

肩周炎與物理治療

—— 物理治療師 李統宇先生 ——

肩周炎是長者常見的毛病之一。它是由於圍繞患者肩關節的軟組織關節囊發炎而形成。正因為患者以五十歲以上的人士居多，因此又稱為「五十肩」。當中亦以女性患者較多。



真正引發肩周炎的病因不詳，但擁有某些風險因素的人士會較易出現此症，例如糖尿病和帕金森病等。另一個引致肩周炎的風險因素是與肩部活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後，肩關節部位受創傷或勞損等。

肩周炎可分為三期

第一期（疼痛期）

主要之徵狀是疼痛，逐漸疼痛加劇而可能伸延至頸或上臂，活動機能初期並沒有明顯阻礙，但活動幅度會逐漸減少。



第二期（僵硬期）

隨著病情漸深，肩關節疼痛減少，但肩關節活動幅度亦減少和變得僵硬，以致影響某些日常活動如穿衣、梳頭、提起物件等。



第三期（紓緩期）

肩關節疼痛及僵硬慢慢地得到紓緩，好像被冰封後得到融化一樣。

肩周炎的三個階段需時因人而異，一般需時1-3年。康復後，也有復發的可能性。

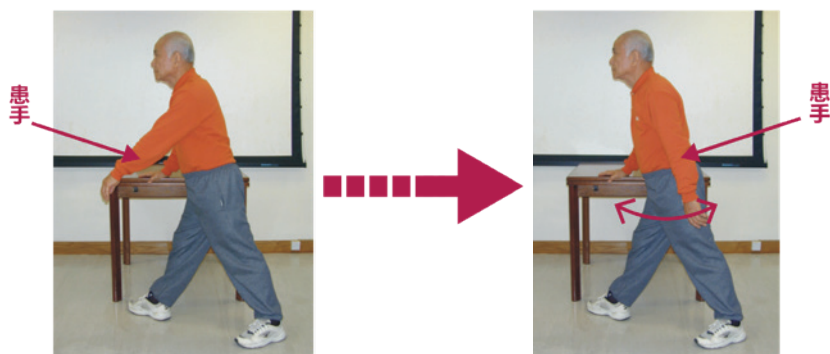
如果長者發現肩關節出現疼痛或僵硬，舉手有困難，而影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提舉物件等，那就有可能是患上肩周炎。但要知道，不是所有肩關節痛都是由肩周炎引起的，所以建議長者如有肩關節痛，應盡快求醫，好讓醫生作出適當的診治。

長者如患上肩周炎，若盡早接受物理治療，在適當的運動及護理下，可以加快恢復肩關節的活動能力和減輕痛楚。

肩關節運動

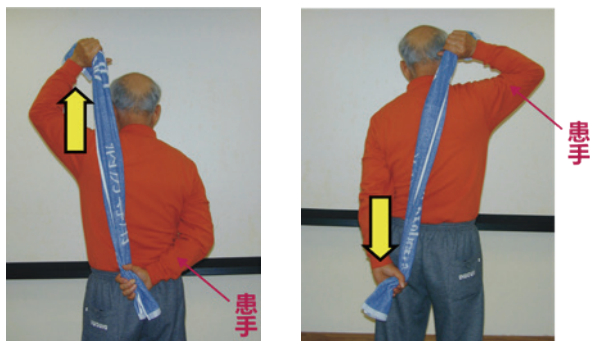
▶ 當肩周炎處於疼痛期，長者應做較溫和的運動，例如：鐘擺運動，以紓緩痛楚及保持肩膊活動幅度。

- 長者以站立姿勢，用好手扶穩固家具；
- 將身體微微向前傾，讓患手在空中懸垂，放鬆肩膀；
- 運用腳和身體的輕微移動，將整隻手向前後和左右擺動；
- 要留意做這個運動時，肩關節盡量放鬆不用力。
- 鐘擺運動一般建議練習次數為每日3次，每次10-20下。



▶ 當肩周炎處於僵硬期，在這階段，患者可以在家中做「拉毛巾」運動。

- 長者以站立姿勢，兩手在背後拿著毛巾的兩端；
- 患手在下方，好手將患手向上拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持10秒，然後放鬆；
- 患手在上方，好手將患手向下拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持10秒，然後放鬆。
- 「拉毛巾」運動一般建議練習次數為每日3次，每次2-4下。



以上肩關節護理運動只作參考。運動時要量力而為，不應引起痛楚增加為原則；如過份疼痛，就要立即停止。

注意事項：

- 若肩關節疼痛嚴重或轉差，應盡快求醫，以免耽誤病情；
- 若有疑問，可向醫護人員查詢。



什麼是 『樂天生活在五常』？

這是幫助長者克服體能、心理及環境障礙的五種方法，透過參與多元化有益身心靈的活動，重拾過往的滿足和喜悅感，從而提升生活上的動力及生活質素。當中包括五方面：「常連繫」、「常欣賞」、「常學習」、「常參與」、「常施予」。根據在2019年的一個紐西蘭研究，進行了關於「五常」的一項問卷調查，訪問了10,000名成年人，每增加一種「常」的方法，可幫助提升精神健康。當中「常學習」和「常欣賞」，能更有效提升精神健康。



