

# 五十肩

中國醫藥大學附設醫院  
針灸科主治醫師呂孔文

五十肩，又稱冰凍肩，主要是肩關節因各種不同原因，造成肩關節沾黏，致使關節活動受限、疼痛，在中醫屬痺症範圍。

## 一、如何判斷自己是否為五十肩：

一般人都會問醫生，自己肩關節疼痛，活動不利，是否得了五十肩？在此我們先了解正常肩關節活動的範圍，正常手臂可由前往上舉至耳朵旁邊，由後背伸至接近對側肩胛骨下緣的位置，若以慣用右手的人為例，右手背伸的位置會較左手低屬正常，所以五十肩的患者，其手臂只能由前往上舉至90~170度的位置，無法貼到耳朵旁邊，由後背伸則只能拉到腰帶高度的位置，且患者有類似“拐到筋”的疼痛或神經痛的感覺，這種疼痛常表現在想拿東西時產生疼痛，活動時抽痛，甚至睡覺翻身時疼痛。

## 二、五十肩發生的原因：

五十肩結構上是因肩關節周圍肌肉韌帶或肌腱損傷，發炎，組織液滲出，進而造成肩關節局部沾黏，影響肩關節角度活動及產生疼痛感覺，而五十肩發生的原因，不只是因年紀大，骨質疏鬆，在年輕族群中，常因意外傷害，運動傷害，疏於治療而造成五十肩。

## 三、五十肩與肩關節周圍炎的區別

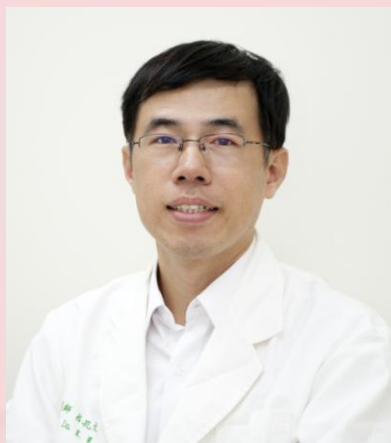
五十肩與肩關節周圍炎的區別，在於五十肩的肩關節活動角度受限較大，且稍微活動即有疼痛、抽痛感；而肩關節周圍炎多半是酸痛表現多，肩關節活動角度尚可。

## 四、五十肩的治療

1. 針灸治療：加速局部組織的血液循環，改善發炎狀態，減緩疼痛感，針灸穴位如肩髃、臂臑、肩髃、臑俞。
2. 傷科治療：藉由傷科整復輕手法，鬆緩緊繃的肌肉韌帶，逐步調整肩關節至正常活動角度。
3. 藥物治療：急性發作期，疼痛明顯，偏濕熱多，用藥如棉茵陳、山梔子、黃芩、桑枝、丹參...等；慢性緩解期，痠多於痛，偏寒濕多，用藥如薑黃羌活、威靈仙、蒼朮、桂枝...等。

## 五、居家保養

1. 保持治療時的角度：居家時，可將手舉高貼近牆面，手指做爬牆動作，藉此盡量將身體貼近牆面，改善手臂上舉的角度；另做毛巾操的動作，由正手臂拉動毛巾，帶動損傷手臂上抬，藉以改善手臂背伸角度。
2. 避免負重物：持重物時，損傷的肌腱易有組織液滲出，增加肩關節沾黏的機會，故應盡量避免負重。
3. 飲食宜清淡：辛、辣、油炸的食物易增加損傷部位發炎的機，冰涼的食物易減緩損傷部位血液循環，影響復原速度，增加日後痠痛機會。



呂孔文  
醫師

## 學經歷

中國醫藥大學 中醫系 醫學博士、醫學碩士、學士後中醫醫學士  
中國醫藥大學 學士後中醫學系 助理教授  
中國醫藥大學附設醫院 針灸科主治醫師  
慶昫中醫診所 副院長  
高堂中醫診所、大里仁愛醫院 主治醫師

## 主治專長

中風後遺症、顏面神經偏癱、運動傷害(扭挫傷)、坐骨神經痛、五十肩、近視、飛蚊症、過敏性鼻炎、失眠、感冒、腸胃疾患、月經不調、不孕症調理、小兒成長、體質調理、轉骨、中醫美容(豐胸，減重，臉部微針除皺)

## 門診時間

每週二、四早上