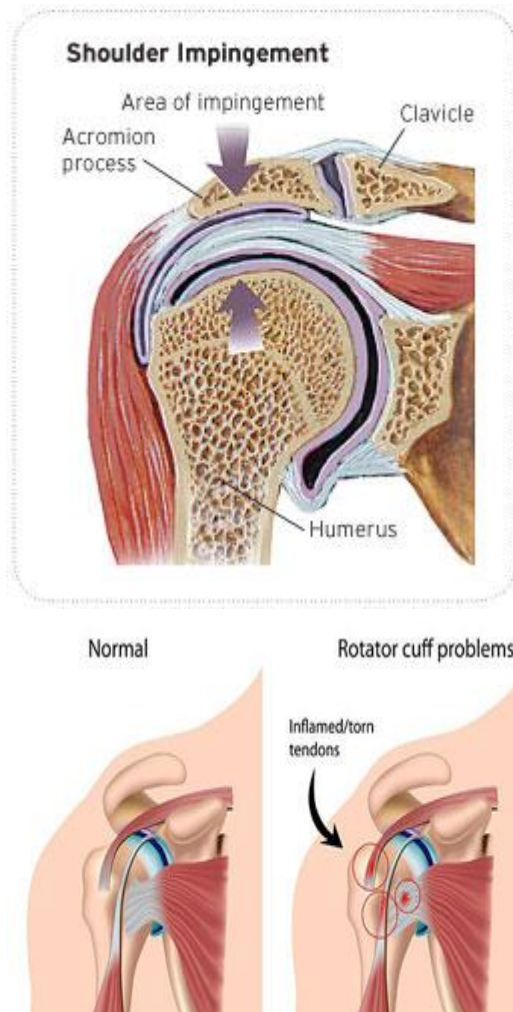




## 肩膊肌腱炎 (Shoulder Tendinitis)

肩膊肌腱炎是一種常見導致肩膊痛楚的原因。肌腱炎有別於肩周炎（五十肩），肌腱炎未必會使肩膊關節的活動能力嚴重降低，但兩者亦息息相關，因而預防及盡快治理肌腱炎是防止肩周炎的最佳方法。

肩膊肌腱炎的病人通常是比較年青，而致病原因通常是可預防的運動創傷或慢性勞損。突然的肩膊運動或肌肉收縮（例如跌倒時用手支撐或突然用手推／拉物件），都可以引致針刺式 (Impingement Syndrome) 肩膊痛。肩膊肌腱像滑輪般在狹窄的肩膊內互相拉動以保持肩膊的穩定，但若肌腱在活動時位置不正確，便會與肩峰 (acromion) 互相磨擦而引致勞損、磨損及發炎等。肌腱水腫及發炎是引致肌腱炎及肩膊痛的主要原因，由於肩膊肌腱的血液供應較少，所以任何損傷（如創傷或勞損）的康復速度會較慢，亦令轉變成慢性肌腱炎的機會較大，幸而這種肌腱炎對肩膊的活動能力影響不大。若肌腱因慢性勞損而引致鈣化 (Calcification)，痛楚便會比較嚴重，而利用超聲波掃瞄 (Ultrasound Scan) 便可在肌腱上看到一些小白點。肌腱炎的痛楚通常會由肩膊伸延至頸部及上臂。將手從旁邊舉高便會引致痛楚，所以在日常生活中或運動時需要拋物件或舉起手並在高於頭部活動便會令痛楚加劇。普通的 X 光檢查通常並不能夠尋找到病源，而超聲波掃瞄可檢查到已鈣化的肌腱炎。



肌腱炎的復原進展是非常緩慢，病人的肩膊力量會明顯減弱，而一般的受影響時間通常是兩至六個星期。若能接受適當的治療，痛楚通常會於兩週後明顯減輕，而活動時的痛楚亦只會間歇性出現。在接受六星期的物理治療及肌肉鍛鍊後，病情便可能得以舒緩及改善。但比較嚴重的肌腱炎（例如已產生鈣化現象），病情有

