



五十肩運動治療及注意事項

五十肩是什麼？

「五十肩」又稱冷凍肩、凝肩，學名是「沾黏性肩關節囊炎」。是因為肩部關節囊因為發炎而造成疼痛及關節活動度的下降，因好發於中年人（年約 50 歲者），故又稱五十肩。事實上，其他年齡層的人也會得此病。

除了不明原因的原發性五十肩之外，還有許多的疾病會造成肩部疼痛，使得病人因為不願使用肩關節，而使得肩關節如五十肩般出現關節活動度下降的情形。因此應尋求專業醫師與治療師

注意事項

- 休息：暫停粗重工作及避免提重物。
- 熱敷：多做肩部毛巾熱敷，或電毯熱敷，時間十五分鐘。
- 保暖：避免穿著露肩衣服，如在冷氣房中工作者，肩部儘量保暖。
- 運動：為防範肩部僵化，每天至少運動 3 次，每次 10 分鐘，運動時速度應由慢而快，不可操之過急；如引起疼痛，應暫時休息，正確有效地肩部運動，才可恢復正常的活動範圍。

運動治療

- 鐘擺運動

上身微彎，雙腿分開一前一後，患側上肢自然下垂，身體帶動手臂做下列運動：

- 前後
- 左右擺動
- 順時鐘旋轉
- 逆時鐘旋轉

- 爬牆運動

面向牆壁，用手指向上爬動，逐漸抬高手臂，同時身體移動靠牆，至些微不舒適為止，持續 30 秒，然後將手放下。

做側向牆爬牆運動。

- 摸耳運動

患側手臂抬起，向後通過頭頸，向對側耳朵。

- 擦背運動

將一毛巾或繩子置於背後，患側在下方（臀部），健側在肩上，分別抓住毛巾或繩子兩端，做似擦背上下滑動。

- 五十肩病人應到復健科尋求正確的診斷及治療，不清楚的病人最好不要亂作，以免二次受傷。

112.01 88-A2-002



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