

孔子說：「五十而知天命。」通常解釋成「人到半百，知道實現理想的困難，人定不能勝天命。」

有一種很常見的骨科病，俗名叫「五十肩」。這病其實不限於五十歲的人患上，三十以上至八、九十歲的患者也不罕見。只是五十歲左右發病較多，所以從福建、台灣人中，先有了此名稱。病徵主要兩類，肩膊疼痛，活動困難，並且越過越甚；以致不能梳洗，難理背後鈕扣，不能穿衣、如廁、側睡等。此病通常女多於男，左多於右，但左右同時發作亦有。

中醫學上，此病屬痺症範疇(無麻痺徵狀)。古以為是風寒入侵所致，又稱「漏肩風」；今人則通稱為「凝肩」、「凍膊」(frozen shoulder)，而它正式的學名是「黏連性肩關節周圍炎」(adhesive capsulitis of the shoulder)。

人體內有兩個球窩關節(ball and socket joint)，香港人通稱「球杯骹」；即臑(大腿)及肩關節。兩者需要不同，設計亦有異。臑關節需求堅固強力，所以窩大，一字馬就困難。但肩膊需要靈活，所以球大窩小，關節主要靠韌帶及肌肉、肌腱維穩，亦較易脫臼。當人年紀大了，軟組織柔軟度減少，活動減低，關節就會傾向收緊，出現無菌發炎。流程是：因感疼痛，所以不活動；不活動引致黏連，發炎，導致更痛、更緊。惡性循環著，每況越下，就成為典型的「凝肩」了。這種病徵是很容易理解的，若是關節有扭傷或無扭傷而開始痛，順理成章，當然是休息，又為減少痛楚，而不去運動。可惜，常理如是，此例卻相反；忍著痛運動，才是正途。留待下回分解。

五十歲便出事，七十古稀怎麼辦？《聖經》曰：「我們一生的年日是七十歲。若是強壯可到八十歲。但其中所矜誇的、不過是勞苦愁煩。轉眼成空、我們便如飛而去。」(詩篇90篇10節,和合本)

半兵 / 資深骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong