

冰凍肩治療新技術 超音波導引注射

◎新北市立土城醫院 / 台北長庚復健科主治醫師 周傳易

50 歲的王女士這幾個月來莫名感覺到左肩愈發疼痛，活動愈來愈卡，沒辦法吹頭髮、穿內衣，十分困擾。試了幾次痠痛貼布以及口服成藥，但疼痛仍然加劇，甚至不舒服到晚上都睡不好。最終，她前往本院復健科就診，經過醫師仔細評估，王女士被診斷為冰凍肩。後來王女士接受了超音波導引注射治療以及物理治療，困擾許久的狀況好了8成，她對治療成果相當滿意。

什麼是冰凍肩？

冰凍肩，又稱作五十肩，學名為沾黏性關節囊炎（Adhesive Capsulitis），是由肩關節囊的炎症引起的病變，最顯著的特徵為逐漸加重的疼痛與關節活動受限。冰凍肩的發病機制尚未完全明確，但已知與肩關節囊的纖維化和增厚有關。患者往往沒有明

顯的受傷史卻出現顯著的疼痛與活動受限。王女士的狀況正是冰凍肩的典型範例，此疾病尤其常見於40歲至60歲的患者，所以才叫做五十肩。該病症進展緩慢，能持續高達兩年之久，會造成患者相當大的困擾。

冰凍肩的診斷通常基於病史詢問和臨床檢查，一般不太需要影像檢查。醫師會進行肩關節活



▲ 圖一：肩關節鬆動術



圖二：透過超音波成像，精準定位病灶

動範圍的測試，觀察肩關節受限的模式是否符合冰凍肩的表現。在一些較特殊的情況下，影像學檢查（如 X 光、超音波影像、核磁共振 MRI）可以用來排除其他疾病，例如：旋轉肌肌腱撕裂、肩關節唇撕裂、骨腫瘤等。

● 冰凍肩的傳統治療

目標是減輕疼痛、恢復肩關節的活動範圍並改善功能。治療方法的選擇取決於疾病的階段和嚴重程度，以下是常見的治療方式：

一、物理治療

物理治療是冰凍肩治療的

基石，旨在通過伸展、鬆動、肌力運動來逐步恢復肩關節的活動範圍。物理治療師會根據患者的病程和病情嚴重程度制定個別化的治療計畫。物理治療需要長期的堅持，嚴重者需數月時間才能見效。另外，熱療、電療也能軟化僵硬的軟組織，並提供止痛效果。

二、藥物治療

其他常見的治療方法包括口服止痛藥（如非類固醇消炎藥）、肌肉鬆弛劑、或是消炎貼布。

三、其他輔助療法

如按摩和針灸，也可作為緩



▲ 圖三：注射前示意注射位置

解疼痛的輔助療法。

四、手術治療

在少數情況下，當保守治療無效且病情持續超過一年，患者可能需要進行手術。常見的手術選項包括肩關節囊鬆解術或關節囊切除術，這些手術旨在解除肩關節囊的沾粘並恢復關節活動範圍。手術後，患者通常需要積極的物理治療來維持術後的活動範圍。

● 冰凍肩治療新技術：超音波導引注射

對於疼痛持續或物理治療效果不佳的患者，超音波導引下的局部注射是一個相當有效的治療

方法。超音波成像技術可以幫助醫師精確地定位肩關節囊增厚或是發炎的部位，從而將藥物（如皮質類固醇）直接精準注射到病灶組織中，能有效緩解疼痛和改善活動範圍。另外也可以注射大量生理食鹽水進行關節擴張術，此療法對於增進肩關節活動度也有顯著效果。超音波導引注射的優點在於能夠避免對周圍健康組織的損害，並且副作用相對較少，是目前復健專科醫師治療利器之一。在接受過超音波導引注射治療後，幾乎所有的患者都相當滿意，並且表示注射治療真的是一大救贖！

● 結論

冰凍肩是一種會長期折磨人的肩部疾病，其病程漫長且對生活有影響顯著。早期診斷和治療對於預後至關重要。物理治療是冰凍肩的主要治療手段，而對於難以控制的疼痛與僵硬，超音波導引注射不啻為安全且相當有效的治療方式。雖然冰凍肩的自然病程可能需要一到兩年才能完全恢復，但大多數患者在接受適當治療後最終會提早痊癒。☺