

肩周炎護理及運動

肩周炎是常見的肩關節病症，又名黏連性肩關節炎、五十肩等。由於肩部的肌腱、滑液囊和關節囊等軟組織發炎，引起肩膊疼痛及關節黏連，使肩關節活動受阻。



成因

此病症病因不詳，通常是自發性形成，亦可因肩關節部位受創傷或過份勞損引起。患者以中老年人及女性居多，而糖尿病患者亦會增加肩周炎的病發率。

病徵

- 肩關節活動受阻礙及僵硬
- 手臂上舉無力
- 肩部持續疼痛，晚間、天氣轉冷或肩關節活動時疼痛會加劇
- 因疼痛及活動受阻而影響日常生活，如：穿衣服、梳頭、提重物等

治療方法

1. 藥物治療

如有需要，醫生診斷後會給病人處方口服藥物如非類固醇消炎藥及止痛藥。

2. 物理治療

經物理治療師檢查後，會因應病人情況給予不同治療。短波治療、超聲波治療、干擾波治療、手法治療、針灸等，均能有效為病人減痛。運動治療則能增加活動幅度及強化肌肉。

肩周炎的三階段

病情可達一年或更長，各階段的長短視乎病人而定

1. 疼痛期

主要徵狀是疼痛。因肩痛影響活動，令肩關節活動受阻，並逐漸硬化，引致活動幅度下降。

2. 凍結期

肩關節疼痛減少，但肩關節仍然硬化。

3. 解凍期

病人透過適當的運動及護理下，肩節硬化問題逐漸改善，恢復肩關節的日常機能。

各階段的護理小貼士

1. 疼痛期

避免患處過勞，如提舉重物，多作休息，適當地選擇消炎及減痛(冷敷或熱敷患處)的方法，可做適量的伸展運動。避免側睡壓於痛手一邊。

2. 凍結及解凍期

加強伸展運動，多使用痛手，加插肌肉鍛練運動，但切勿操之過急。

家居運動

1. 增加活動幅度

- 疼痛期，運動時避免觸及疼痛幅度



- 凍結及解凍期，以多方向及大幅度為主



2. 其他



如對本單張內的資料有任何疑問，請諮詢你的物理治療師。