

# 肩關節旋轉肌腱斷裂的照護原則

## 一、前言

在每天的日常生活動作，如梳頭、刷牙、穿衣服及個人衛生的照料，大部份都是靠我們的雙手所完成；而肩關節是雙手的樞紐，一旦肩關節發生病變將嚴重影響雙手的功能。一般而言，肩關節旋轉肌腱斷裂是屬於中老年人常見的問題，年紀愈大發生率愈高，希望本手冊能提供民眾對肩關節旋轉肌腱斷裂傷手術有進一步的認識。

## 二、什麼是肩關節旋轉肌腱斷裂

肩關節旋轉肌腱由四條旋轉肌腱組成，如同袖口一般圍繞著肩關節，主要負責肩部旋轉和上舉的動作，旋轉肌腱的病變為肌腱炎、鈣化、磨損或部份斷裂乃至於完全斷裂。

## 三、造成肩關節旋轉肌腱斷裂的原因

- (一) 年老退化、長期發炎而導致斷裂。
- (二) 過多的上舉、突然劇烈的收縮或伸展(開車時轉身到後座拿東西、提重物)。
- (三) 外力撞擊或跌扭傷。
- (四) 重覆進行投擲動作。



## 四、常見症狀

肩關節疼痛(其特徵為夜間疼痛)、肌肉萎縮、肩膀外展無力、摩擦出聲(尤其將手臂舉高超過頭頂時)及活動受限(如上圖)。

## 五、檢查方法

(一)胸部 X 光檢查：檢查肩峰下緣與肱骨上緣的距離，如有明顯縮小(正常為 10mm)，有可能是肩關節旋轉肌腱斷裂。

(二)心電圖：瞭解心臟功能的情形，以利手術前醫師評估。

(三)超音波：可了解肩關節旋轉肌腱是否有水腫發炎或是斷裂現象。

(四)核磁共振：可檢查肩關節旋轉肌群斷裂的部位及大小。

(五)肩關節攝影：如肩關節旋轉肌完全斷裂時，可從影像中見到打入的顯影劑有外滲現象。

(六)血液、尿液檢查：瞭解肝功能、腎功能、血紅素、血球數目及尿液的功能。

(七)檢查肩關節的活動範圍、神經狀態、肌肉萎縮及韌帶的鬆弛程度。

## 六、治療方式

(一)藥物或復健治療：初期以藥物或復健治療為主，急性期應先休息、服用非類固醇抗發炎藥物、緩解疼痛。若效果不好，可注射類固醇至肩峰下腔，以減輕疼痛。

(二)手術治療：當肩關節旋轉肌腱發生斷裂，而採藥物或復健治療 3~6 個月仍無法恢復其關節活動度時，可考慮開刀作旋轉肌腱修補術，其目的在減輕肩關節旋轉肌疼痛及增加其活動度。

## 七、護理指導

(一)手術前：為了使手術順利進行及手術後迅速恢復健康，手術前醫師會向病人及家屬說明手術治療方式，若有任何疑問可立即與醫師討論，而護理人員會教導病人深呼吸及有效咳嗽的方法，床上使用便盆，翻身及肩關節復健運動。病人於手術前需完成同意書填寫，手術前一晚完成身體清潔、手術部位標示及午夜後開始禁食(包含開水)，更衣並去除身上指甲油及個人物品(如：飾物、活動假牙、助聽器、義眼、隱形眼鏡等)。

(二)手術後：

1.手術後如無噁心、嘔吐等不適時，即可喝開水，然後採均衡飲食，如有噁心、嘔吐、畏寒、呼吸不暢等不適情形，請立即通知醫護人員。

2.手術傷口若有出血，請立即通知醫護人員。

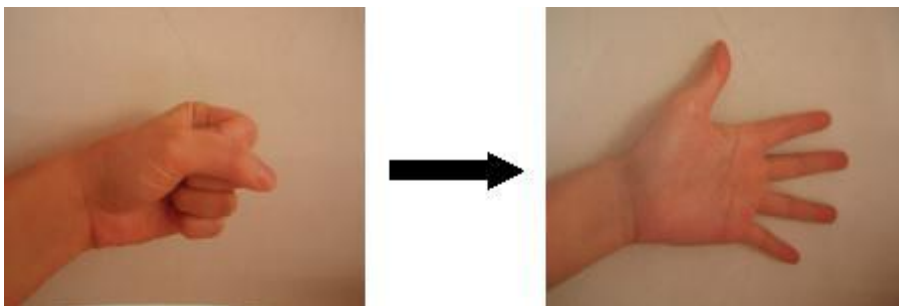
- 3.術後應繼續執行深呼吸及有效咳嗽，以預防肺部合併症。
- 4.手術部位需依醫師指示冰敷，每次可冰敷 15~20 分，2 次冰敷間隔時間約 30 分以上，以減輕腫脹、疼痛，並注意保持傷口乾燥。
- 5.傷口疼痛時，可依醫師指示使用止痛劑。
- 6.手術後病人如不適可在護理人員及家屬協助下下床活動，但應特別注意安全。
- 7.手術後依醫師指示換藥，一般手術縫線傷口需拆線，每天以優碘溶液消毒後紗布覆蓋，保持乾燥。
- 8.術後會有三角巾固定，固定帶不宜過緊或過鬆，以一個手指距離為寬度，且勿任意拆除(如下圖)。



三角巾固定

(三) 復健運動：目的在促進手術後肩關節回復到正常功能。術後需依手術方式及個人狀況執行的復健運動，如下：

1. 手部抓握運動：患肢手指如同握拳，一縮一放執行抓握運動，每次動作建議 3~5 秒，手的屈曲與伸展，其目的在訓練手部肌力及血液回流，減輕術後腫脹(如下圖)。



2. 鐘擺運動：身體站立兩肩放鬆雙腳打開與肩同寬，身體微向前傾，緩慢旋轉肩部，旋轉的速度要以自己所能忍耐的為限(如下圖)。



3.以上運動時間、方式、頻率需依醫師指示執行，依病人忍受度而增減。  
4.若運動後局部有紅腫或灼熱感，可使用冰敷，注意不可弄濕手術傷口或直接將冰塊放於手術傷口上。

#### (四) 居家照顧：

- 1.返家後需持續執行肩關節復健運動。
- 2.手術後 3-6 週需三角巾(或外展支托枕)支托患肢，手術後 3-6 個月勿提重物，如：提水桶、菜刀剝大骨、抱小孩等。
- 3.發現患部疼痛加劇、傷口出現異常之紅，腫，熱，痛，甚至混濁的分泌物(膿)、有發高燒的情形(體溫  $> 38^{\circ}\text{C}$ )時、患肢異常之麻木、無力等狀況，請立即返院就醫。
- 4.按時門診追蹤。

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。  
著作權人：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院      N601      32K      99.09