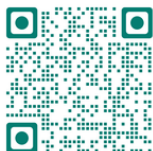




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



肩周炎 (五十肩)



 happyprehab.com



 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

前言

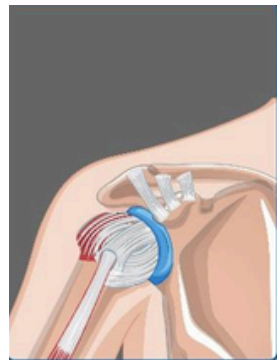
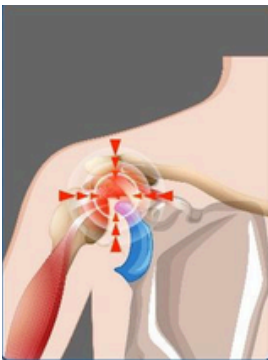
肩周炎 (又稱五十肩)是指肩關節囊出現發炎及纖維化，導致關節活動範圍受限及疼痛。此症狀一般會逐漸出現，病程可持續數月甚至更長時間，並常見於中年人士，但任何年齡層亦有機會發生。雖然肩周炎未必會即時造成嚴重損傷，但若缺乏適當處理，可能會影響肩關節功能及日常生活質素。透過合適的物理治療、規律運動及耐心復康，大部分患者的症狀均可逐步改善。

常見症狀

- 肩關節疼痛 (夜間或休息時尤為明顯)
- 上肢活動受限 (如舉高手臂、向後伸展或旋轉)
- 日常活動困難 (例如穿衣、梳頭、扣內衣等)
- 肩關節僵硬感明顯

階段

1. 疼痛期 (約2至9個月) : 疼痛逐漸加劇，活動開始受限
2. 僵硬期 (約4至12個月) : 疼痛可能減輕，但關節僵硬明顯
3. 恢復期 (約6至24個月) : 關節活動逐步改善



圖一：肩周炎常見階段 (Manipal Hospitals)

肩胛骨活動 (疼痛期)

肩胛骨下壓

當你壓下肩胛骨時，它們會向下移動，或感覺向腳部方向移動。



肩胛骨上移

將肩膊聳向耳朵方向



肩胛骨外展

將肩膊向前收

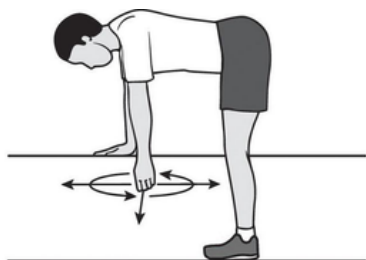


肩胛骨內收

將上背向後來夾實



鐘擺訓練



健側手扶在桌面上，患側手放鬆下垂，利用身體帶動肩關節前後左右移動。

肩關節輔助式主動運動 (僵硬期)

