



冰凍肩

文·圖／張逸平

治 療師，我的肩膀好痛，我是五十肩嗎？」
臨床工作數年，很常被問到這個問題。

什麼是「五十肩」、「冰凍肩」？

「五十肩」和「冰凍肩」都是「沾黏性肩關節炎」的俗稱，因為好發於中年以上族群、主要症狀就是肩關節活動度受限而得名，臨床上要透過理學檢查來做診斷。

肩膀痛、手抬不起來，就是冰凍肩嗎？其實不然。常見肩膀疼痛鑑別診斷：

1. 旋轉肌腱、肱二頭肌肌腱傷害
2. 急性滑膜炎
3. 肩關節夾擠症候群
4. 肱骨骨折
5. 纖維肌痛症
6. 腫瘤
7. ……

因此，不要只是「手抬不起來」就認為是冰凍肩，甚至聽信錯誤的資訊、錯誤的處置，導致肩膀症狀更加嚴重。正確的做法是先就醫檢查，經過醫師和物理治療師的評估後，了解正確的治療方向與方式。

「冰凍肩」和「旋轉肌腱受傷」有什麼不同？

在區分這兩種最常見的肩關節問題之前，得先稍微了解一點簡單的背景知識。從結構上來看，肩關節由肱骨頭（上臂的骨頭）和肩胛骨組合而成，外觀像是一顆大球放在小碗上，因此有著非常高的活動度，而為了避免脫臼，在關節外面包覆著許多軟組織提供穩定度。其中，關節囊韌帶在結構上提供肩關節各個方向的穩定度，而四條旋轉肌（棘上肌、棘下肌、小圓肌、肩胛下肌）則是在關節活動的過程中提供動態穩定。

回過頭來看兩者的區別，「冰凍肩」指的是因為已知或未知的因素，肩關節囊韌帶和其他周遭韌帶的發炎、纖維化，進而逐漸變得僵硬的狀況；而「旋轉肌腱受傷」則通常是因為長期過度使用肩膀，例如反覆抬手動作、搬重物、或是一次過度拉扯或出力所造成的肌腱發炎、退化、甚至斷裂。

「冰凍肩」的初期症狀和旋轉肌腱發炎非常類似，包含（1）休息時會疼痛或抽痛；（2）抬手、穿脫衣服、或手往背後伸的動作時，會有嚴重的疼痛，影響生活功能；（3）晚上睡覺時會比白天更痛、無法側躺在患側邊睡覺。在這個階段，「疼痛」是最主要的症狀，即使做影像學檢查，也可能看不到「沾黏」的狀況，因此，「冰凍肩」初期經常無法明確的與「旋轉肌腱傷害」做鑑別診斷。

「冰凍肩」該怎麼治療？

「冰凍肩」的病程可以粗分成三個階段：發炎期、冰凍期、解凍期。發炎期的症狀以疼痛為主，冰凍期則是以關節角度受限為主，也就是常聽到的關節沾黏，此時的症狀是因為關節囊韌帶的纖維化而導致，一直到最後的解凍期，受限的關節角度才會有明顯的恢復，但這可能要數個月到一年以後才會到達這個階段。

在症狀初期，治療目標以減輕疼痛為主，可透過藥物控制（口服消炎止痛藥、類固醇注射等）、物理因子介入（電療、熱敷、治療型超音波等）來進行。另外，也可以透過徒手治療、溫和的運動治療，來降低疼痛以及維持關節活動度。

減輕疼痛的運動

以下的運動要在輕微疼痛的範圍內進行（十分最痛的話，大約三分痛、還笑的出來的程度），每個動作建議重複10次，每天3回，且運動完之後要冰敷15分鐘。

（一）鐘擺運動（圖1）：雙腳呈弓箭步、好手扶桌、身體向前傾，讓患手自然下垂，接著，身體重心前後、左右移動，讓患手在空中隨著身體自然擺動，可在手上拿一個水瓶增加運動效果。這個運動的目的是放鬆關節附近的軟組織，達到減輕疼痛的



圖1：鐘擺運動：前後方向（左）、左右方向（右）

效果，因此，絕對不可以用力甩動肩膀，以免造成肌腱拉傷。

（二）手指頭爬牆運動：五十肩初期的症狀以疼痛為主，但為了盡量維持肩關節活動度，一般建議在可忍受範圍內還是應做一些關節活動運動。例如可以用手指頭沿著牆壁盡量往上爬、帶出肩膀上抬的角度；運動時肩膀放輕鬆、不需要出力，爬到肩膀出現緊繃感和些微疼痛的位置，即可停止，沿著牆壁滑下，重複運動。

