

談五十肩的中醫診治

熟話說“一歲年齡一歲人”，即使身體再壯碩的人也經不起歲月的煎熬，會在一定的年齡段出現麻煩。五十肩這個病，就是專門欺負年齡在 50 歲左右的人的。因為這個緣故，人們將這個病稱作五十肩。

五十肩雖然不像癌症、心腦血管疾病那麼兇險，但該病可以給人們帶來相當大的痛苦。五十肩的臨床常見症狀主要表現為肩痛和肩關節功能障礙。五十肩病的疼痛不是一般的傷損疼痛可比的，劇烈的時候常常會使得你徹夜不眠。而在疾病的後期，雖然那種劇痛已經緩解，但由於此時肩關節相關組織已經形成粘連，從而會出現肩關節功能障礙，不動就不痛，當手臂活動到某一個體位時，就會出現鑽心的拉扯疼痛，因而會影響到梳頭髮、換衣服等日常生活活動。

現代醫學稱五十肩為肩周炎，全名為肩關節周圍組織炎。目前對其病因尚無定論，有的認為與頸椎病有關，有的則認為與肩週組織的退變有關等等。由於肩部關節盂較淺，故肩部大範圍的活動和上肢所承受的重力常常著力於肩關節周圍的肌腱和韌帶，受力過大容易造成其損傷；肩部肌腱和韌帶的長久受力容易出現勞損，從而導致退化變性，因此常常在二頭肌肌腱炎、岡上肌肌腱炎、肩峰下滑囊炎等軟組織勞損、炎性病變或外傷、受寒等基礎上發病，進而導致肩關節周圍的韌帶、肌腱、關節囊等組織充血、水腫、滲液、增厚等炎性改變。如若失治，久而久之就會形成粘連，重者可使骨頭與關節囊粘著。

中醫稱五十肩為漏肩風；肩關節粘連者則稱之為凍結肩。中醫理論認為，五十肩的病因分為內因和外因。其中內因為主因，人到五十歲，肝腎精氣虧虛，氣血不足，血不榮筋，因而容易受到傷害。而外因為誘因，包括外感風寒濕邪和跌撲閃挫兩種。久居濕地，風雨露宿，夜寐漏肩當風，以致風寒濕邪客於血脈筋肉，血凝不暢，脈絡拘急而疼痛，故有時將該病稱為漏肩風。如若跌撲閃挫，外傷相關筋骨，使得筋脈受損，淤血內阻，脈絡不通，也可致病。

五十肩發病有緩有急，很多人初病時肩週微痛，一至二週後疼痛漸增；而有人會劇起肩痛，痛不可耐。該病發作之緩急皆取決於誘因傷害機體的程度，一般來說，傷損重，其痛則急；傷損較輕，其痛則初緩。

五十肩的疼痛較為特殊，在發病初期呈陣發性輕微痠痛，之後逐漸發展為持續性劇烈疼痛，其痛狀或呈錐刺、或如燒灼、或似撕裂等感覺，而且還有日輕夜重的特點，常常攪得患者徹夜難眠。筆者曾收治過一位鄭姓患者，其起病急劇，一連九日九夜不曾合眼。

在五十肩後期，如果未能得到有效的治療，同時患者也因為不能忍受劇痛而不敢活動肩關節時，肩週某些相關組織就會出現粘連，從而導致患者出現相應的肩功能活動障礙。患者如若不慎超出某種特定的受限位置時，就會由於粘連組織之間的

牽扯而產生劇痛。如果未能將粘連組織剝離開來，其功能障礙則是永遠的，絕對不可能自然修復。

中醫治療五十肩病仍應遵循辨證論治的原則，或瀉實邪，或補虛損，經絡中經氣得通，筋骨得養，肩痛則止。中醫臨床治療常常使用推拿、針灸、火罐等療法，藉以疏通經絡，祛邪止痛。還可以使用中藥來活血通絡，補血養筋。凍結肩的治療比較麻煩，由於粘連已經形成，而且這種粘連屬於不同深度的多層次粘連，要完全剝離比較困難，患者將在治療過程中承受較大的痛苦。

五十肩在臨床上還有一些有趣的現象，據筆者觀察，大多數人都是在五十歲左右的年齡發病，也有四十歲發病的；還有六十肩、七十肩、甚至八十肩的患者。一般來說，發病的年齡與患者的身體素質有關，身體弱者，發病較早；身體相對強健者，發病則遲，甚至有人終身不發病。就發病的情況來看，有雙肩同時發病者，更多的則是兩肩輪流發病，根據臨床觀察顯示，人的一生中一個肩關節一般只會發病一次。

五十肩的劇痛是短暫的，某些患者即使沒有進行治療，其肩痛也可能會自愈。因此有些人存在 僥倖心理，錯以為都可以不治而愈，從而貽誤自己的病情。還有的患者因為醫者的錯誤處置而導致貽誤，前者筆者曾接診一位五十多歲的肩痛患者，其右手下垂時前後擺動的幅度不超過 10 公分。詢問中得知其發病僅 5 天，由於某家庭醫生囑其靜臥休息，沒有活動患肩，從而使得其右臂不能動彈。

五十肩的運動療法比較重要，根據五十肩的特點，一般有上舉、內收、後擡三種運動，患者可針對自己的肩功能障礙擇而動之。

上舉：爬牆上舉：患者面對牆壁，身體稍微前傾，兩臂伸直，盡量擡起雙手上舉至極限位置。兩手十指輪番上爬至極限位時，將身體向前輕壓 3-5 次後，再又上爬輕壓；早晚各作一次，以能夠承受肩痛為度。

下蹲上舉：取短棍或吊環掛起，以患者雙手的上舉極限稍高處為度懸掛。患者雙手握住短棍（或吊環），將雙腿下蹲 3-5 次，並隨 患肩功能的改善而逐漸升高短棍（吊環）的位置。

上舉動作的作用是改善患肢上舉的能力。

內收：將患肢肘部擡至肩高，手掌心面對頸部；再用另一支手握住患肘，適當用力向健側壓動，以改善患肢向健側移動的能力。

後擡：患者背對靠椅靠背，將患側手掌置於健側 部並握住椅背，身體微向後傾。患者另一支手掌也握住椅背，與下肢同時用力將身體上下移動，牽拉患肢以改善其後擡的能力。

患者還可以採用熱敷療法，熱敷可以舒緩緊張的肌筋，使得經絡血脈暢通。

我們還應將五十肩與一般的肩膀痠痛加以鑒別。許多時候的肩膀痠痛是由於長時間地採用某一種不自然的姿勢所引起的，稍事休息後，其痠痛即可緩解；而五十肩的疼痛即使經過再長的休息，也不可能減輕。此外，五十肩患者存在 患肢活動

到某一個特定位置的功能障礙，而一般肩膀痠痛者沒有這種痛苦。

雖然部分輕微的五十肩病患者通過堅持鍛煉能夠得到痊愈，但絕大部分患者是無法自愈的。我們應該懂得，五十肩的治療必須及時，不管患者求醫與否，都得自己咬牙、忍痛進行大範圍地活動發病的肩關節，以免形成粘連。五十肩病的痊愈，不僅僅在於肩痛的消失，更重要的則是患肩的活動功能恢復正常，而功能恢復的最好治療時機在於初痛和劇痛的炎症階段。患者一定要切記，五十肩病僅僅疼痛消失並不能稱作痊愈，否則，這種肩關節功能障礙將會成爲你終身的痛苦。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748