

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一~週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2022/12/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 新竹馬偕醫院復健科 醫師 黃詩陽

五十肩是常見的肩膀疾病，常發生於 40 至 60 歲的中年人，又稱為肩周炎或沾黏性關節囊炎。容易與肩夾擠及滑囊炎搞混。五十肩在雙側肩膀都會發生，特別的是非慣用手發生率略大於慣用手，鮮少兩肩同時發生五十肩，此外通常一側一輩子只會發生一次。

五十肩的症狀初期和滑囊炎或肩夾擠很像，都是疼痛為主，但漸漸地，五十肩開始各方向的主被動活動度都會開始受限。此外，夜間睡覺時，不動也會痛是五十肩的特色之一。

五十肩發生的原因常常不明，但若有糖尿病或甲狀腺等內科疾病發生率會較健康的人高。此外，若旋轉肌有撕裂傷或鈣化性肌腱炎未妥善治療，也可能會演化合併五十肩。中風病人的患側，或因接受肩部手術後固定太久，皆會提高五十肩的發生率。

五十肩大多可以由保守治療得到不錯效果，只有極少數極其頑固的五十肩需要做去沾黏手術。在初期可使用止痛消炎藥減少肩關節囊的發炎反應，並配合爬牆運動及鐘擺運動等提升病人肩膀活動度。若還是疼痛難耐，半夜經常痛醒。類固醇加上短效麻醉藥使用超音波導引注射，可以非常精準的將藥劑注射至肩關節囊內，效果可持續數週至數月。此外，自體血漿血小板也可使用上述方法注射至肩關節囊內，達到較長期的止痛效果與提升長期肩關節功能。

若是肩膀活動度嚴重受限，在家做居家運動無法達到很好的效果，可至復健科經由治療師做伸展運動，必要時將約 20ml 的生理食鹽水合併麻醉藥灌入肩關節內，撐開沾黏住的關節囊。

復健科目前可提供藥物治療，儀器治療，徒手治療，超音波導引注射及關節擴張術等種種方法，可大大縮短五十肩的病程及大大提升生活品質，使病患免於疼痛及生活功能受限。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~