

環狀搖肩 五十肩復健 DIY

【記者蘇湘雲／台北報導】 2010/04/15

調整字級：

五十肩患者平時在家如何保健肩部？署立雙和醫院傳統醫學科主治醫師王國成建議，五十肩患者在家可以採取「環狀搖肩法」，幫助復建，患者手臂下垂，然後進行鐘擺運動，往前擺動兩次，和身體呈 90 度，再往外伸展一次，向後擺動兩次，再往內縮一次。這樣的動作可幫助減少組織沾黏，舒展肩部活動角度。

王國成醫師解釋，五十肩又稱為「肩周炎」，學名為「粘連性關節囊炎」，中醫認為中年人正氣漸損、肝腎不足、氣血虛弱，導致筋脈肌肉失去濡養，或因過度勞累，風邪寒氣趁虛攻擊肩部筋脈，導致肩部筋脈受損。

治療肩周炎方式除了「中藥內治法」和「針灸治療」外，也可以輔以「推拿治療」和「薰洗外治法」。王國成醫師舉例，以推拿治療來說，可依肩周炎不同病程，使用各式推拿手法，促進患部代謝、循環。急性期推拿主要在「疏筋活血」。到了粘連期，推拿目的在「鬆解粘連」，病程若進入緩解期，推拿可幫助「榮筋通絡」。

什麼是「薰洗外治法」？王國成醫師說明，有時可以使用海桐皮湯加減外洗患處，有助疏筋通絡，進而達到止痛效果。

王國成醫師提醒，肩周炎患者要避免食用辛辣、刺激性較強的食物，也要避免飲酒、喝咖啡。

更多資訊請上[雙和中醫部落格](#)

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。