

復

健

科



底淑葳醫師

學經歷：

中國醫藥大學醫學系畢業

中國醫藥大學附設醫院復健科住院醫師

中國醫藥大學附設醫院復健科總醫師

現任：

中國醫藥大學附設醫院復健科主治醫師

惠聖醫院復健科主治醫師

中科員工診所主治醫師

台灣復健醫學會會員

中華民國醫用超音波學會會員

專長：

腦中風復健、脊髓損傷復健、腦外傷復健、神經復健、骨骼肌肉系統復健、肌電診斷、軟組織超音波

五十肩(冰凍肩)簡介

一、何謂五十肩？

五十肩又稱冰凍肩，正式名稱為沾黏性關節囊炎，好發於40至65歲，病理特徵為肩關節囊及周圍軟組織的發炎，進而造成疼痛及肩關節活動度受損，常嚴重影響患者的日常生活。臨床上依症狀進展常區分為四期：前3個月為第一期，以疼痛為主要表現，活動度限制尚不顯著；第3至9個月為第二期，疼痛仍持續，且關節活動受限逐漸明顯；第9至15個月為第三期，疼痛逐漸改善，但有嚴重的關節活動度受限；第15至24個月為第四期，活動度會逐漸恢復，但仍可能留下不等程度的活動受限。及早診斷及接受治療可幫助縮短病程。

二、為何會發生五十肩？

過去曾有外傷病史、腦中風偏癱、關節炎、因手術固定、糖尿病等是可能造成的原因，但臨床上病患常無顯著造成的原因。

三、懷疑自己有五十肩，該如何處理？

首先應尋求專業醫師評估，鑑別可能的原發性病變如肌腱炎、滑液囊炎、肩關節炎、頸椎神經根病變等，並視需要安排進一步檢查。在排除其他可能診斷後，最重要的治療原則就是在可忍受的疼痛範圍內，盡量增加肩關節的活動度，會視病患五十肩不同的階段給予適當的運動治療計畫，如持續性被動關節活動、關節鬆動術、肩胛肌力訓練等，可輔助以消炎止痛藥、關節內類固醇注射、局部熱療或電療等來減緩症狀及增進關節活動的進行。少數經保守治療成效不佳的病患可考慮麻醉下進行徒手鬆動術或外科手術介入。

四、及早尋求專業醫療協助、持之以恆的配合醫師及治療師的復健計畫，是擺脫五十肩的不二法門！