

肩周炎與物理治療

李統宇先生
物理治療師

肩周炎是長者常見的毛病之一。它是由於圍繞患者肩關節的軟組織關節囊發炎而形成。正因為患者以五十歲以上的人士居多，因此又稱為「五十肩」。當中亦以女性患者較多。

真正引發肩周炎的病因不詳，但擁有某些風險因素的人士會較易出現此症，例如糖尿病和帕金森病等。另一個引致肩周炎的風險因素是與肩部活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後，肩關節部位受創傷或勞損等。

肩周炎可分為三期

第一期(疼痛期) 主要之徵狀是疼痛，逐漸疼痛加劇而可能伸延至頸或上臂，活動機能初期並沒有明顯阻礙，但活動幅度會逐漸減少。

第二期(僵硬期) 隨著病情漸深，肩關節疼痛減少，但肩關節活動幅度亦減少和變得僵硬，以致影響某些日常活動如穿衣、梳頭、提起物件等。

第三期(紓緩期) 肩關節疼痛及僵硬慢慢地得到紓緩，好像被冰封後得到融化一樣。

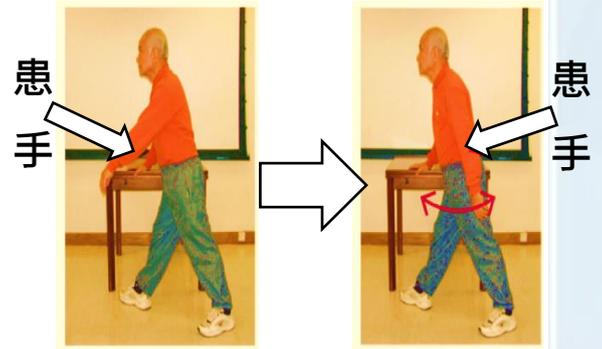
肩周炎的三個階段需時因人而異，一般需時 1-3 年。康復後，也有復發的可能性。如果長者發現肩關節出現疼痛或僵硬，舉手有困難，而影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提舉物件等，那就有可能是患上肩周炎。但要知道，不是所有肩關節痛都是由肩周炎引起的，所以建議長者如有肩關節痛，應盡快求醫，好讓醫生作出適當的診治。

長者如患上肩周炎，若盡早接受物理治療，在適當的運動及護理下，可以加快恢復肩關節的活動能力和減輕痛楚。

肩關節運動

當肩周炎處於疼痛期，長者應做較溫和的運動，例如：鐘擺運動，以紓緩痛楚及保持肩膊活動幅度。

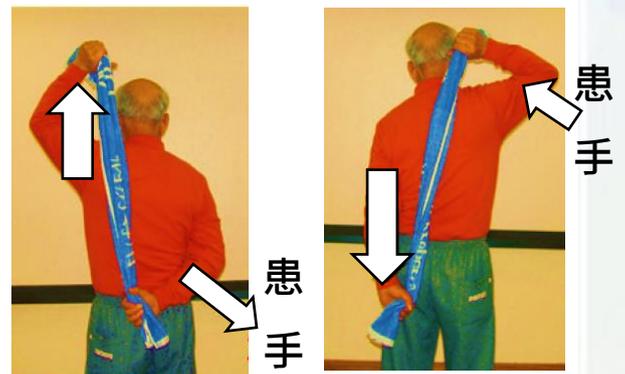
- 長者以站立姿勢，用好手扶穩固家具；
- 將身體微微向前傾，讓患手在空中懸垂，放鬆肩膀；
- 運用腳和身體的輕微移動，將整隻手向前後和左右擺動；
- 要留意做這個運動時，肩關節盡量放鬆不用力。
- 鐘擺運動一般建議練習次數為每日 3 次，每次 10-20 下。



肩關節運動

當肩周炎處於僵硬期，在這階段，患者可以在家中做「拉毛巾」運動。

- 長者以站立姿勢，兩手在背後拿著毛巾的兩端；
- 患手在下方，好手將患手向上拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持 10 秒，然後放鬆；
- 患手在上方，好手將患手向下拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持 10 秒，然後放鬆。
- 「拉毛巾」運動一般建議練習次數為每日 3 次，每次 2 - 4 下。



以上肩關節護理運動只作參考。運動時要量力而為，不應引起痛楚增加為原則；如過份疼痛，就要立即停止。

注意事項：

- 若肩關節疼痛嚴重或轉差，應盡快求醫，以免耽誤病情；
- 若有疑問，可向醫護人員查詢。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 66 期 P.1 至 2)

2024
中心主題
活動

來吧！GOOD HEALTH 健康有得 FUN

愛新鮮

【樂齡科技社區講座 - 三高保健資訊】

日期：2024年11月13日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

內容：(1) 講解有關長者健康風險 (2) 介紹醫健通 (3) 樂齡科技體驗

【哥哥姐姐去 Camping】

日期：2024年11月30日（星期六） 時間：上午9:30至下午3:30

集合時間：上午9:30

集合地點：活動室2

內容：大埔涌背營地戶外紮營及煮食，並暢遊船灣淡水湖

對象：中心會員

名額：20位

費用：\$100

備註：1) 活動由香港青年協會賽馬會橫頭磡青年空間義工協助

2) 參加者需自行紮營及煮食，請衡量個人體力是否合適參與活動



【一齊去睇戲】

日期：2024年12月12日及12月19日（星期四）

內容：一齊去戲院睇戲，享受獨處時刻

（活動詳情將於稍後公佈，請大家預留時間出席）



愛自己

11月至12月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動（上午9:30至10:00）、例會主題（上午10:00至11:00）