結論

透過和身邊的人、環境「常連繫」；用「常欣賞」的正面心態去看待人與事；平日「常學習」和「常參與」以溫故知新、接觸新事物和實踐；空閒時「常施予」幫助有需要人士。這樣，長者將會活出正向積極，豐盛快樂的人生。



疫後樂天生活五常法



—— 職業治療師 葉慧怡女士 ——

過去三年的「2019冠狀病毒病」爆發為香港市民帶來巨大的生活衝擊，引起了市民很多負面情緒。根據世界衛生組織（WHO）在2022年的新聞發佈，在新冠疫情大流行的第一年，全球焦慮和抑鬱的患病率大幅增加了25%。

現在雖然事過境遷，但是在診所與長者會面，仍發現有一些長者未能回復「正常」生活，依舊停留在減少社交，獨留家中悶悶不樂的狀態。今天希望介紹「樂天生活在五常」的概念，幫助他們重拾精神健康。

五種『常』



「常連繫」

這指常連繫身邊的人：包括家人、朋友、同事、鄰居和社區的人。家人或摯友關係可帶來支持、歡愉、鼓勵和生命意義。另外，與工作、社區網絡的人連結時，可帶來安全感、維繫感和擴闊支持系統。

實踐

可利用手機或電腦軟件，同一時間與多位親友視像通話；與分開住的子女聚餐、朋友探訪、結伴郊遊、出外看電影或參與集體活動。特別是獨居長者，鼓勵參加社區活動保持連繫。



「常欣賞」

保持對周圍的好奇心和希望，多瞭解，多欣賞自己、身邊人、事，和留意自己感受。

實踐

享受食物（慢慢咀嚼，欣賞色香味）或觀賞風景（欣賞日出、日落、公園四季變化、水池中的水波流動、魚兒暢泳）。



「常參與」

參與不同休閒活動帶來各方面的益處。例如：書法、電腦遊戲和跳舞都可鍛煉手眼協調、訓練記憶、專注力、促進社交和輕鬆減壓。

實踐

活動可選種花、園藝、或參加地區中心活動等；運動可選太極、行山、舞蹈、游泳等。



「常學習」

「活到老，學到老」，透過終身學習，不但可以保持頭腦靈活，擴闊視野，增進自我價值，適應不斷發展的社會，與時並進，還可以在上課時結識新朋友，擴大社交圈子。

實踐

到長者中心學習書法、插花、操作電腦、家居維修，也可進修「長者學苑」，一嘗讀大學課程的樂趣。現今網上亦有不同智能程式可訓練不同的認知功能。



「常施予」

這是指拿出自己的經驗和時間，參與義務工作。其中所得到的快樂與滿足感，絕不遜於工作上的成就感。

實踐

問候親友、關懷鄰居、探訪基層家庭、在社區中心做義工或義務剪髮等。



衛生署長者健康服務
Elderly Health Service, Department of Health



日常生活的 輔助器具

長者身體機能衰退，有時在照顧自己上會遇到困難。透過適當使用輔助器具，可有助維持或改善個人的身體功能或獨立性。衛生署長者健康服務的職業治療師從衣、食、住、行四方面介紹不同種類的日常生活的輔助器具，內容包括輔助器具的應用、選購時的小貼示、使用方法、注意事項及何處購買。歡迎長者及護老者因應需要到長者健康服務網站選看相關影片。

多媒體系列

Multi-media series

網上版影片

Online videos

本片共分四個單元，由職業治療師從衣、食、住、行四方面介紹不同種類的日常生活的輔助器具，內容包括輔助器具的應用、選購時的小貼示、使用方法、注意事項及何處購買。長者及護老者可因應需要而選看。輔助器具包括：

This video consists of four units. Our occupational therapist will introduce different kinds of assistive devices on dressing, feeding, home living, transfer and safety aspects. Content includes indications for using assistive devices, tips for choosing, using method, precautions and where to buy. Elders and carers can select the appropriate unit according to their needs. Assistive devices include:

衣 Dressing	食 Feeding	住 Home living	行 Transfer and safety
 例如：穿襪器、穿衣棒 For example: stocking aid and dressing stick	 例如：輔助抓握器、粗柄匙、筷子輔助器、剪口杯等 For example: universal cuff, spoon with built-up handles, chopsticks adaptor, noney cup, etc.	 例如：長柄工具、浴缸防滑墊、浴缸板、沐浴椅等 For example: long handled aids, non-slip bath mat, bath board, shower chair, etc.	 例如：床欄、懸垂床桿、警報器及感應器等 For example: bed rail, bariatric trapeze, alarm and sensor, etc.

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/videos_assistive_devices_for_daily_living.html

