運動、關節鬆動術以及肌力訓練等治療。

這些治療可減少痙攣與減輕疼痛，配合以下建議的運動，每天 4~5 次，每次運動 5~10 分鐘，可有效的改善肩關節的活動度，達到最好的治療效果。

運動範例

	繞肩運動 雙手放鬆，肩膀向前推、上提、後拉至最大角度，反覆做十下，放鬆後反方向再做十下。也可在平躺下，雙手一同做上舉或左右活動。
	爬牆運動 身體面對或側面靠近牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬。
	肩關節內轉伸展運動 將患側手臂置於身後，慢慢往對側肩胛骨方向移動，若不能達手幫忙繼續向上抬高，做內轉伸展運動。
	肩關節外轉伸展運動 將患側手抬起摸在頭部後面，再慢慢滑動至對側的耳朵，甚至嘴巴，做外轉伸展運動。
	肩胛骨加強運動 雙手在背後交握，慢慢往後上方抬離身體，並將兩側肩胛骨往內收夾、肩膀前方有緊繃感；或讓雙手交叉置於頭後，手肘盡量向後外方張開。維持動作十秒，放鬆後重複十次。
	肩關節外轉運動 一條毛巾置於身後，壞手上好手下，利用好手將壞手往背後拉，增加肩外轉角度。
	肩關節內轉運動 一條毛巾置於身後，壞手下好手上，利用好手將壞手往好側肩胛骨方向拉，增加肩內轉角度。