肩部前屈



圖 站著



圖 仰臥式肩關節前屈

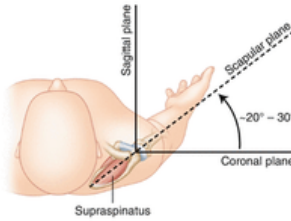


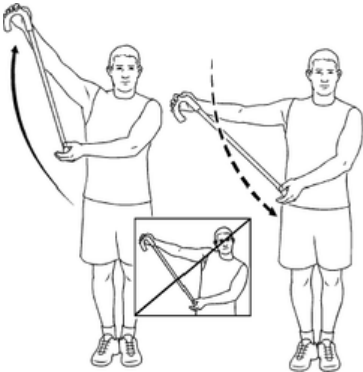
圖 鳥瞰 scaption

使用未受影響的手臂向前推受影響的手臂。

避免聳起肩部。保持手掌放鬆。

緩慢降低受影響的手臂 3-5 秒，增加受影響手臂的使用。

肩部外展

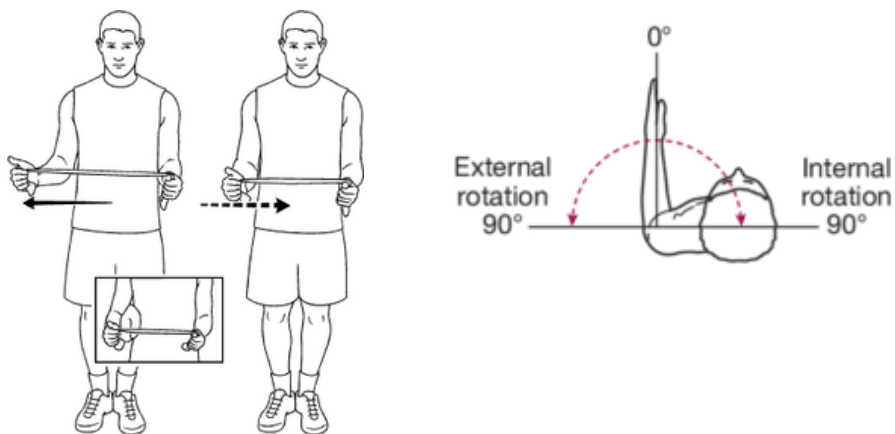


使用未受影響的手臂將受影響的手臂推向一側，形成肩部外展。

避免聳起肩部。保持手掌放鬆。

緩慢放下受影響的手臂 3-5 秒。

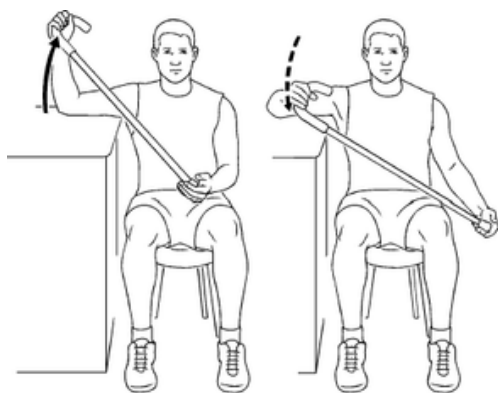
肩部外旋 | 0度



用受影響手臂的前臂快速將帶子向外拉。保持手肘位於兩側，手腕保持中立。回到起始狀態 3-5 秒。使用阻力帶。

提示：在手肘和臀部之間使用毛巾捲。

肩部外旋 | 90度



坐下，受影響的手臂支撐在桌子上，肘部成 90°，前臂向前。用拐杖將受影響手臂的前臂向上推。緩慢地將手臂放低到桌子上 3-5 秒。

強化運動 | 肩外旋 (恢復期)

這個肩關節等動收縮肌力訓練有助穩定肩關節，能有效減少因肩關節不穩引起的疼痛。

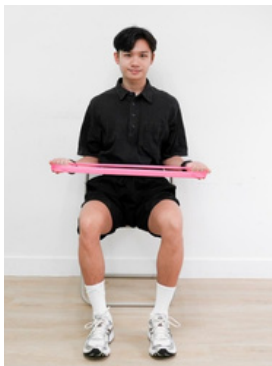
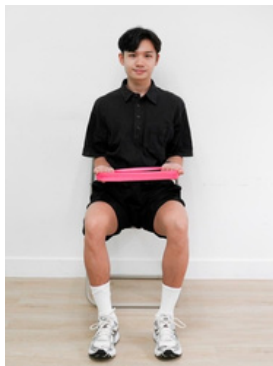


圖 正面

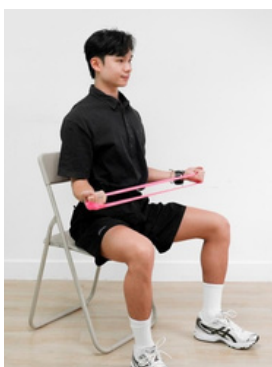
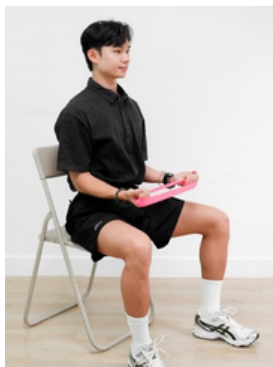


圖 側面

- 1 背部保持挺直，膊頭打開，肩胛骨往內收
- 2 手肘屈曲成 90 度，雙手手持橡筋帶放在腰側兩旁
- 3 肩膊往外旋轉同時將橡筋帶向外拉
- 4 整個過程保持手肘及手臂緊貼在腰側
- 5 然後慢慢回到開始時位置

