

五十肩的運動治療



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

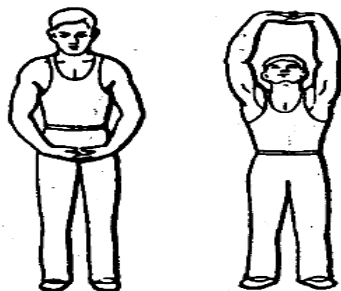
一、何謂五十肩

沾黏性肩關節囊炎俗稱五十肩，好發年齡在 50 歲左右，往往因不明原因使肩關節發生黏連，造成關節活動受限，形成所謂「冰凍肩」，嚴重影響生活或工作。

二、五十肩自我保健運動

(1) 雙手托天

兩腳張開與肩同寬，兩臂平屈，兩手放在腹部，手指交叉，掌心向上，反掌上舉，掌心向上，同時抬頭眼看手掌。



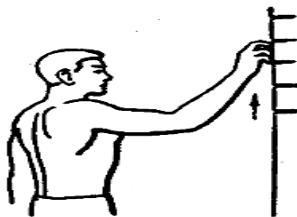
(2) 洗澡

健側在上患測在下，臂後伸肘背屈上下拉動。



(3) 蠍子爬牆

患者面向壁側，向壁手指沿壁上爬，爬至頂處時，再向上抬稍許，以痛能忍受為度。



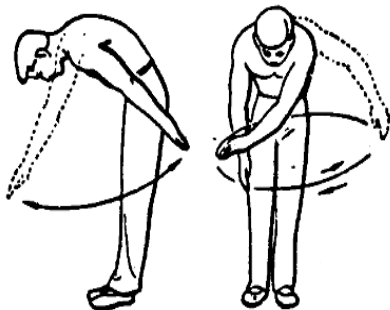
(4) 體後拉肩

兩腳立開，健側之手在身體背後，握住患手。由健側手牽拉患側手臂，必須將患側肩關節拉動，一推一拉，反覆練習。



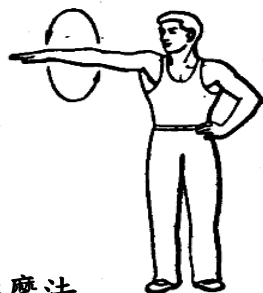
(5) 畫圈運動

站立式患肢作 360 度正反轉畫圈緩慢做大迴旋運動。



(6) 前後擺動、左右旋轉

彎腰患臂作前後擺動及左右旋轉，如能持二、三公斤的重物作此鍛鍊，效果更好。



三、穴位的按摩法

抬肩穴(肩峰下方)、陽陵泉穴(在膝蓋外側，當腓骨小頭突起處的前緣凹窩中)。

四、注意事項

預後方面一般良好，肩關節活動度在 1-2 年內會逐漸恢復，肩關節活動度會大幅改善，但很少能回復到完全的活動度。

1. 典型的肩關節周圍炎的發展規律如下：

疼痛→活動功能障礙→疼痛減輕→功能恢復。

2. 平時需注重肩部保暖，自我運動治療前可先熱敷增加局部組織的延展性，再適度做上述運動，可達更好的療效。

參考文獻

岑澤波(2005)·中醫傷科學·台北：知音出版社。

制訂：991111 修訂：10209/10410 審閱：10011/10309/10603