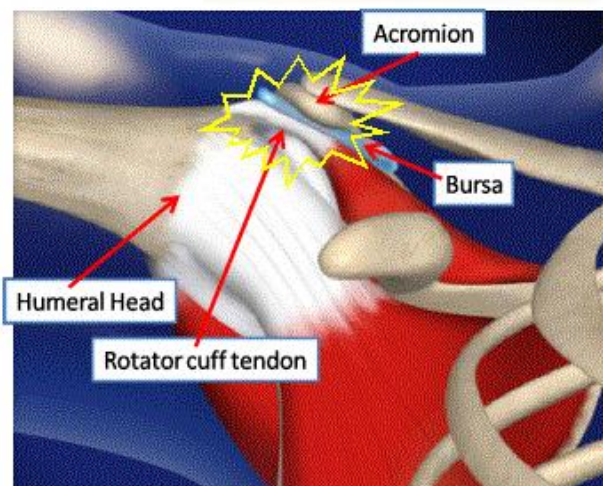
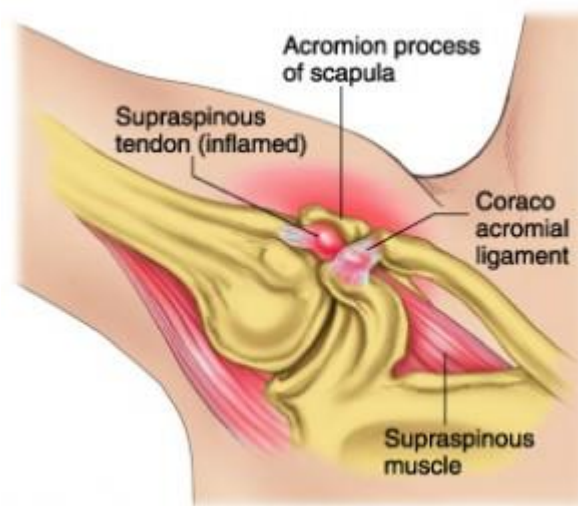


時可能會維持一至兩年。若肌腱炎的情況非常嚴重，或已導致撕裂及囊炎 (bursitis) 等症狀，其康復程度可能會更慢。

## 治療

物理治療方法主要包括：

1. 防止會導致痛楚而影響日常生活的活動
2. 適當時使用熱敷或冷敷去舒緩痛楚（使用熱敷或冷敷要視乎病情而定）
3. 電療及超聲波能提供明顯的止痛效能
4. 手力治療可以幫助肩周正常活動
5. 運動治療是最為重要，因為保持適量的運動可以維持肩周內的肌腱正常活動及防止黏連及肩周炎等情況發生。加強肩周肌肉的肌力，更加可以減輕針刺式活動痛楚及維持肩周的穩定性。



注射類固醇 (corticosteroid injection) 及止痛劑能減輕痛楚，但若病情嚴重，病人便可能需要留院一天接受外科微創手術去減輕肩峰在肩周肌腱上的壓力。在微創手術中，外科醫生會透過在病人肩膊開的兩至三個小洞，用儀器把部分肩端磨走，從而擴闊肩周的空間。病人應在接受手術前向物理治療師諮詢有關手術後的治療和日常生活指引。物理治療師亦會向病人示範適當的運動，以便病人能於手術後立刻開始將要持續三至四個月的運動治療。外科醫生亦會因應個別病人的手術及病況向物理治療師提供一些肩膊運動的治療指引，所以病人在手術後必須遵從物理治療師的指導。病人可於手術後一星期開始進行文職或一些較輕巧的工作，但體力勞動及較粗重的工作便必須於六個星期後才可以開始。病人通常在手術後首二至三個月的康復進展會比較明



顯，亦會在十二個月內繼續改善，令大約九成至九成半的病人能回復較輕巧的工作及日常生活。但肩膊的肌力、耐力、及爆炸力，便需要在手術後的十二至十八個月才可有明顯的改善。

如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au)  
以上資料由健峰物理治療中心提供，Intel Consultancy 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

