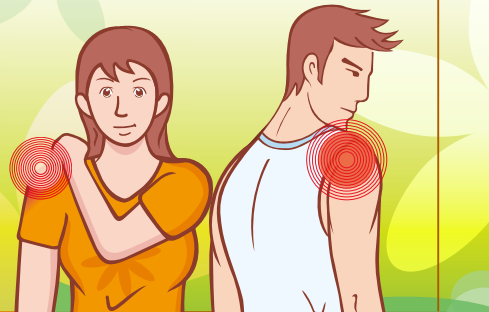


# 肩周炎

物理  
Physiotherapy  
治療





## 目錄

肩關節結構	2
肩周炎之成因及病徵	3
物理治療護理	3
家居運動	4-6
家居護理注意事項	7

物理治療是香港浸信會醫院的輔助醫療服務之一。目的是協助病人盡早康復，防止病情惡化，以及預防併發症之發生。

### 治療範圍包括：

1. 內科及老人科 — 如肺炎、支氣管炎、中風、帕金森症或長期臥床病人
2. 外科 — 各類手術前、後之肺部功能護理
3. 骨科 — 骨折、頸痛、背痛、肩痛、各類關節炎症以及各類骨骼肌肉毛病
4. 兒科 — 各類肺部感染，如肺炎、支氣管炎等
5. 運動創傷 — 各類筋肌扭傷、關節勞損
6. 神經科 — 各類因神經毛病引起之痛症、麻痺或無力等

### 服務提供：

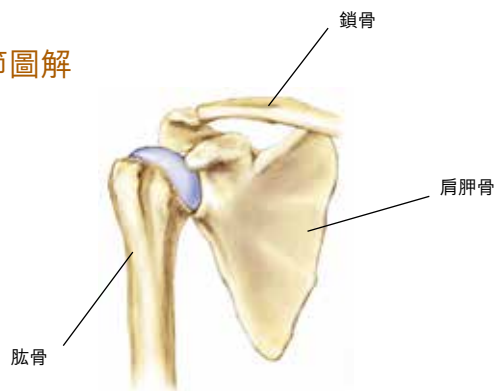
1. 電療／熱療
2. 呼吸運動／拍痰治療
3. 運動治療
4. 各類輔助性之步行器具
5. 各類輔助用品，如腰封、頸箍、護腕、護踝等



## 肩關節結構

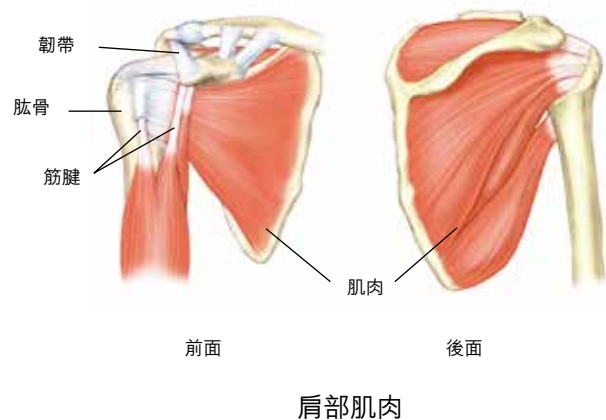
要了解肩周炎(五十肩)之成因及病徵，首先要了解肩關節之組成及結構：

### 肩關節圖解



### 結構

肩關節是由肩胛骨、鎖骨、肱骨組成，並由多組肌肉、筋腱、韌帶及關節囊圍繞，以提供不同方向的肩部活動。



肩部肌肉

## 肩周炎之成因及病徵

### 病因

肩周炎，其病徵大部份成因不明，可能因創傷或勞損引致，患者多數在五十歲左右，所以又名五十肩。

### 病徵

患肩周炎之病人一般肩部關節僵硬，無法舉高手臂，轉動肩膊時隱隱作痛，對日常生活及工作均造成相當不便。

### 病情大致可分為四個階段

肩周炎四個階段：

1. 第一階段 — 疼痛是主要徵狀，活動機能並沒有明顯阻礙。
2. 第二階段 — 疼痛加劇，甚至影響睡眠。一般的肩關節活動會產生痛楚，同時肩關節會逐漸硬化，而且影響日常生活如穿衣等。
3. 第三階段 — 自發性肩關節疼痛減少，而肩關節硬化卻變得嚴重。
4. 第四階段 — 肩關節硬化會逐漸改善。病人在適當運動及護理下，一般都能恢復肩關節的活動機能。

以上各階段的長短視乎各人情況而定。

## 物理治療護理

患有肩周炎的病人如果能及早接受物理治療護理，能減輕肩膊疼痛及惡化之現象，從而增強肩關節之靈活性。罹患肩周炎的時間長短沒有一定，可由數月至年多不等，病人接受醫生診斷及物理治療是十分重要的。