伸展運動 | 胸肌伸展

伸展胸肌通常都有助減少圓肩，舒緩頸膊痛



圖 正面



圖 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上微微向外拉緊
- 2 保持橡筋帶拉緊的情況下，慢慢將雙手舉高
- 3 繞過頭部後再慢慢沿上背拉下

伸展運動 | 腰背肌肉伸展

伸展腰側及背部的肌肉通常都有助舒緩頸背及頸側痛



圖 正面



圖 側面

- 1 將橡筋帶套在雙手上慢慢將雙手舉高
- 2 身體往一邊側彎
- 3 直至感到對側肩膀及腰背肌肉有拉扯
- 4 完成兩側

強化運動 | 跪姿撐體

訓練部位：核心肌群，膊頭穩定性



圖 簡易版



圖 進階版

- 1 跪在地上，雙手伸直放在膊頭下面，雙腿則放在腰下，頭、頸、背部成一直線。
- 2 提起左腳，左腳與身體成一直線，左腳保持伸直。
- 3 靜止，保持身體平衡。
- 4 進階版：同一時間，提起右手，手指指向前，右手與身體成一直線，跟左腳一樣，要跟身體保持在同一直線上。
- 5 慢慢把右手和左腳帶回來，用左手和右腳重覆動作。

強化運動 | 平板支撐

訓練部位：核心肌群，膊頭穩定性



- 1 雙腳打開與臀同寬，以腳尖支撐全身。
- 2 前臂貼地，手臂打開至肩膊同寬，手肘於膊頭正下方，上臂跟地面成一直角。
- 3 腰腹用力撐離地面。讓頭、背、臀部和腳跟成一直線，保持腰腹、臀部收緊。
- 4 維持動作至1分鐘。

強化運動 | 超人運動

訓練部位：背肌、臀肌、核心肌群



圖 簡易版



圖 進階版

- 1 俯臥，腹部貼地，腳背及腳趾平貼於地板。
- 2 向前延伸手臂，手肘與膝蓋打直，腹部和尾骨向內收緊。手臂和腿約與肩、髖同寬。
- 3 靠背肌帶動胸、手臂離開地面，像超人飛行。肩膀遠離耳朵，不要聳肩。
- 4 進階版 連同臀部肌肉收緊，使腳背、小腿一同離開地面。

肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆

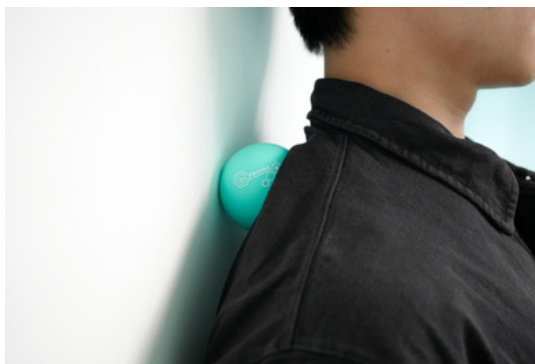


圖16. 示範圖 - 肩胛提肌/斜方肌

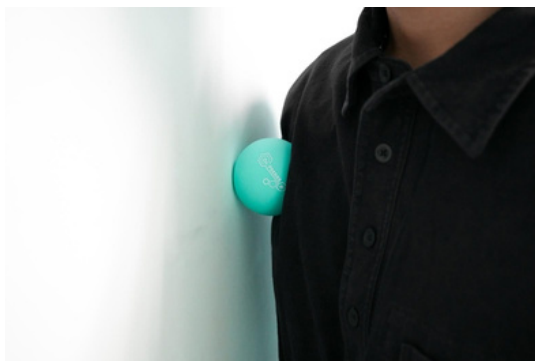
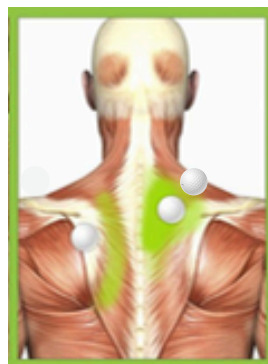


