你问医答系列

文/李丽敏

双肩酸痛 患上五十肩？

▲李文鉴医生

苏先生（60岁）问：

约两三个月前，我的双肩感觉酸痛，手指也僵硬，无法紧握拳头。

我举起手时会有刺痛感，但做了双手转圆圈运动后，酸痛有减轻的迹象。

请问我是否患上五十肩或韧带发炎的病症呢？我该怎么辨别这两者？它们各有哪些特征？

请问该如何减轻肩膀酸痛？

新加坡疼痛护理中心慢性疼痛管理医药主任李文鉴医生答：

你患肌腱炎（tendinitis）的可能性很低，因为肌腱炎是局部性情况，只会影响其中一个关节。肌腱炎通常因创伤或伤势而起，它可以是重复性肌肉劳损所致，也可以是提重物扭伤肩膀所造成，但它不会影响双手和手指。

你的情况有几种可能，按最可能的原因依序排列如下：

①类风湿关节炎（Rheumatoid Arthritis，简称RA）

RA可影响身体所有关节，你申诉双肩、手和手指疼痛，并出现晨僵（morning stiffness）情况，这是RA患者常有的投诉，受影响的关节也可能会肿或发热。晨僵问题可随着运动或身体暖和起来而改善。

RA是一种自身免疫性疾病，需通过验血确诊，治疗包括使用类固醇和化疗药物抑制免疫系统，别让它攻击自身的关节和组织。

②纤维肌痛综合征（Fibromyalgia）

这病症是因体内神经过度敏感而起，导致肌肉抽蓄和僵硬，普遍影响背部、颈项和上肢。治疗包括抗惊厥和抗抑郁药物，但这些不是用来治癫痫或抑郁症，低剂量可舒缓神经类型疼痛。

没有任何检查能查明这病症，检查只能排除其他有类似病状的情况。在排除RA和其他结缔组织症后，医生就能确定病人患的是纤维肌痛综合征。

③颈椎压迫症（Cervical Spine Compression）

颈项神经可因椎间盘突出或骨刺而受压，疼痛会牵涉到肩膀和手，但它通常只影响单边，很少两边都受影响。患者需要做颈部磁共振成像，以评估神经压迫的程度。若双肩和双手都受影响，意味着椎间盘突出和神经受压的情况都很严重。治疗方法包括使用微创激光术为神经减压，但如果病情属于晚期或太严重，就只好开刀动手术。

④五十肩（Frozen Shoulder）

五十肩可影响单侧或双侧，通常双肩是陆续受到影响。病发初期，把手举高或梳头发或往后扣内衣都会疼。初期的急性炎症若不治疗，就会演变成慢性“冻结”和僵硬阶段，肩关节囊出现沾粘现象，有如把肩关节周边肌肉全部黏在一起。

这类疼痛一般不会影响到手，若手也疼的话，那可能意味着另有个潜在的次要病症。

患者应进行物理治疗，但患者所承受的疼痛通常会限制治疗，因此有必要进行神经阻滞疗法和增生注射治疗（Prolotherapy）止痛，及放松僵硬和紧绷的肌肉。

总的来说，肩膀疼痛和双手僵硬都可以跟上述病症有关。若问题持续3个月仍不自愈，那就是时候向专人求医，延误治疗可造成无法治愈的残疾。

在日常生活中，你是否曾遇到一些扰人的健康问题，却又不知道该如何是好？本报每逢周一和周二推出《你问医答》专栏，请本地专业医生帮你解答疑惑。你有问题要问医生吗？可以中英文发问，欢迎电邮至layming@sph.com.sg