

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: 2024/04/30

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 復健科主任 李俊瑩醫師

五十肩或稱冰凍肩(Frozen shoulder)，正式名稱為沾黏性肩關節囊炎，好發於四十至六十歲族群，平均為五十歲，俗稱五十肩。盛行率為 2-5%，是復健科門診相當常見的疾患；臨床表現為肩部疼痛，常見輻射痛至上臂，合併肩關節活動度受限，如舉手過頭或伸手到背後穿脫內衣都有困難，即一般所謂的關節沾黏。

雖然目前成因不明，但從病理、組織學的研究發現，患有五十肩的肩關節囊組織出現大量與發炎相關的細胞激素(可簡稱發炎物質)、與纖維化相關的細胞(如纖維母細胞、肌纖維母細胞)，以及大量新生血管及神經纖維；臨床上，在不同的時期，病患可能出現嚴重疼痛但輕微沾黏，或輕度疼痛但嚴重沾黏。綜合以上觀察，可推論為當大量發炎物質出現時，病患感到劇烈疼痛，甚至睡覺時會痛醒；當大量纖維母細胞出現後，關節囊產生纖維化，使關節活動度明顯受限。

一般而言，五十肩的診斷仰賴臨床醫師的問診與理學檢查。一旦出現非典型的症狀，醫師可能會安排其他檢查，如超音波、或 X 光等。目前常用的治療方式包括藥物治療、關節內類固醇注射治療、物理治療及運動治療，相對較少的病患會需要手術治療。治療主要針對兩大方向：(1)緩解疼痛、(2)恢復肩關節活動度。醫師會根據病患目前的病程，建議不同的治療選項，當病患肩部劇烈疼痛時，關節內類固醇注射治療可能對疼痛緩解較有幫助；當肩關節活動角度受限，物理治療配合運動治療就相對重要，目的是透過牽拉運動延展關節囊的纖維。研究顯示，關節內類固醇注射治療合併物理治療/運動治療，對疼痛及功能的改善都較為顯著。近期研究也證實，對於關節活動度受限的患者，利用大量生理食鹽水注射肩關節囊進

行關節擴張，可達到恢復活動度的效果。換句話說，當物理治療從外部牽拉關節囊效果有限時，可考慮用大量液體從關節內撐開，達到關節囊擴張的效果。

最後，還是要提醒病患，平常要養成伸展運動的習慣，一旦發現持續性肩部疼痛或關節角度受限，可盡快就醫，由臨床醫師評估，排除其他可能的疾患。雖然五十肩並非惡性疾病，但疼痛與活動度限制，往往嚴重影響工作與生活。更有部分研究指出，五十肩症狀恢復的關鍵都在早期。因此建議提早診斷、提早治療，才能盡快恢復正常生活。

~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~