



肩周炎泛指肩關節周圍的肌腱因創傷或勞損引發的炎症，由於多出現於50歲以上人士，所以又稱「五十肩」。不過年輕一族千萬不要以為肩周炎是「入五」人士的專利，如不好好預防，隨時會出現「四十肩」甚至「三十肩」。肩周炎患者的肩關節一般會感到疼痛，活動幅度也可能受限制。雖然不致於威脅生命，但卻會為患者帶來不便，例如穿衣、洗澡、梳頭、切食物時都會感到困難和疼痛，影響日常生活和工作。以下介紹肩周炎的成因、徵狀及預防方法。

工作與肩周炎

如何分辨**急性**及**慢性**發炎？

急性關節炎

(有紅、腫、熱症狀)

慢性關節炎

(沒有紅、熱症狀)



肩周炎成因

肩周炎是一種常見的「與工作有關的疾病」。真正引發肩周炎的病因不詳，但有可能是因肩關節部位受創傷或勞損引起。除了因年齡增長和肩關節退化、受傷或疾病因素，日常工作姿勢和環境因素都可增加患上肩周炎的風險。一些涉及經常或重複提高手臂的工作容易引起肩周炎，例如清潔工清潔玻璃窗等高處位置、理貨員擺放貨物於貨架高處、油漆工處理天花板的油漆，以及燒焊工手持焊鉗工作等。如果日常工作需要經常用到肩關節的肌腱，例如手臂需經常重複地向前或向外側提高，及需經常保持着提高的固定姿勢，就應多加留意。

行業動態

肩周炎症狀

初時肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及後痛楚會減少，但關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

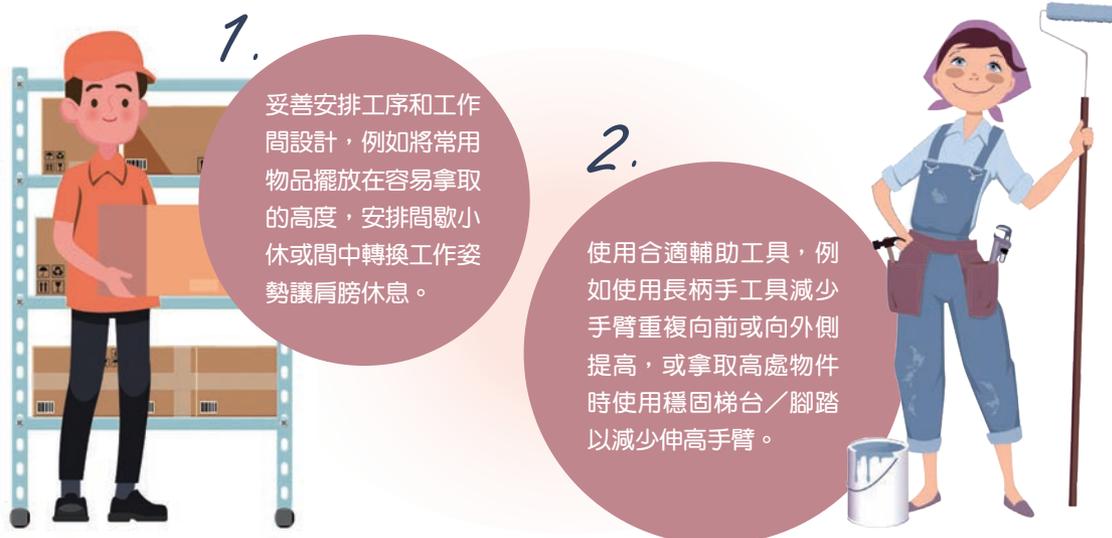
- 疼痛是主要徵狀，患者可能出現活動機能阻礙。
- 疼痛加劇，甚至影響睡眠。一般肩關節會逐漸硬化，影響如穿衣服等日常生活。
- 肩關節疼痛減少，而硬化仍然嚴重。
- 肩關節硬化會逐漸改善。
- 在適當運動及護理下，一般都能恢復肩關節的活動機能。

肩周炎的症狀與護理小貼士

		急性發炎	慢性發炎
症狀	疼痛	✓	✓
	發熱	✓	✗
	紅	✓	✗
	腫	✓	✓
治療方法	冰療	✓	✗
	熱療	✗	✓

四招預防肩周炎

有效預防肩周炎的方法是盡量避免手臂重複地向前或向外側提高、減輕肩關節所承受的壓力和保持健康生活習慣。以下四招有助預防肩周炎：



1.

妥善安排工序和工作間設計，例如將常用物品擺放在容易拿取的高度，安排間歇小休或間中轉換工作姿勢讓肩膀休息。

2.

使用合適輔助工具，例如使用長柄手工具減少手臂重複向前或向外側提高，或拿取高處物件時使用穩固梯台／腳踏以減少伸高手臂。

3.

請同事協助搬移、利用手推車輔助搬運、使用合適及輕巧的手提工具等，減輕提舉物件時所需的力度。



如懷疑自己患上肩周炎，除適當運動外，應減少提舉重物或過分活動肩關節避免進一步勞損，需要時尋求醫生診斷，安排適當的藥物和物理治療等。

4.

多做伸展運動並保持充足休息和睡眠、均衡飲食。

第一式

- 1 右手扶著穩固的家俬，上身前傾，左手放鬆垂下，手臂順時針方向打圈十次。
- 2 然後以相反方向再打圈十次。
- 3 換手再做以上動作。



第二式

- 1 站於牆旁邊，離牆約三十厘米（約一尺），右手向外張開扶牆。
- 2 手向上爬，同時將身體慢慢靠近牆，直至肩部或腋下有關緊感覺，維持十秒，然後返回原來姿勢，重複做十次。
- 3 換手再做以上動作。



第三式

- 1 右手拿著毛巾上端，把毛巾放於身後，以左手拿著毛巾下端。
- 2 持毛巾上端的右手向上拉，將左手慢慢地拉高，直至左肩部有拉緊感覺，然後返回原來姿勢，重複做十次。
- 3 換手再做以上動作。



參考資料：

勞工處——肩周炎

<https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/tendinitis.pdf>

衛生署——肩周炎

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/frozen.html

醫院管理局——肩周炎(五十肩)運動與護理

<https://www3.ha.org.hk/ntwc/prc/health/Leaflet/Physio/Physio01.pdf>