

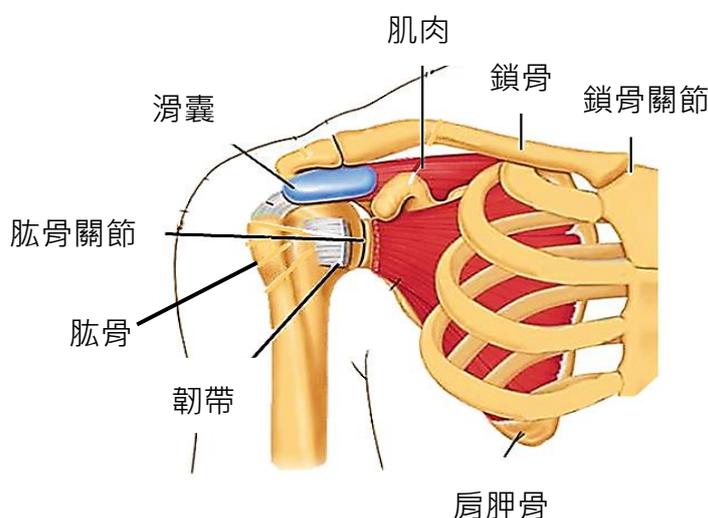
肩膀痛症、護理及運動

引言

你有沒有試過肩膀痛呢？痛楚有否使你難以入睡？又或是肩膀活動範圍減少呢？其實，除了接受醫生的診斷及物理治療外，你也可以幫助自己解決肩膀問題。在這單張內，我們會講解肩關節的結構，肩痛的成因、日常護理及家居運動，希望能藉此幫助你了解並改善肩痛的狀況。

肩部結構

肩部是由肩胛骨、鎖骨、肱骨、韌帶、肌肉及筋腱所組成，容許我們有很大的活動幅度，以完成日常的活動，也讓我們的上肢環繞轉動，又可向前、後、上、下運動。肩部是體內最大活動幅度的關節，它也是最不穩固的關節，因此也比較易帶來問題。



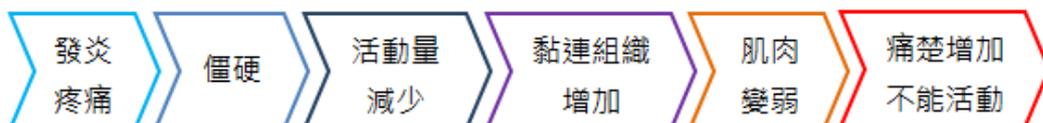
肩痛的成因

肩痛的成因有很多，常見的有肩周炎及退化性關節炎

1. 肩周炎

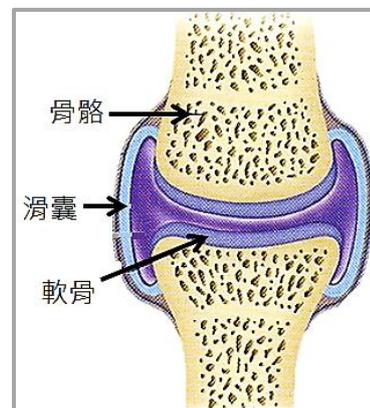
肩周炎又名「五十肩」。肩部組織因勞損或受傷而引致發炎及疼痛時，患者通常因肩痛而不願意活動肩關節，在這情況下，會引致黏連組織產生而使肩膀產生痛楚及僵硬。愈是減少肩膀的活動，愈會令更多黏連組織產生。

另一方面，當肩膀的活動能力減少後，肩關節附近的肌肉會隨之變弱，這時肩膀的活動幅度會陸續減少及痛楚繼續增加，直至你的肩膀不能再工作。因此要及早治療才可避免以上情況。



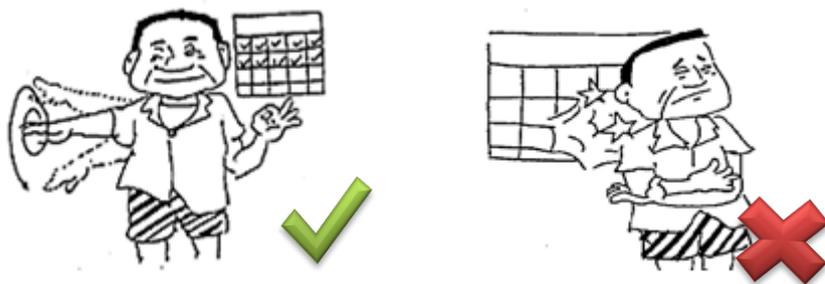
2. 退化性關節炎

隨著年齡的增長，肩部的骨骼、軟骨、滑囊會出現退化及磨損，肩關節因此失去了有效的保護而出現更大的損害，因而令到關節發炎和疼痛。肩膀過量活動會加劇痛楚，適量的休息和熱療是有效的減痛方法。如得不到適當的治療，痛楚會繼續加深，肩膀的活動能力亦逐步減少。

