



肩週炎 (粘連性關節囊炎): 提示及運動

Frozen Shoulder (Adhesive Capsulitis): Tips and Exercises

甚麼是肩週炎？ What is a frozen shoulder?

肩週炎是肩膊週圍的結締組織發炎和變得僵硬，因而限制了活動和引起痛楚。肩週炎有不同的癥狀，而緩慢地分階段演變。每一個階段可以維持幾個月。要恢復肩膊的活動範圍和功能可能需要 9 個月至 2 年。持之以恆按指示做運動可以減輕痛楚，改善活動範圍和減少康復所需時間。

- **僵硬和痛楚期 Freezing and painful phase:** 痛楚隨著時間而惡化，使患者無法活動肩膊。肩膊的活動範圍會漸漸減少。
- **僵硬期 Frozen phase:** 痛楚逐漸減退，但仍會覺得僵硬。
- **緩解期 Thawing phase:** 痛楚減少，活動逐漸改善。

肩週炎的成因很多時不明。較常見於糖尿病和甲狀腺病患者及 40 歲以上的婦女。有時肩膊受傷、關節炎 (風濕) 或手術會引致肩膊不能活動。如長時間避免活動，肩關節週圍的組織會能繃緊和造成肩部僵硬。

會有甚麼感覺？ What you will feel?

患上肩週炎可以是痛苦和使活動受制，通常只會影響一邊的肩膊。肩部先感到痛楚，然後到最痛的階段能會蔓延到手臂。患者會連簡單的動作，例如穿衣、梳頭、提手過頭或伸手都會有困難。

舒緩癥狀的方法 Tips to Ease Your Symptoms

- 每天幾次用冷或熱墊敷在肩部 10 至 15 分鐘。先鋪上薄毛巾，才敷冷或熱墊以防發疹或燙傷。
- 盡可能每小時都經常活動手臂。照第 2 頁的運動指示做。
- 服用醫生處方的藥物。

舒適的睡眠 Sleeping Comfortably

假如是仰睡，在有病患的手臂下墊上枕頭，把手安放在腹上。假如是側臥，用沒有病患的一邊貼床，在胸前攬抱著枕頭。



坐姿 Sitting Positions

坐的姿勢要良好。避免滑下頹坐和彎腰駝背。嘗試把肩部拉後和下垂。





肩週炎 (粘連性關節囊炎): 提示及運動 (第 2 頁)

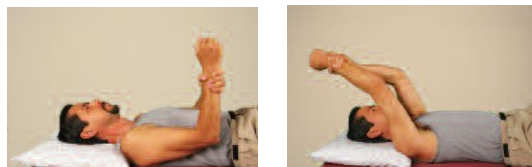
所需器材 **Equipment needed:** 毛巾、椅子、手杖、和枕頭。

□ **肩胛骨練習 Shoulder blade setting:** 站立，雙手放鬆垂下。手心向外轉動使大姆指向身體外；肩胛向內及向下緊擠。維持 5 至 10 秒；重複做 2 至 3 次。假如是在痛楚階段，每天重複做 5 次或每小時都做。



□ **鐘擺搖動 Pendulum:** 在臀部位置彎腰向前，使手臂懸空可自由擺動。由後腿至前腿前後搖擺身體；讓手臂打圈，先是順時針方向，然後逆時針。做 1 分鐘。假如是在痛楚階段，每天重複做 3 至 5 次或每小時都做。

□ **舉手過頭 Over head raise:** 仰臥，用枕頭墊著頭。用另一隻手緊握受影響一邊手的手腕，大姆指向上。提起受影響一邊的手臂，舒適地盡量舉過頭頂。維持 5 秒，重複做 1 分鐘。每天做 3 至 5 次。這個運動也可以站著做。



□ **向外轉動 -- 手杖 Outward rotation -- cane:** 在受影響一邊手臂的手肘與身側之間放置一條毛巾捲 (不在圖中)。站立時，彎曲手肘，雙手持棍子或手杖。輕推手杖來使受影響一邊的手和前臂舒適地盡量向外側。練習時謹記保持手肘彎曲緊夾著毛巾捲。維持 5 秒，重複做 1 分鐘。每天做 3 至 5 次。

□ **向內轉動 -- 手握毛巾在背後 Inward Rotation -- Hand behind back with towel:** 在腰後雙手握毛巾。用沒受影響的手拉動毛巾向一側，把受影響的手帶動到另一邊的臀部。維持 5 秒，重複做 1 分鐘。每天做 3 至 5 次。



如依建議的運動去做而癥狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癥狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。