

五十肩，中醫來幫忙

五十歲的蔡太太是全職主婦，一年前開始肩膀疼痛。剛開始只是晚上睡覺時疼痛，以為是休息一下就會好，慢慢地她發現在休息的時候也會痠痛，最近幾個月發現肩膀的活動度好像變少了，就連想拿衣櫃最上層的東西都只能請小孩幫忙，有時連穿衣服、吹頭髮也有困難，到新北市立聯合醫院中醫科診治後，才知道自己有五十肩的情況。

什麼是五十肩？

沾黏性肩關節囊炎，又稱五十肩，是一種好發在 50 歲前後的疾病，女性比男性容易得到。

五十肩的病因

肩關節運動主要是由肩盂肱骨關節和肩胛胸廓關節兩關節協調所完成，姿勢不良、代謝疾病、中風、先前肌肉與關節的損傷都會減少兩關節的協調度，使得關節活動度減少，產生五十肩。

五十肩的病程

臨床上將五十肩的病程分成三階段：

- 第一階段 (疼痛期)：肩膀疼痛，晚上特別明顯，休息時也會疼痛，持續約三到九個月。
- 第二階段 (冰凍期)：疼痛逐漸減輕，但肩膀僵硬，活動度減少，以前可輕易完成的動作現在有點吃力，例如：穿衣服、梳頭髮、洗澡、拿高處的東西等，持續約三到九個月。
- 第三階段 (解凍期)：疼痛與肩膀活動度逐漸減輕，但活動角度很少能恢復完全，持續約半年到一年。約有 10% 的患者在解凍期後仍有疼痛的問題。

五十肩的中醫治療

中醫針對不同體質、症狀與階段，治療的方法也不同，常見內服藥、針灸或傷科的治療。

- 第一階段 (疼痛期)：活血、化瘀、止痛。
- 第二階段 (冰凍期)：舒筋通絡、鬆解沾黏。
- 第三階段 (解凍期)：針對個人體質補氣、養血、榮筋通絡。

中醫師小叮嚀：五十肩不僅會導致疼痛，更會使肩膀活動受限、舉不高，最終影響生活，有肩膀疼痛、舉不高、五十肩的患者，請至新北市立聯合醫院中醫科就診。