圖17. 示範圖 - 胸肌

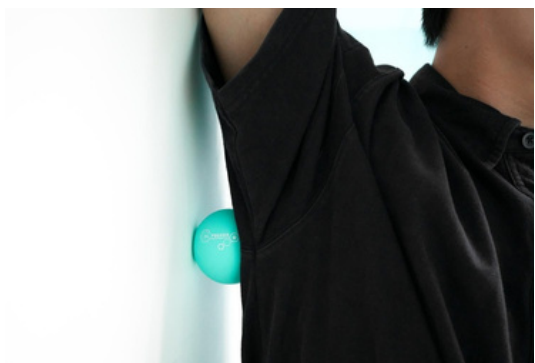
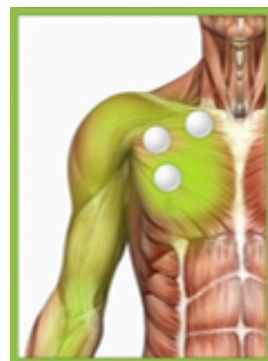
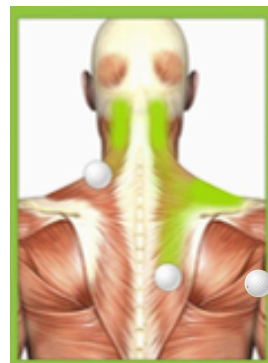
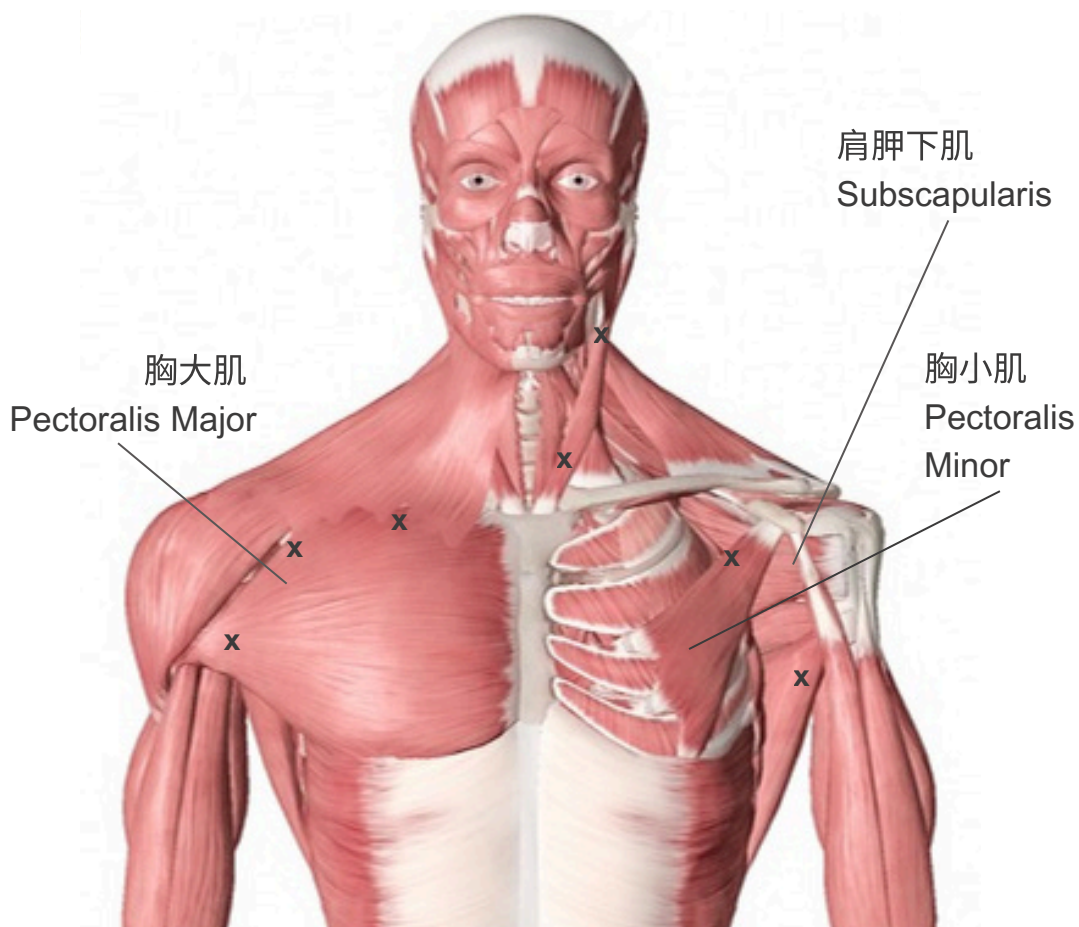


