

五十的警號

年過50歲，腰酸背痛常有不過。但如果發現手提不起勁，穿衣有困難，甚至連梳頭也有問題，這可能已經是「五十肩」的警號。五十肩又名肩周炎，是很常見的關節毛病。雖然大部份患者的成因不明，但一些因素例如：長期勞損、姿勢不正確或創傷等，均會增加患上肩周炎的機會。

五十肩有三大主要徵狀，分別為肩部關節僵硬，疼痛和無法舉高手臂，轉動肩膊時隱隱作痛，對日常生活及工作均造成相當不便。病發年齡一般為40至60歲，特別是女性較多。基本來說分成四個階段：

第一階段：疼痛是主要徵狀，活動機能並沒有明顯阻礙。

第二階段：疼痛加劇，甚至影響睡眠。一般的肩關節活動會產生痛楚，同時肩關節會逐漸硬化，而且影響日常生活如穿衣等。

第三階段：自發性肩關節疼痛減少，而肩關節硬化卻變得嚴重。

第四階段：肩關節硬化會逐漸改善。病人在適當運動及護理下，一般都能恢復肩關節的活動機能。

以上各階段的長短視乎各人情況而定，而病情平均可持續數月或更長。

大部份患者經醫生診斷後，會為病人處方消炎藥和止痛藥，及轉介物理治療。物理治療師會根據檢查所得的病徵，而選取適當的治療，如運動治療、止痛治療或手法治療等，以減輕病人的痛楚。

物理治療師會教導適合相應的運動去增加肩膀的活動幅度及強化肌力，以減低日後勞損或創傷的機會。而患者在日常護理方面，應避免提取重物，如有需要，使用適當的工具，如手推車等，令肩關節的負荷得以減輕。

以下是一些常見鬆動肩關節的運動，給大家作參考：每日做三組，每組十次。做運動前應諮詢醫生和物理治療師以防受傷。

毛巾拉筋運動



向前提高體操棍鍛鍊



向前/向外爬牆運動



資料來源：香港浸信會醫院物理治療部