



急性五十肩發作 中醫通絡止痛解方

文·圖／臺南市立安南醫院

示意圖非當事人

日常肩部疼痛難舉勿忽略，當心是「五十肩」找上門！安南醫院中醫部醫師沈佩誼指出，五十肩又稱為「冰凍肩」，在醫學上的學名為「沾黏性肩關節囊炎」，由於此病症好發於中年以上，特別是五十歲左右而得其名。

沈佩誼醫師接著說明，若肩關節囊因發炎而產生沾黏，會造成肩關節之攣縮，進而使肩部關節活動受限，臨床表現為肩部多角度受限，例如：無法梳頭與吹頭髮、拿高處物品、手無法伸到背部抓癢或伸進臀部口袋拿東西、女性無法自行穿內衣等，且活動時伴隨疼痛，甚至夜間容易痛醒，嚴重影響日常生活。

及早介入中醫治療助縮短病程

沈佩誼醫師解釋，五十肩的自然病程會經歷疼痛期、冰凍期和解凍期，平均約2至3年後痊癒；但在疾病發展過程中，若有及早採以中醫介入治療則可緩解不適，並將病程縮短至1到1.5年。

在中醫觀點，五十肩起因內在氣血不足，如年老體衰、肝腎氣血虛損，以致筋失濡養，風寒濕邪之氣乘虛侵襲肩部經脈，遂致氣血阻滯、筋脈凝滯，或外感風寒濕邪及外傷筋骨失治，因而引起肩部功能退化；在臨床治療上，中醫師會根據病程發展，選用針灸、拔罐（火罐或氣罐）以及傷科手法，來達到疏筋活血、通絡止痛、消腫消炎等目的，以改善肩部疼痛或活動不利之情形。

中醫師傳授五十肩疼痛期緩解撇步

日常生活中，沈佩誼醫師建議，可以使用熱毛巾濕敷在疼痛的地方，約10至15分鐘；睡覺宜採平躺或仰睡姿勢，避免患側肩膀受側睡壓迫。她補充說明，五十肩與肩膀受涼有關，所以肩部要注意保暖，避免電風扇或冷氣對著肩部直吹。另外，亦可從事以下幾種復健運動，幫助改善肩部關節活動度：

……① 鐘擺運動



站立時身體向前傾斜，讓患側手臂下垂，藉由身體搖動，讓手臂跟著輕輕畫小圓圈擺動，並可手握礦水瓶或啞鈴來增加強度與感覺。而手臂搖晃範圍，依自身可承受的強度來進行，且隨著症狀的改善可增加畫圓的範圍。

② 毛巾操

讓患側的手先往後（做向後穿內衣的動作），兩隻手握著毛巾，患側手盡量抬高到緊繃的時候，再用另一手往上拉，拉到患側肩膀有緊繃感，停20至30秒再放下，這樣算1次，10次算1回合，一天建議做2到3回合。



③ 爬牆運動

找一面牆並站在約一個手臂的距離，用手指頭當輔助慢慢往上爬，身體同時慢慢往牆面靠近。覺得腋下緊繃或不舒服的時候，可再往上一、二步後，維持姿勢10到15秒，然後慢慢放下來；可以正面身體面對牆壁，以及側面身體面對牆壁，各做10到15次。⊕