圖18. 示範圖 - 小圓肌/背闊肌



肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



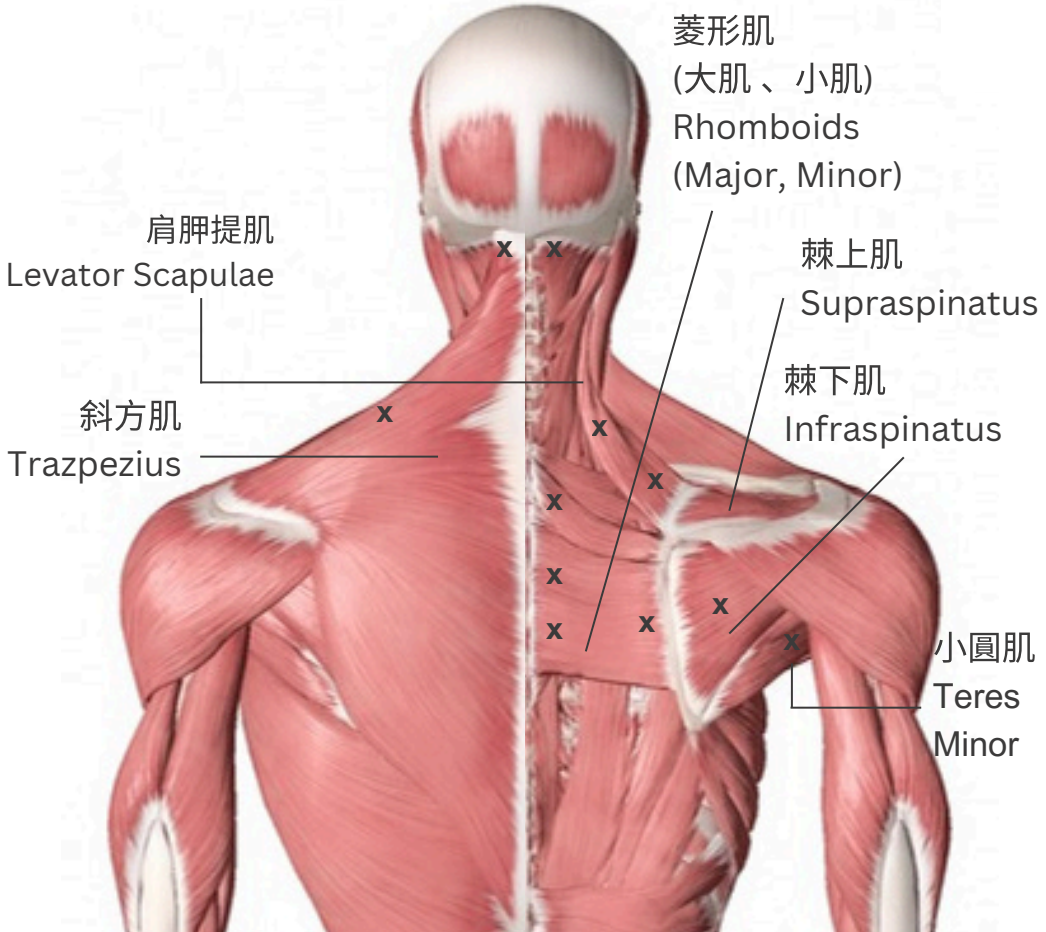
淺層肌肉
Superficial

深層肌肉
Deep

前 Anterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



淺層肌肉
Superficial

深層肌肉
Deep

後 Posterior



樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室