### 物理治療護理包括

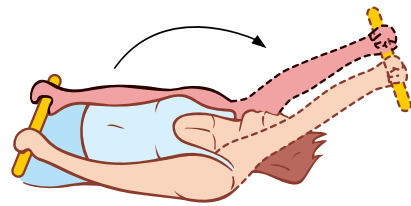
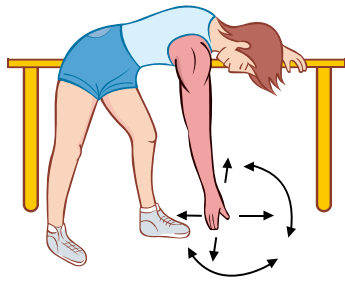
- 手力治療
- 電療 (例如：超聲波、干擾波電療、磁波、激光等)
- 熱敷或冰敷
- 運動



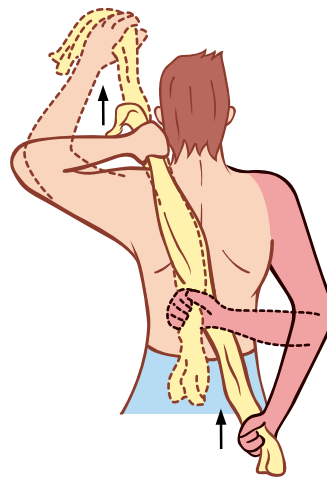
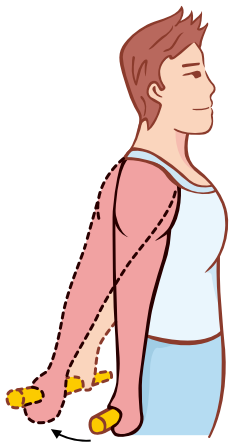
## 家居運動

以下的運動可增加肩關節活動能力。病人須按物理治療師的指導，恆心地練習，才可達到預期的效果。以下之示範以“右”手為痛手。

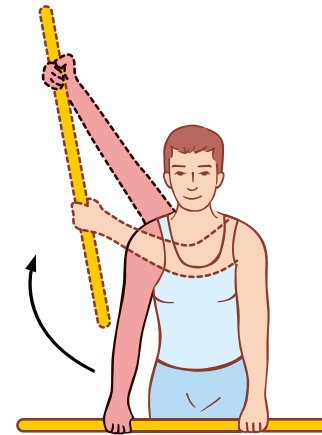
1. 讓痛手在空中懸垂，放鬆肩關節，將手向前、後、左、右擺動
2. 仰臥：雙手握一短棍/棒，伸直手向上往頭部方向伸展



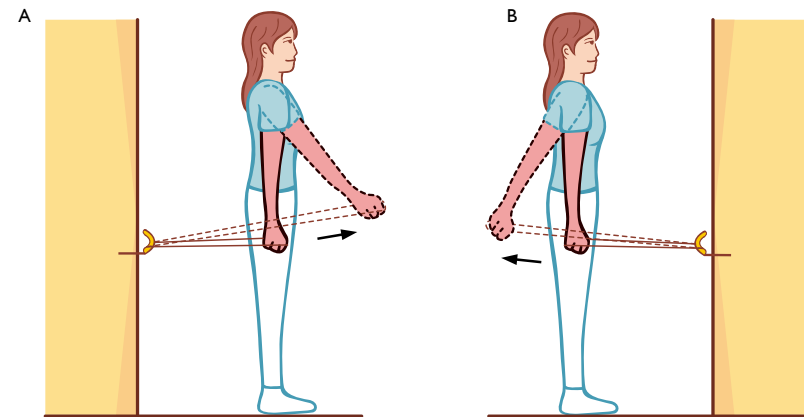
3. 站立：雙手握棍/棒於背後，伸直手肘，雙手向上提高
4. 站立：雙手持毛巾或木棒於背後（如圖示），痛手於下方，好手拉痛手向上