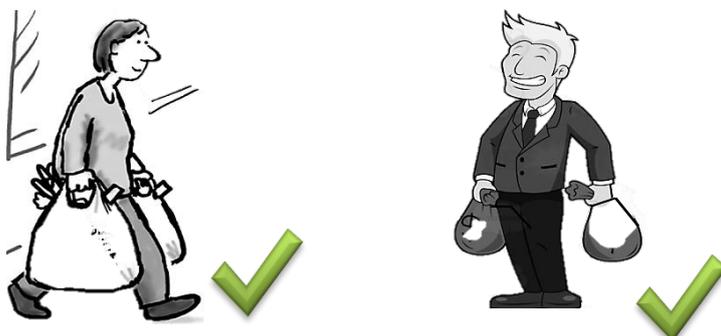


家居護理

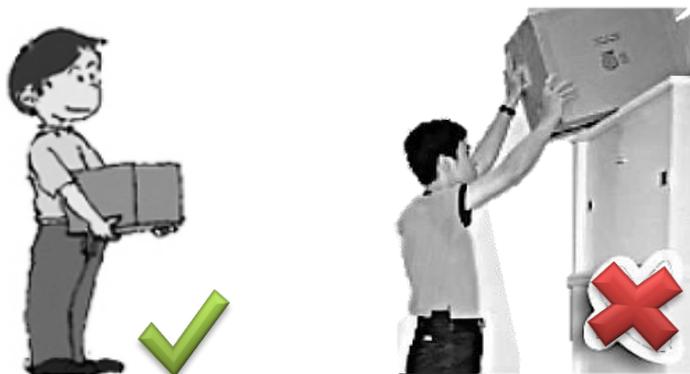
1. 應依照物理治療師建議作適量肩膀運動，不應因痛楚而避免活動肩膀。肩膀痛可能是因為重覆做某個動作，以致有勞損的情況出現，故此要避免作出引致痛楚的動作。



2. 在日常生活中，應平均使用兩邊肩膀，並給予充份休息。



3. 提舉重物時，儘量把物件貼近身體，並切勿提舉過重物件。



4. 如要攜帶重物，可用手推車代勞。

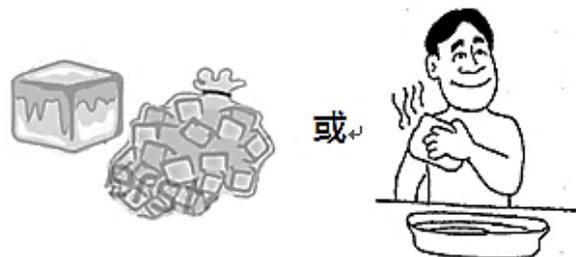


5. 避免側睡在痛手那一邊，以減輕對肩關節的壓力。



家居治療

1. 如肩關節感到劇痛、觸摸患處感燙熱，可以用冰敷患處。每日約 2-3 次，每次 15 分鐘。
2. 如肩關節感到「隱隱作痛」或「緊痛」，觸摸患處不感燙熱，可用熱水袋或熱毛巾敷患處。每日約 2-3 次，每次 15 分鐘。



止痛膏及熱敷會對輕微的痛楚有幫助，但若肩痛持續，應該諮詢醫生的意見。



肩膀運動

在治療過程中，運動佔了一項很重要的環節，若能依照物理治療師的建議，作出適當和適量的運動，對於肩痛的康復，定能收到事半功倍之效。

在進行以下動作時應注意：

- 緩慢地伸展至肌腱有拉緊感覺，維持 15 秒，每個動作重覆 10 次，每天做 2 至 3 次。
- 不應作彈動的動作。
- 須遵照物理治療師的建議，不應隨意更改或自創運動方法。

方法：

1. 雙手向前或側面上下，後側反手向上拉動。



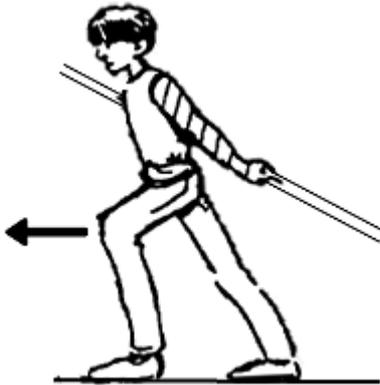
2. 正面向牆，手儘量舉高放左牆上，將身體向前壓。



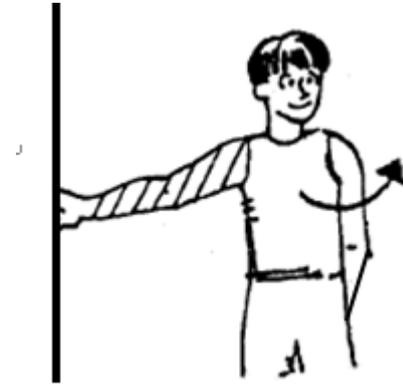
3. 將繩子或毛巾向上拉。



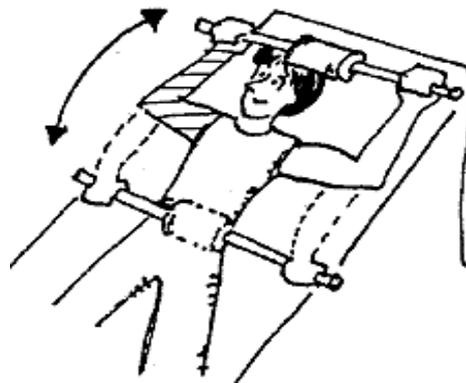
4. 前後腳站立，身體向前傾。



5. 將手儘量舉高放在牆上，將身體向外轉。



6. 仰臥，上臂與身體成 90 度角，手肘屈曲 90 度，將木棍由腹部舉起至頭頂，定著 15 秒，再放回原位。



健康肩膀，健康人生

你和你的物理治療師可以使你的肩膀痛症康復。但最重要的，是你每天都作出適量的運動。另外，戒煙、減輕體重、減低工作壓力，亦是達到健康人生的重要一步。