



健康看這裡



肩膀疼痛睡不好？ 1招運動有感改善

◎文/圖 鳳山長庚骨科翁浚睿主治醫師

四、五十歲以上常見肩膀疼痛，甚至晚上更痛，痛到無法睡覺、手舉不高、梳頭穿內衣等等生活常做的動作都卡卡做不順，中年過後肩關節常見的疾病包含沾黏性關節囊炎(五十肩)、旋轉肌腱斷裂、以及退化性關節炎。

沾黏性關節囊炎(五十肩)

沾黏性關節囊炎也就是俗稱的五十肩，早期的症狀是手摸不到背後，女性要伸手到背後穿內衣會有困難，慢慢的手會舉不高，連要拿放高一點的東西都拿不到。五十肩是關節囊的嚴重沾黏增生，而非正常的肌腱韌帶受損，所以治療上以非手術治療為主，包含吃消炎藥、打針以及復健治療，復健治療著重於肩部活動度的恢復，在家中也可以做，如圖一所示，手摸著牆壁沿著牆壁向上爬以達到伸展的目的，爬牆壁的方向分成前方和側邊，目標為回復活動度



▲(圖一左)手從前方爬牆壁的復健動作。
▲(圖一右)手從側面爬牆壁的復健動作。

至正常範圍，一般恢復期大約為三到六個月，若持續復健活動度仍嚴重受限才需要接受內視鏡微創手術去除沾黏組織。

旋轉肌腱斷裂

旋轉肌腱斷裂常見於60歲以上的病人，其症狀特別出現於手在舉高的過程或是提重物時會特別痛，和其他肩膀疾病不同的是旋轉肌斷裂的疼痛常常在夜間會特別疼痛，造成睡眠品質不良甚至失眠。絕大部份的旋轉肌破裂是因為退化而非創傷，隨著年紀的增長，肌肉細胞漸漸被脂肪細胞所取代變得脆弱，慢慢肌腱就會變薄最終斷裂。旋轉肌腱斷裂的診斷可以使用X光、超音波或是核磁共振MRI。若是嚴重斷裂，吃藥打針復健後症狀仍然沒有改善，最新治療的趨勢為微創內視鏡手術進行旋轉肌的修補，若斷裂嚴重無法修補則可能需要進行肌腱轉移甚至是反式人工關節置換。

退化性關節炎

肩關節退化性關節炎的發生率就遠低於五十肩或是旋轉肌腱斷裂，診斷以X光為主，可以看到肩關節關節腔空隙變小以及骨刺生成。人工關節置換手術的選擇則要根據旋轉肌腱的完整性，若旋轉肌腱完整建議使用一般的人工肩關節(圖二)，若旋轉肌腱斷裂無法修補則建議使用最新的反式人工肩關節(圖三)，術後肩關節的活動度才可以恢復。

神經阻斷術和新式血管栓塞術為最新的非開刀治療方式

許多病人由於不需要開刀，或是不敢開刀，但

翁浚睿 醫師

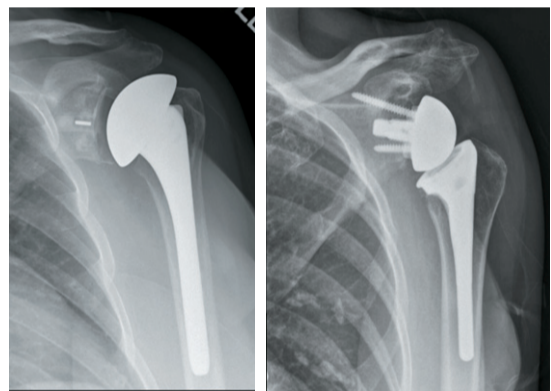
- 臺灣大學醫學系畢業
- 長庚大學機械工程所博士班畢業
- 2015~2022年 任林口長庚醫院骨科部運動醫學科主治醫師
- 現任高雄長庚、鳳山醫院骨科主治醫師

是症狀經由吃藥打針復健仍然沒有減緩，這時候可以考慮最新的治療方式：神經阻斷術和新式微血管栓塞術。

神經阻斷術是經由超音波導引，將止痛藥精準注射到支配肩膀疼痛感覺的神經周圍，達到止痛效果；而新式微血管栓塞術是利用血管攝影技術，藉由X光機的導引和藥物注射，把造成疼痛的新生微血管栓塞阻斷，進而改善疼痛，以上兩種方式主要是由放射科醫師評估後執行，不需住院治療後可當天回家。

肩膀疼痛再也不是無解的疾病

許多人因為肩膀疼痛造成生活品質下降甚至是無法工作，隨著醫療科技日新月異，治療肩膀疼痛的非手術/手術方式愈來愈多，若肩膀疼痛接受復健和藥物治療沒有改善，可諮詢專科醫師做進一步的評估。



▲(圖二)人工肩關節 ▲(圖三)反式人工肩關節

綠色照顧站出來 綠色植物好療癒

◎圖/ 蔡昀容



▲動手分株組裝屬於自己的居家盆栽。

【本刊訊】有鑑於偏鄉農業人口老化，為服務在地老農，本會設置綠色照顧站，計畫內容以「綠飲食、綠療育、綠照顧」為三大主軸，每週安排相關衛教、手工藝製作等課程，讓長輩們的生活更豐富。本會綠色照顧站第一堂課於4月29日在3樓大禮堂舉辦綠栽培課程，由推廣部蔡昀容帶領長者認識香草植物，並在課堂中讓大家動手分株植栽，最後每人帶一盆療育盆栽回家。

本會配合農委會辦理綠色照顧推動示範計畫推動長照2.0政策，結合在地食材及社區機能，在本會大樓設置綠色照顧站，讓長者有機會到站共食共餐，或是參加各式各樣活動，讓稍微年輕的長輩跟較老的長者能夠一起生活得更健康。

課堂中也同時為長者設計有益身心健康的團康遊戲，像是賓果遊戲、比賽誰可以人坐在椅子上並用腳快速收回放在地上的繩子，只見長者們非常投入遊戲，並於笑鬧中達到協助他們紓壓及放鬆之目的。



▲深受團員好評的團康遊戲，比賽誰可以用腳最快收好繩子。

112年度結合統一發票推行辦理

高雄市稅捐稽徵處
Revenue Service Office, Kaohsiung City

稅遊雲端

活動期間112年 3/13 ▶ 5/26

樂高雄抽獎活動

活動對象

- 學生組：就讀於高雄市之國中、國小學生
- 社會組：居住於臺、澎、金、馬之中華民國國民

完成活動任務即可抽

成人組

學生組

活動步驟

- 1 STEP 註冊登入
- 2 STEP 挑戰遊戲及租稅問答
- 3 STEP 觀看影片及租稅知識
- 4 STEP 推薦活動給親朋好友

全聯禮券 300元 50%

TOFFY Classic 氣炸烤箱 1台

Switch Lite (不拆包) 1台

統一超商禮券 300元 50%

吸菸還相報 再抽 推薦獎 全聯禮券200元 30%

民法18歲成年 租稅優惠提早享 | 統一發票兌獎APP 設定捐贈碼獻愛心

廣告