（三）姿勢矯正運動：微縮小腹、將肩膀往後夾（兩邊肩胛骨互相靠近），同時避免聳肩的動作。

伸展運動

當疼痛狀況逐漸緩解之後，隨之而來的是肩關節逐漸變得僵硬、關節角度受限、功能受限等症狀，此時的治療目的以拉開沾黏的關節、改善關節角度、增加肩關節功能；治療方式包含徒手治療（關節鬆動術、表層肌筋膜放鬆）、漸進式伸展運動等，有文獻指出，關節內注射合併伸展運動治療，相比於只有伸展運動，有更好的短期療效。

臨床上常指導病人執行的伸展運動，包含雨傘操、招財貓運動（肩關節外轉與內轉伸展運動）、毛巾操...等，這些伸展運動的執行重點，都是要在「不會過度刺激、可接受」範圍內進行，以避免過度伸展造成拉傷發炎、肌肉過度緊繃等狀況，建議執行劑量為每天3回，每回重複10次，依據疼痛程度每次動作可維持0~10秒。



圖2：雨傘操（1）肩膀上舉運動。



圖3：雨傘操（2）肩膀左右伸展運動。



圖4：雨傘操（3）肩膀斜向上伸展運動，圖中右手是患手。

（一）雨傘操（圖2~4）：總共有三種動作，建議在躺姿下進行。（1）兩手一起拿著一支長柄雨傘或長棍，往頭頂方向盡量延伸至肩膀有緊繃感，過程中應盡量維持手肘伸直；（2）雙手拿傘指向天花板方向，接著向左、右擺動至肩膀緊繃位置，過程中也是盡量保持手肘伸直；（3）類似刺槍的動作，患手掌心朝自己握雨傘，好手拿傘柄，由好手帶患手往斜上方45度角方向延伸，這個方向動作較容易產生疼痛，應控制運動在輕微疼痛範圍內執行。

（二）招財貓運動：若右手是患手，則在右側躺姿下進行，將右肩往外打開至接近90度的位置（或至可接受範圍），手肘彎曲90度，接著，用左手抓右手腕，將右手前臂往上轉（往頭的方向），至肩膀有緊繃感和些微疼痛的位置停住0~10秒，再回到原位，反覆10次；接著，同樣用左手將右手前臂往下轉（往腳的方向），反覆10次。運動過程中，應注意上臂位置不可移動、手肘維持彎曲90度姿勢。




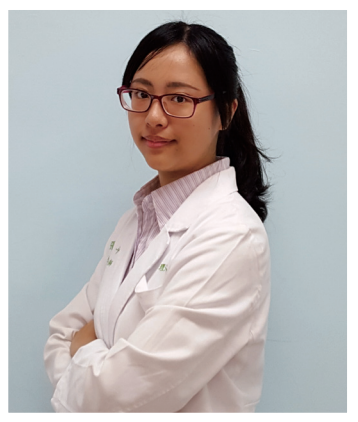
圖5：毛巾操，圖中右手是患手。

(三) 毛巾操（圖5）：練習患手往後措的動作，用好手拉毛巾輔助，至肩膀有緊繃感和輕微疼痛的位置，反覆10次。

「冰凍肩」的預後…我會好嗎？

許多人在「冰凍肩」初期，會因為嚴重的疼痛和睡眠受影響而覺得恐懼、沮喪，深怕自己以後「手就不能用了」，甚至會因為一點碰撞或拉扯，就覺得晴天霹靂，好像「以後都不會好了」。但事實上，這並不是事實。

前文有提到過，「冰凍肩」的病程可分為三個階段，在第一個階段中因為發炎反應會有嚴重的疼痛與功能受限，讓人覺得恐懼，在第二個階段開始，疼痛會逐漸改善，但關節卻會逐漸變得僵硬，需要好幾個月的時間，才會進入到最後的「解凍期」。一般認為，「冰凍肩」的症狀會在一到三年內逐漸緩解，即使有許多研究發現，肩關節角度可能還是有某種程度的受限，但最終，肩膀疼痛症狀與日常生活功能都會有顯著的改善。（本專題策劃／物理治療學系曹昭懿主任）



張逸平小檔案

臺灣大學物理治療學系暨研究所碩士
臺大醫院物理治療中心物理治療師