

疾病簡介

五十肩正確的學名為〔粘黏性肩關節囊炎〕，指的就是肱盂關節囊周邊有發炎的現象，並造成疼痛、關節角度受限，進而影響了生活功能上的限制，通常是在如廁時無法清潔、梳頭時手無法舉高，或是夜裡因劇烈疼痛而醒來。發病原因目前尚不明。

疼痛分級


通常以疼痛的情況作臨床上的分級，若是在夜裡會劇烈疼痛、且在肩膀的活動過程中有疼痛並伴隨肌肉緊繃，則稱為急性期。若是在肩膀的活動過程中，動作活動度有明顯的限制，且在動作的盡頭才產生疼痛，則稱為慢性期。

禁忌與需知

急性期時，並不建議執行如甩手等過於激烈的動作，因為會加劇發炎的情況，甚至造成不必要的傷害。而慢性期的動作，依然是在不引起傷害的情況下，鼓勵病患多做衛教運動，這樣才能早日恢復關節活動度。此外，因長期疼痛產生的肩頸部姿勢不良也應該多多注意，康復的效果才能事半功倍。

運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適，請立即停止運動**，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<h3>肩膀前舉運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：坐在椅子上，患側手慢慢地放在桌上。2. 動作：配合彎腰將手臂往前伸直，直感到肩關節有緊實感時： 停留 <u>15~30</u> 秒。 重複 <u>5~10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：動作時不應逞強，過度疼痛反而造成肌肉緊繃。</p>
	<h3>毛巾操</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：將患側手背在下(上)背處。2. 動作：使用健側手利用毛巾慢慢地將患側手往上(下)拉，直感到有緊實感時： 停留 <u>15~30</u> 秒。 重複 <u>5~10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：動作時不可彎腰或駝背。</p>