



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

- 📍 中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
- 📍 中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
- 🏠 營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

五十肩



五十肩(肩周炎)的成因

五十肩的正式名稱是「黏連性肩關節囊炎」，另外也有人稱做「冰凍肩」；主因是肩膀關節囊組織發炎，導致肩膀疼痛與僵硬、難以活動伸展、抬高。除了單側肩膀疼痛以外，痛楚也可能延伸到上手臂。五十肩普遍發生在40-60歲的中年階段。

肩周炎會引致肩膀疼痛、僵硬及手臂痛，影響衣食住行，洗澡、梳頭、洗臉、拿起碗筷等有困難，有時會被誤以為是一般的筋腱拉傷。



治療方法

治療初期要先消炎止痛，再透過熱療和電療，促進組織的循環和復原。而物理及運動治療也是重要的一個部分，漸進式的伸展能夠幫助重建肩膀的可活動範圍。

症狀

- 1 睡覺時轉動身體或側睡，可能會壓到疼痛肩膀位置而痛醒。
- 2 當天氣轉冷、晚間病情會比較差。
- 3 手抬高時出現困難。
- 4 穿脫衣服、扣上背後鈕、穿內衣等需要大角度肩膀活動時，會感疼痛或困難。

