



肩周炎（凝固肩）

肩周炎（又名凝固肩）是一種非常普遍的肩膊病症，病發率大約是百分之三的人口。病發年齡通常是 40 歲以上，而病發人士中女性較男性為多。而患者中通常以糖尿病病人及甲狀腺病病人居多。病發原因不明，而通常病發前均無任何創傷，但在創傷過後（例如跌倒、骨折、脫臼等）亦可引發肩周炎。另外，少數情況如心臟、乳房手術，或腦神經手術後也可以導致肩周炎。兩個肩膊都受影響的病人大約有一成。病發期可長達兩年，但當病情穩定及恢復正常後，會較少機會復發。病情通常分為凝結期、凝固期和恢復期三個明顯階段。

第一階段：凝結期

凝結期通常由兩個月至 9 個月不等（糖尿病病人會較長）。病人無論在早／晚、活動或靜止也會感到痛楚，嚴重影響肩膊的活動能力。

第二階段：凝固期

此階段通常由三個月至十二個月不等，肩膊會持續性地變得僵硬。痛楚通常只會在活動至最極端的時候才會發生，但是肩膊活動起來仍然會比較僵硬。

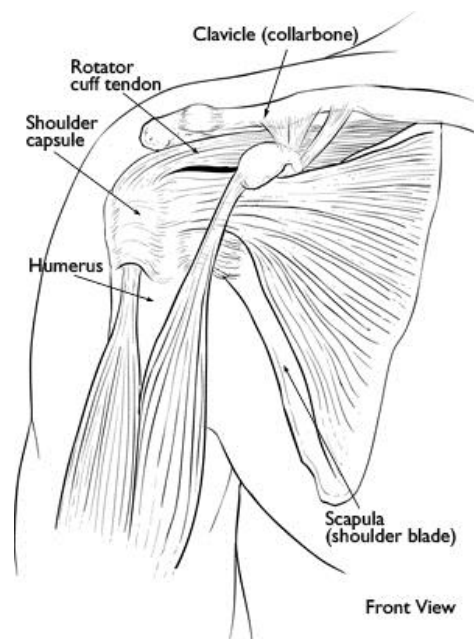




第三階段：恢復期

在此階段，膊頭的活動能力會漸漸於一至兩年內改善，但最終的康復程度卻因人而異。

約有八成病人的痛楚會完全消失，但亦有部分病人在痊癒後會永久性損失小部分活動能力，但這情況不應影響病人的日常生活。

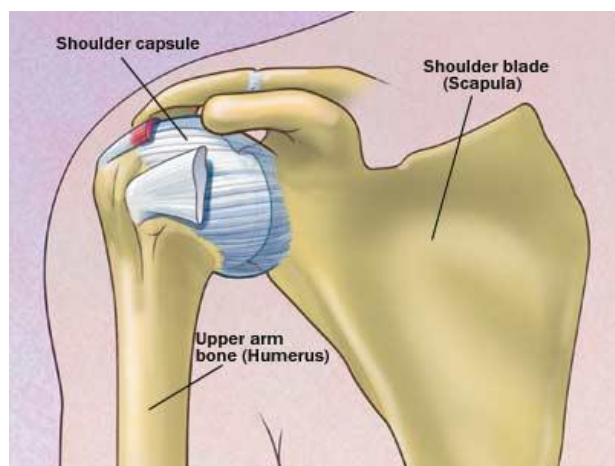


治療

治療的重點是病人要明白到病情的變化。而最重要的就是縱使在活動時有少許不適，病人亦應盡量使用手臂；因為若停止或減少活動只會導致病情惡化。病人若須定時服用止痛藥物，便應依照醫生的指引。物理治療師會指導病人練習一些活動關節的運動，從而保持關節靈活及防止僵硬加劇，這些運動或會略帶一些痛楚。物理治療師會因應病情變化而指引病人練習適合該階段的運動（例如鍛鍊肌肉或活動關節的運動）。

若病情已進入第二階段的凝固期，病人可考慮找骨外科專科醫生（Orthopaedic Surgeon）進行全身麻醉式活絡方法（Manipulation Under Anaesthesia）及類固醇注射。在病人需入院約三個小時，並在全身麻醉的情況下由骨外科醫生將肩膊整型及活絡，然後再注射類固醇。病人在手術需要接受三至四個月物理治療，當中包括：

- (一) 止痛
- (二) 消腫



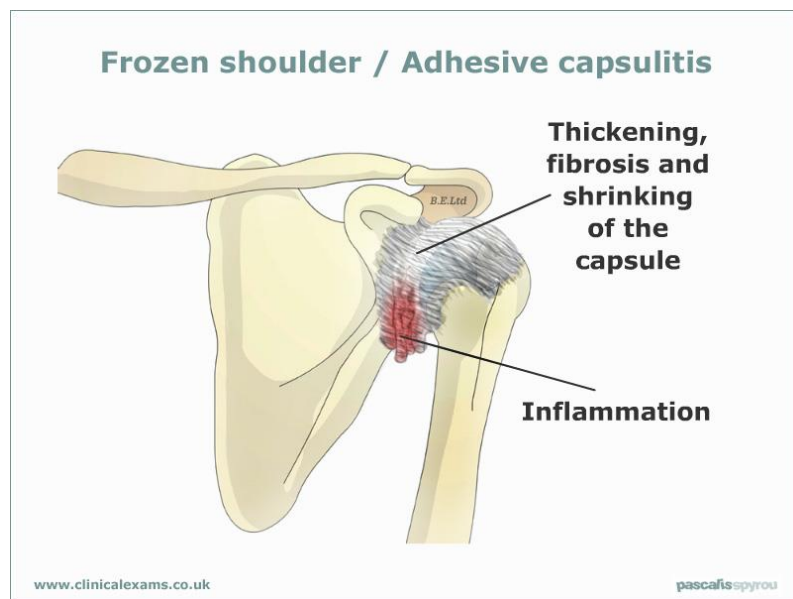


(三) 活絡

(四) 鍛鍊肌肉

(五) 協助回復正常生活的指示

手術後再加上物理治療的成功率可達七成。但約有百分之二的病人會在手術後，大約病人的情況會變得比較頑固，或對全身麻醉式活絡法並不成功，此類病人可能要入院接受微型關節手術放鬆法，並會留院多於一天。在此手術中，醫生會替病人在肩膊上開三個小洞，然後利用微型手術刀把凝固的軟組織及其他收緊的組織切開。手術後，肩膊輕微的痛楚可長達六個月，而在此康復期間病人需接受較為劇烈的物理治療手法。此類型手術的成功率亦可達百份之七十。



如有任何查詢，可電郵至: info@medi-co.com.au。以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。