五十肩

中醫師/侯甫葦

“五十肩”也就是肩部關節囊因為發炎之後產生粘黏的疾病，因此任何會導致滑液囊發炎的疾病，最後都可能演變成五十肩。什麼是關節囊？也就是包覆在肩關節外面的一層軟厚富有彈性的組織，中間包含關節腔液，具有幫助關節活動、潤滑的作用。當關節囊發炎沾黏後，會緊縮而緊抓住關節囊內包覆的骨頭，所以我們肩膀要抬起來就會抬不起來，而且因為牽扯會拉傷這層已經變緊攣縮的組織而造成疼痛。所以五十肩最簡單的判別方式就是：自己要動肩膀的時候，怎麼動就怎麼痛，每一個方項活動都會引起疼痛；如果別人幫你動的時候，拉扯肩關節也會引起疼痛，並且緊繃拉不動。肩關節的主動或被動的活動度都會受限，並伴隨疼痛就是判別的最好方式。

在治療方面，急性期最重要的就是降低發炎、減少沾黏、止痛。慢性期就是鬆解外部肩關節周圍的肌肉，再處理內部緊繃的關節囊。在中醫方面，急性期可以先透過藥布來清熱消腫，降低發炎，減少沾黏，再透過針灸來止痛。慢性期可以投過手法活動關節，使周遭的緊繃肌肉得到緩解，再透過針灸來鬆解深層組織。且在急性或慢性期，都可以服用中藥來加強或鞏固療效，幫助疼痛解除，活血化瘀、祛除風濕痺邪，使局部氣血能夠通暢，而使肩關節的代謝廢物可以加速排除，來盡快緩解肩關節不舒的症狀。

門診時間

星期五 晚上