屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
談五十肩(冰凍肩)

編　　號	ND 外-010
製訂日期	2003.07
七修日期	2026.04

一、什麼是五十肩？

冰凍肩是一種肩關節疼痛合併活動受限的狀況，特徵為肩關節的關節囊逐漸發炎、纖維化、黏連，導致活動（尤其是外旋、外展方向）受限。

二、五十肩症狀有哪些？：

肩膀疼痛（特別在夜晚）、舉手、梳頭困難、肩膀僵硬、轉不動。

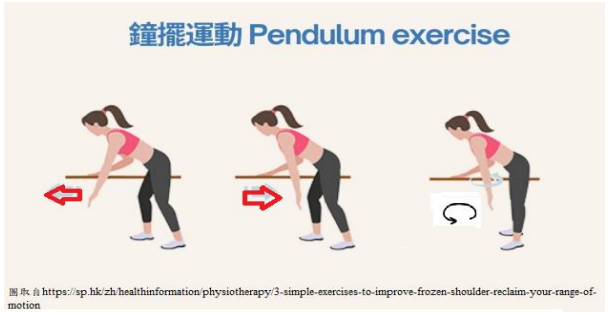
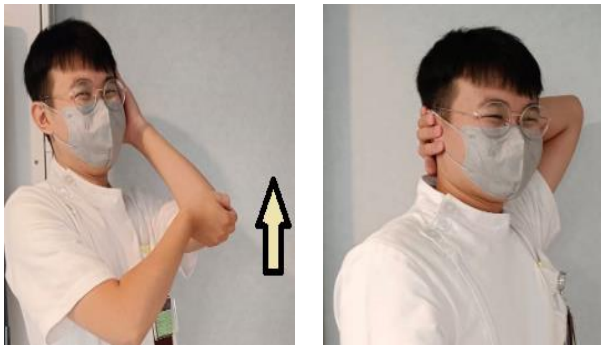
三、哪些人容易發生五十肩？

1. 性別：常見於 40－60 歲族群，女性多於男性。
2. 退行性病變及免疫、代謝性疾病：常見於高血壓、糖尿病、心血管硬化、頸椎疾病等病人。
3. 職業：常見於非體力勞動者，如從事電腦及文書工作者。
4. 外傷史：約有 30% 的患者肩關節曾有輕度創傷，肩部或上肢骨折或肩部手術後。

四、常見治療方式有哪些？

1. 口服非類固醇抗發炎藥物。
2. 局部關節內注射類固醇。
3. 物理治療：急性期以冰敷緩解疼痛，之後採溫熱敷減少肌肉痙攣。
4. 運動：『五十肩』的治療，除了熱療、吃藥或打針之外，合併運動是最有效的方法。
5. 體外震波治療:把高能量機械波傳遞到深層軟組織，以刺激受傷組織產生新生血管、促進血液循環、啟動細胞修復、阻絕痛覺神經傳遞並達到止痛效果。

五、自我運動介紹：

1.鐘擺運動 身體前彎，對側手扶於一固定物上，患側手自然下垂，有如鐘擺，利用身體的力量自然前、後、左、右、順時鐘、反時鐘等方向之擺動各十次，每日 3 回(早、中、晚)。(圖一)	圖一 
2.爬牆運動 面對牆壁，將患側手指沿著牆面漸漸向上爬(圖二-1)。側對牆壁手心朝上，將患側手指沿著牆面漸漸向上滑(圖二-2)，每日 3 回(早、中、晚)。	圖二 
3.肩關節內轉與外轉運動 一條毛巾置於身後，健側手在上置於前胸，患側手在下置於背部，將此毛巾上下拉動十次(圖三)，每日 3 回(早、中、晚)。	圖三 
4.肩關節外轉伸展運動 健側托住患側手肘慢慢抬起，經由頭部後面慢慢滑動至對側的耳朵，甚至嘴巴，做外轉伸展運動(圖七)，連續做十次，每日 3 回(早、中、晚)。	圖四 

諮詢電話：08-7368686 轉_____

屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【談五十肩(冰凍肩)】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國____年_____月____日