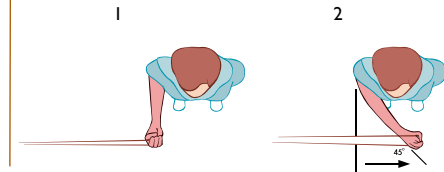
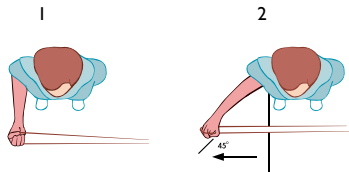
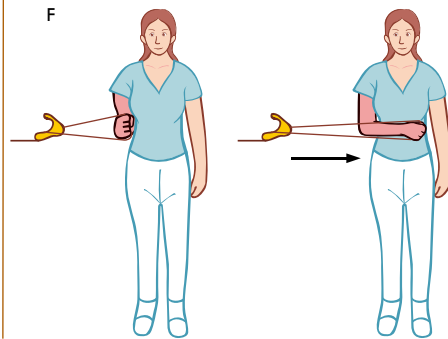
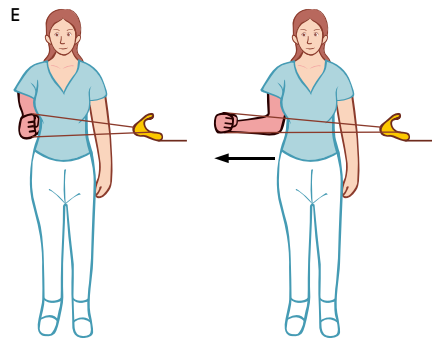
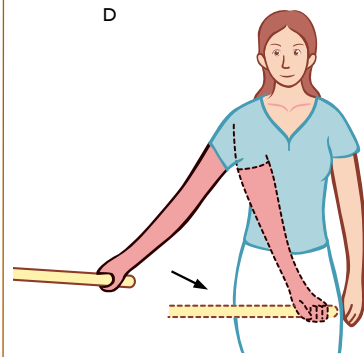
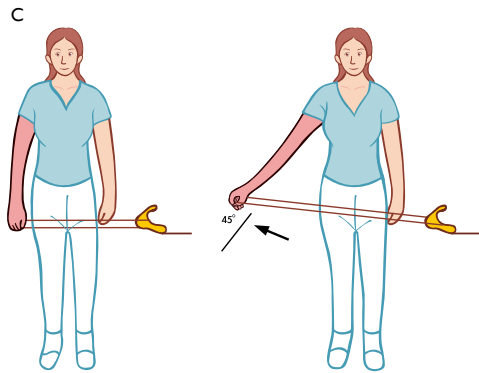
5. 站立：雙手持棍/棒兩端，保持痛手手肘伸直，好手推痛手向外舉起



6. 請依照以下圖樣示範拉彈力帶，可重覆做15至20次，從而強化肩關節肌肉



\* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時/後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。



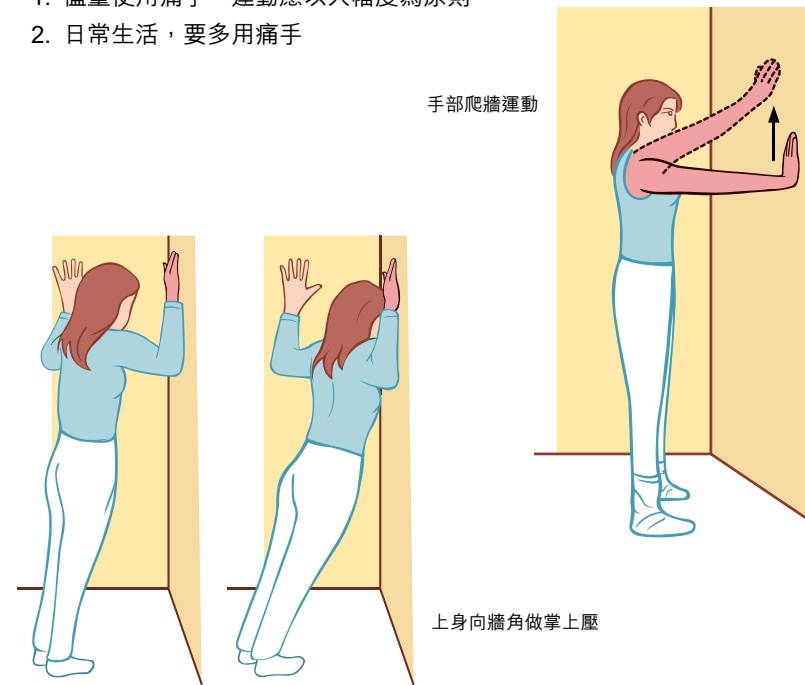
## 家居護理注意事項

在第一、二階段，可參考以下之提議：

1. 除適當運動外，盡量減少使用痛手提舉重物或過份活動肩關節
2. 避免側睡在痛手的一邊
3. 如肩關節感到疼痛，可用熱或冰敷患處，以減輕痛楚
4. 日常生活如穿衣，梳頭等，可多使用好手

在第三、四階段，可參考以下之提議：

1. 儘量使用痛手，運動應以大幅度為原則
2. 日常生活，要多用痛手



\* 注意：如對以上所介紹之護理及運動有任何疑問，或運動時/後令疼痛增加，應立即向醫生或物理治療師查詢。



我倚靠神，必不懼怕。【詩56:11】



香港浸信會醫院  
Hong Kong Baptist Hospital

**物理治療部**

香港九龍窩打老道 222 號A座5樓

電話：2339 8481

傳真：2339 8903

[www.hkbh.org.hk](http://www.hkbh.org.hk)