2024年11月份主題：

- 11月6日 健康講座：從流眼水看銀髮族的常見眼睛問題
- 11月13日 樂齡科技社區講座：三高保健資訊
- 11月20日 手機攻略1：Google地圖、防騙視伏app
- 11月27日 冬季生日會

2024年12月份主題：

- 12月4日 健康講座：安全使用藥物
- 12月11日 老香港生活
- 12月18日 聖誕慶祝會

11 月至 12 月活動推介

【健康講座：從流眼水看銀髮族的常見眼睛問題】

日期：2024 年 11 月 6 日（星期三） 時間：上午 10:00 至 11:00

地點：中心大堂

講員：區家康醫生（香港浸信會醫院眼科顧問醫生）

【2024 老有所為活動計劃頒獎典禮】網上直播

日期：2024 年 11 月 13 日（星期三）

時間：下午 1:00 至 3:00（下午 2:00 網上直播開始）

地點：中心大堂

內容：卡拉 OK、頒獎禮、遊戲及抽獎

對象：中心義工優先

備註：每位參加者均可獲得由社會福利署老有所為活動計劃送出的福袋 1 個



【中心 41 周年紀念感恩崇拜暨聚餐】

日期：2024 年 11 月 23 日（星期六）

時間：上午 11:30 至下午 2:00

地點：香港浸信會醫院 E 座 1 樓及中心大堂

內容：感恩崇拜、會員獻唱、頒發 10 年、20 年、30 年會員獎、到會午餐

對象：中心會員、其親友及 50 歲以上人士



【冬季生日會】

日期：2024 年 11 月 27 日（星期三） 時間：上午 10:00 至 11:45

地點：中心大堂

內容：遊戲及表演、賀壽（10 至 12 月生日會員）、到會午餐

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：50 位

費用：\$80（會員）、\$110（非會員）

2025 年 1 月活動預告

【團團圓圓團年飯】

日期：2025 年 1 月 15 日（星期三）

（農曆十二月十六日）

時間：上午 11:00 至下午 2:00

地點：旺角倫敦大酒樓

（活動詳情將於稍後公佈，請大家預留時間出席）



2024 年 11 月至 12 月中心每週班組時間表

| 星期 | 上午 | | 下午 | |
|-----|-----------------|---------------|------------------|-------------|
| 星期一 | Zoom 伸展運動 | 9:30 - 10:00 | 書法班 1 | 1:30 - 2:45 |
| | 粵曲班 1 | 9:30 - 11:00 | 手機諮詢服務 | 2:30 - 3:30 |
| | 義工聚會時間 | 10:00 - 11:00 | | |
| | 軟握力球運動班 | 10:30 - 11:30 | | |
| | 橡筋帶運動班 | 11:45 - 12:45 | | |
| 星期二 | Zoom 健體運動 | 9:30 - 10:00 | 書法班 2 | 1:30 - 2:45 |
| | 經典金曲班 | 9:15 - 10:45 | Zumba Gold 尊巴舞蹈班 | 2:30 - 3:30 |
| | 八段錦班 1 | 9:30 - 10:30 | | |
| | 五禽戲 | 10:00 - 11:00 | | |
| | 查經班 1 | 10:00 - 11:00 | | |
| | 談天說地 | 10:15 - 11:15 | | |
| | 八段錦班 2 | 11:00 - 12:00 | | |
| | 查經班 2 | 11:30 - 12:30 | | |
| 星期三 | 肌力運動 (Zoom 及實體) | 9:30 - 10:00 | 耆樂相聚 | 1:00 - 2:00 |
| | 二胡班 2 | 9:30 - 11:00 | 英文金曲分享小組 | 1:00 - 2:30 |
| | 例會 | 10:00 - 11:00 | 讚美操 | 1:30 - 2:30 |
| | 二胡班 1 | 11:00 - 12:30 | 歌唱演繹班 | 2:30 - 4:00 |
| | 福音粵曲同好會 | 11:15 - 12:15 | | |
| | 二胡班 3 | 11:30 - 1:00 | | |
| 星期四 | 太極班 1 | 9:30 - 10:30 | Sing 動時間 | 1:30 - 3:00 |
| | 活力操 | 9:30 - 10:30 | 篆書書法班 | 1:30 - 3:00 |
| | 智樂趣小組 | 10:45 - 12:00 | Zoom 活力操 | 2:00 - 2:30 |
| | 太極班 2 | 11:00 - 12:00 | 素描班 | 2:30 - 4:00 |
| | 水彩畫班 | 11:30 - 1:00 | | |
| 星期五 | 花鳥國畫基礎班 | 9:30 - 10:45 | 人物小寫意班 | 1:00 - 2:15 |
| | 太極扇班 | 9:30 - 10:30 | 八段錦 3 | 2:00 - 3:00 |
| | 排排舞班 | 10:45 - 12:15 | Zoom 毛巾操 | 2:00 - 2:30 |
| | 大腦健康動薈 | 11:00 - 12:00 | 恩典詩班 | 2:15 - 3:45 |
| | 山水國畫班 | 11:15 - 12:30 | | |
| 星期六 | 粵曲班 2 | 9:30 - 11:00 | | |
| | 健體 18 式 | 9:30 - 10:30 | | |