



【祝君健康】

中醫淺談肩周炎

肩周炎又稱肩關節周圍炎，這是肩部周圍肌肉，肌腱，滑囊等軟組織的慢性炎症，一般好發年齡為 50 歲左右，所以又俗稱”五十肩”，”漏脊風” ”肩凝症”等，本病在臨床的表現特點是肩部疼痛和關節活動受限。

中醫認為肩周炎的成因乃風寒濕邪侵襲引起的慢性疾病，內因營衛虛弱，筋骨衰頹，外邪乘虛而入，傷及肩周筋脈致使氣血不通而引起肩部疼痛和關節活動受限等症狀。肩周炎的臨床表現主要有：肩部疼痛，活動不便，時有夜間疼痛加重，不能入睡，不能壓迫肩膀，久而久之肩關節組織粘連，活動功能明顯受限，患者常不能背手，梳頭，穿衣，脫衣，洗臉等日常動作。肩膀局部肌肉僵硬，緊張或有肌肉萎縮的現象。一般可分為早，中，後三期：早期表現以肩部疼痛為主症；中期表現肩部疼痛緩解，但關節功能開始受限；後期表現疼痛明顯減輕甚至不痛，但關節功能明顯受限，肩部肌肉亦有明顯萎縮。

根據中醫辨証論治，臨床上可將肩周炎分為風寒侵襲寒，濕凝滯瘀，血阻絡氣，血虧虛四種：肩周炎在治療上可以以推拿，針灸，外敷用藥配合中藥內服。消炎止痛，理筋整復為主。推拿可在患者肩關節附近疼痛之處進行滾法，揉法，按法，以及板法等推拿手法，促進血供，理筋整復。針灸，可針對病人肩關節附近特定的穴位或阿氏穴進行針灸，例如：肩膀近端穴位可取：肩三針，臑俞，肩貞，遠端穴位可取，合穀，中渚，後溪。也可配合骨傷科外敷用藥，活血消腫，化瘀止痛。

對於本病的治療中，病者自主的功能練習對本病的恢復佔有很重要的因素，練習的方法要求應在醫生的指導下進行。肩周炎的功能鍛鍊主要有三種方法：搖肩：患者兩腿彎曲分立，以患側肩關節為軸心，搖動上臂，由前向後或由後向關節作環形運動，每次可做 30~60 下，每日早晚各 1 次，注意動作要緩慢輕柔，不宜過快過猛。

展臂：雙腿分立同肩寬，上肢自然下垂，兩臂向前伸直，手心向下，兩側外展並緩緩向上用力抬舉雙臂，到最大限度後停留 10 秒左右，再緩緩回到原位，每次可做 30~60 下，每日早晚各做一次。摸牆：面對牆壁站立，患側手指沿牆壁緩緩向上爬動，使上肢盡量舉高，到最大限度後，再緩緩回到原處，每次可以 30~60 下，每日早晚各做一次。功能鍛鍊時應注意：總原則由輕到重，範圍應從小到大，循序漸進，貴在堅持。

科大醫院
梁玉麟醫生
2008.4.1