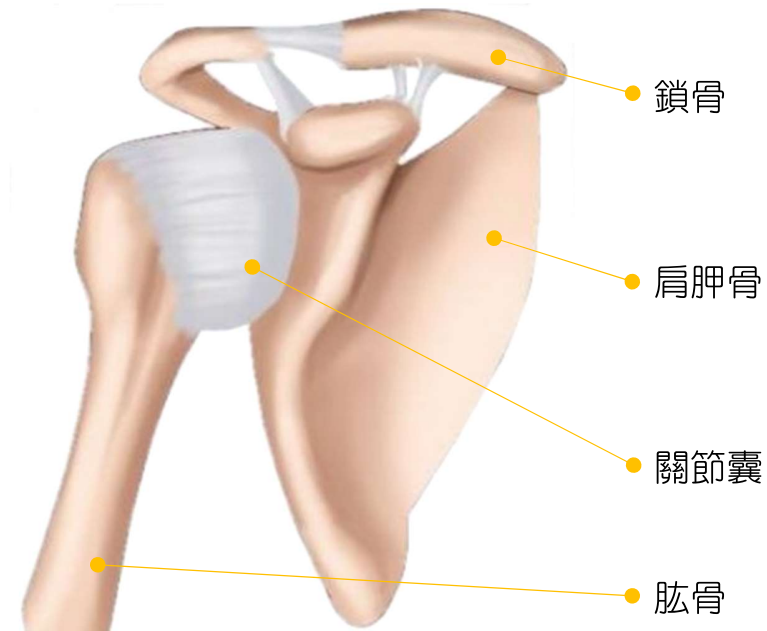


肩周炎（五十肩）

家居護理



簡介



肩周炎多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

肩關節是由肩胛骨、鎖骨、肱骨組成，並由多組肌肉、筋腱、韌帶及關節囊圍繞，以提供不同方向的活動。

成因

肩周炎分為「原發性」與「次發性」，原發性肩周炎的成因是自發的，找不到其他疾病可以解釋；次發性肩周炎則是因為其他成因，如骨折、肩關節脫臼、乳癌開刀或運動傷害致使肩部肌肉、肌腱拉傷等，造成肩關節固定一段時間，繼而引致肩關節囊收縮。

症狀

肩周炎可分三階段，各階段的長短視乎各人的情況而定。

急性期	疼痛，活動機能沒有明顯阻礙。
凝凍期	疼痛加劇，甚至影響睡眠。肩關節逐漸硬化，而且影響日常生活如穿衣服等。後期肩關節疼痛減少，但肩關節硬化卻變得嚴重。
解凍期	肩關節硬化會逐漸改善，在適當運動及護理下，一般都能恢復肩關節的活動機能。

家居護理

急性期：(發炎期)

當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少使用痛手提舉重物或過份活動肩關節，並避免側睡在痛手的一邊；可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



凝凍期及解凍期：

暖敷：早晚暖敷（少於 45°C）肩膊約十五分鐘，增加血液循環，軟化緊張的肌腱。



讓痛手在空中懸垂，放鬆肩關節，將手向前後左右搖動



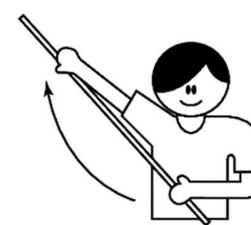
仰臥，痛手放於身旁，掌心向內，伸直手肘，提手靠向頭部



仰臥，痛手放於身旁，掌心向天，伸直手肘，提手向外上靠向頭部



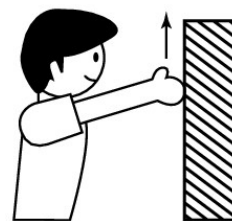
站立，雙手握杖，伸直手肘雙手向上提高



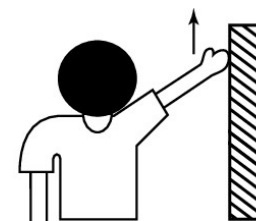
站立，雙手握杖兩端，保持痛手手肘伸直，好手推痛手向外舉起



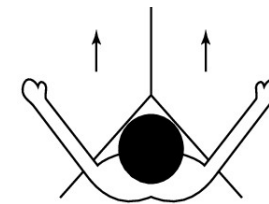
站立，雙手持杖如圖示，痛手於下方，好手拉痛手向上



站立，面對著牆，手向上爬



側身站立，痛手向外張開，手向上爬



站立，以雙手扶著牆角，使身微向前傾，彎曲手肘使身體前傾增加