

淺談

五十肩



圖源 en.ac-illustr.com

50歲的S女士來到門診，整個臉揪成一團，「醫生啊，我的手抬不起來了！」她一臉焦慮，緩慢地將右手朝前往上舉起，手臂才抬到胸部高度，就痛得哇哇叫。對她來說，刷牙洗臉都變得困難萬分，必須咬著牙忍痛才能完成，穿內衣背釦和拿高處東西，也變成不可能的任務。

醫師詳細地問診，她並沒有外傷史，只是最近2個多月來，S女士飽受肩膀疼痛和無法活動之苦。肩膀禁不起一點點碰撞，晃動一下也會劇痛，夜裡翻身不慎壓到，更是馬上痛得醒過來。

「有可能是五十肩！」醫生一邊說明，一邊迅速幫S女士安排檢查。照完肩部X光片後，果然印證了醫師的想法，原來是典型的五十肩，從影像上，可以明顯看到在肩關節中一團鈣化的顯影，並將整個肩關節推開。

五十肩的學名是沾黏性關節囊炎(adhesive capsulitis)，又名「冰凍肩(Frozen Shoulder)」，因**好發在40~50歲之間，故俗稱五十肩**。這是肩關節囊因為急性或慢性發炎造成沾黏後，使得肩膀活動角度受限，並造成活動時疼痛。在臨床上，五十肩分成三個時期，每時期可能會持續數個月之久，包括：

疼痛期	肩膀因發炎而感到疼痛。
冰凍期	受傷的肩關節組織與關節囊的纖維開始形成沾黏，此時疼痛跟僵硬感會並存。
恢復期	肩膀粘黏的情況獲得舒緩，漸漸可以恢復活動度。之後1~2年逐漸恢復，但是若是未接受治療，肩關節的活動度則很少能回到完全的角度。



治療前影像
可見明顯白色鈣化團塊



PRP注射後兩週，
鈣化團塊明顯消散

至於治療的方式，通常一開始醫師會開立口服或注射消炎藥，同時可以安排復健，使用熱敷、電療，另外，開刀也是選擇之一。

對於S女士，醫師則是提供另一個選擇「PRP高濃度血小板血漿注射」注射後，第一週回診時，她已經可以回到正常洗臉刷牙的動作；第二週回診時，不但疼痛感幾乎完全消失，肩關節X光片的鈣化團塊也已經不見蹤影了。

高濃度血小板血漿PRP注射，是使用自體血液分離出血小板及血小板所分泌的生長因子，注射至發炎的關節或軟組織，不但**修復期短**，目前「臨床研究」顯示排斥性低，是**併發症極少**且有效的治療方式。

醫師專長

- 頸椎人工椎間盤手術
- 頸椎椎間盤突出
- 腰椎滑脫
- 腰椎椎間盤突出
- 坐骨神經痛
- 急慢性下背痛
- 骨質疏鬆症併脊椎骨折
- 脊椎翻修手術
- 微創灌漿手術
- 微創人工關節置換手術
- 微創外傷骨折手術
- 運動傷害
- 關節鏡手術
- 骨質疏鬆症治療
- 震波治療
- PRP注射

林子平

中正 脊椎骨科醫院
Zhong Zheng Spine & Orthopedic Hospital

骨科/主任醫師

