

撰文：仁愛堂註冊中醫師梁香

肩周炎 = 五十肩?

今時今日，肩周炎已不是年過五十以上人士的專利。臨床所見，年過三十已出現這問題。原因為何？中醫對於肩周炎的治療有哪些方法呢？



梁香 中醫師

肩周炎年輕化

全稱肩關節周圍炎，屬中醫「痹證」範疇。別稱很多，如因肩部受涼引起而稱「漏肩風」或「露肩風」；如因肩部活動明顯受到限制，像被冰凍結般，稱「凍結肩」；因多發生於50歲以上人士，故而稱「五十肩」，其他還有「肩凝症」、「肩凝風」等等。從以上病名可知，風寒濕邪侵襲、勞損引致瘀血內阻，筋脈不通，不通則痛，為其「外因」；年老肝腎不足，氣血虛弱，筋骨失濡養為「內因」。臨床所見，年過三十已出現這問題，以女性為主。她們大都長期對電腦工作，而是喜歡穿背心讓肩膀受寒，現今社會，無論在家、辦公室、商場、車廂內，冷氣總包圍著我們，無處不勝寒，加上嗜食生冷令體質偏弱，更容易發病。

症狀

- 肩部疼痛，固定不移，肩前、後、外側有明顯壓痛點
- 肩關節活動不同程度受限，尤以外展、外旋、後伸時最明顯
- 病久肌肉萎縮，尤其三角肌，疼痛劇烈，夜間痛甚

盡早治療

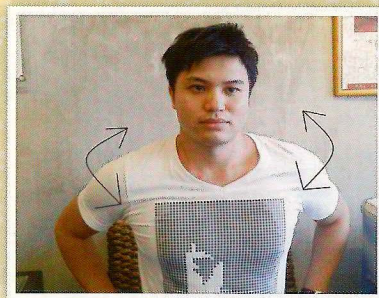
中醫主要通過針灸、理筋、拔罐、中藥內服及中藥外敷治療肩周炎，以舒筋通，活血止痛為治療原則。

由於大部分肩周炎患者往往等到病情嚴重影響日常生活才求診，療效自然相對較慢，而且治療初期醫師要鬆解已黏連的筋腱，患者要承受較大痛楚。治療期間，患者要自行多作肩外展，前屈，後伸，旋後動作，循序漸進，增進療效。同時注意肩部保暖和防止肩部過度勞累。

未病先防

若想遠離肩周炎，建議每日早晚做以下動作：

肩部旋轉法 - 雙手叉腰，雙肩向前、向後旋轉。每個方向各做20次。



梳頭法 - 高舉上肢到頭部，沿髮際向後做梳頭動作20次。



認清肩周炎

記緊不是肩部疼痛，肩部活動受限，都是肩周炎，肩部扭挫傷、岡上肌腱炎、骨折等都可以出現這些症狀。要判斷是那一種，需求醫作診斷，盡早找出治療方案，切勿糊亂自行貼膏藥或按摩，以免延誤病情。Ⓜ