

健康與你

肩周炎

序言

現代社會中，人們愈來愈緊張忙碌，原本一般發於老年人身上的肩膀痠痛，近來漸漸發生在中年人，甚至降低年齡，出現在年輕人身上。疼痛時不僅讓人難以忍受，甚至影響到日常生活的作息。為什麼這些與肩膀相關的症狀會出現呢？導致這些症狀的原因相當多，大致上來說，特別是需要長時間工作，因維持固定的姿勢過久，像坐在電腦桌前工作、長時間開車、整晚都在看電視、打電動玩具，或生活中的不良姿勢、錯誤的過度運動、沈重的工作壓力等都是造成肩膀僵硬、痠痛的主因，久而久之，自然容易造成肩膀僵硬、頭部、背部痠痛，有時還會伴隨關節毛病、頭痛及後頸部肌肉疼痛等諸多身體上的不舒服。也許某一天，當你在換衣服的時候，突然感覺手臂抬不起來，或者手無法伸到背後、梳頭髮時手會痛，才驚覺自己肩膀的健康狀況已經亮起了紅燈。無論是肩頸痠痛還是五十肩，大部分的人都非得等到疼痛得難以忍受時才會想辦法止痛、治療，隨著社會的進步人們對醫學衛生知識的需求量也越來越大，自我保健和自我防治的意識逐步增強。筋骨病不再被認為是無關緊要的小病小痛，一般民眾越來越渴望了解它、認識它，以便早預防、早發現、早治療。

知識

我們一般稱的五十肩，正式的名稱是「肩關節周圍炎」、「漏肩風」或「肩胛上臂關節周圍炎」。「周圍炎」的意思是肩膀關節附近有發炎症狀，至於骨骼本身則沒有異常，簡而言之，就是肩膀關節的老化現象。

五十肩的患者沒有性別差異，男性與女性的人數都差不多，而且和本身是左撇子、右撇子也沒有關係，並不會因左撇子慣用左手而造成左肩五十肩，或右撇子常用右手就造成右肩五十肩，五十肩症狀是雙肩都有可能發生的。

不過，兩個肩膀同時發作五十肩的例子並不多見，通常只有單邊的肩膀感到疼痛，有些病患是單肩發生五十肩，在治癒之後另一邊的肩膀又發生相同情況，這是比較麻煩的情況。

狀況

五十肩的疼痛狀況也可以分成兩種：

第一種是肩膀越來越不靈活、肩部及背部不舒服，慢慢演變成疼痛，繼而出現持續性疼痛，穿脫衣服時會覺得動作越來越困難。故認為與局部外傷受涼、長期慢性勞損退變有關。早期為痛性關節活動受限，後期多為關節長期失用而致肌腱攣縮，或發生關節滑囊炎致黏連而致關節活動受限。經半年至一年部份能自癒或部份殘留關節活動範圍變小，或可發生另側肩周炎過程，亦有多年不癒者。

第二種是平常沒感覺，突然有一天肩膀感到劇烈疼痛如刀割，甚至痛到晚上睡不著覺，白天則是肩膀僵硬劇痛，無法做任何工作。

基本上以第一種發生的機率較高，第二種則較不常見。

除了疼痛之外，有時肩膀還會發熱、甚至腫脹。

至於疼痛持續的時間，短則只有幾個星期，一般情況是半年到一年，長的話甚至拖到一年半，然後疼痛逐漸減少，慢慢又恢復正常。當然，再度發病的可能性還是很高，所以平常就要注意肩膀的健康才是治本之道。

肩周炎的治療

肩周炎是可以治癒的。但由於病程長、痛苦大，治療時間也較長，也不可等閒視之。肩周炎的治療方法較多，持續治療可以減少痛楚及恢復肩關節的功能。目前常用的治療方法有：

- (一) 中藥溫熱療法：自古以來，肩頸痠痛也可以用中藥來醫治，熱敷中藥來增進血液循環或使用溫熱藥布，再使用超音波治療機溫熱患部，也有相當效果。
- (二) 按摩療法：利用按摩肌肉及指壓相關穴位可以發揮舒筋活絡的方式來促進血液循環。
- (三) 針灸治療法：中醫自古以來便使用針灸來治療肩頸痠痛，而且成效卓著，所以直到今天仍舊是頗受重視的醫療方法。
針灸治療法就是改善人體內「氣」的循環，簡單的說，就是利用「針」和「灸」來刺激穴道。穴道是人體的敏感部位，中醫早已經發展出完備的理論，知道刺激什麼穴道會產生什麼樣的反應，因此在針灸治療時，醫生不需刺激全身的穴道，只需要刺激會發揮功用的穴道就行了。舉例來說，頭痛時有專門的穴道，肩關節也有專門的穴位，只要扎對了穴道，就能讓身體的機能恢復健康。
- (四) 運動法：學習治療體操，並且指導改善日常生活方式。
- (五) 預防：預防肩周炎，在生活上要注意保護肩部，防寒、防潮濕，避免外傷。每天可堅持作引體向上鍛鍊。睡眠的姿勢避免固定一側臥，一側肩部受壓。防止肩關節勞損受寒。做好這些，即使發病也會很輕，治癒較快。

政府註冊骨傷科中醫師姚大東

香港大學中醫藥學部 中醫體質學說與疾病的防治課程證書

香港浸會大學持續進修學院骨傷及針灸綜合治療證書

姚大東醫館地址：九龍深水 南昌街 180 號普泰大廈 2 樓 B 室，電話：2777 1817。（敬請預約）