

談肩關節傷害

◎林口長庚骨科部運動醫學科主治醫師 張宗訓

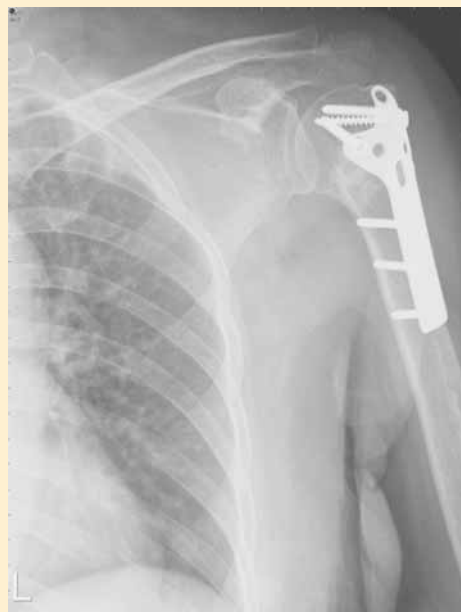
肩關節是人體全身關節中唯一可以360度轉動的關節，而且它一定要有足夠的穩定度才可發揮它最大的功能。肩關節的組成包括位於關節中心的骨骼部分及包覆中心周圍的軟組織部份。骨骼部分有盤狀的肩盂及球狀的肱骨頭兩部分互相面對。軟組織則有數種，第一為圍繞在肩盂外緣的肩盂唇軟骨；第二為包覆在中心骨骼部分的關節囊，而其上增厚的部分叫做韌帶；第三為包覆關節囊而由四條肌肉組成的旋轉肌腱。這些組成對於肩關節的穩定及活動都有其作用。

常見的肩關節運動傷害分為外傷（例如跌倒）及重覆動作傷害（例如投手投球

）兩種機轉導致。外傷最常造成骨折或肩關節脫臼，這些情形通常需要醫護人員提供治療。骨頭發生骨折後經過一段時間會自行癒合，但是如果骨折部分的位移大到足以造成癒合不良而影響日後肩膀的功能，此時必須施行開放性復位手術，必要時加上鋼板鋼釘固定骨折的地方，讓骨頭恢復原狀（如圖一、二）



▲圖一 52歲婦女因跌倒造成肱骨近端骨折



▲圖二 經開放性復位及植入鋼皮固定手術後復原良好

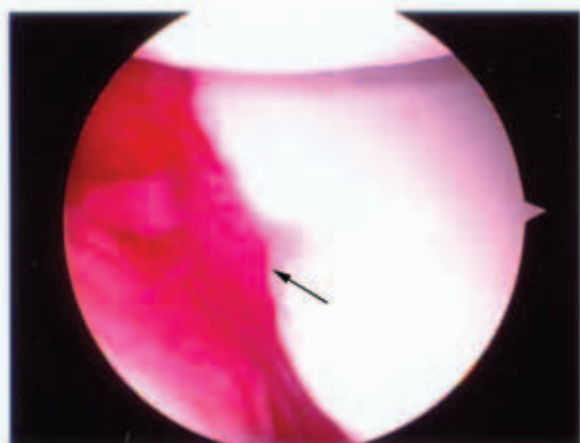
。而在等候癒合的這段時間，病人須接受復健治療，如此才能恢復肩膀的功能。而脫臼通常需要醫護人員將脫臼的關節復位。脫臼常會造成肩盂唇軟骨的撕裂傷或是關節囊的撕裂傷，這些撕裂傷不會自行癒合，而會造成日後的肩關節不穩定而無法做出某些動作。另外，年紀較大的人發生脫臼時，除了上述的撕裂傷外，旋轉肌腱也常常一起破裂，由於旋轉肌腱破裂後也不會癒合，因此造成日後的疼痛及無力。而重覆動作傷害是因為此動作重覆使用肩關節而造成關節囊鬆弛或肩盂唇軟骨的撕裂傷，結果導致肩關節做動作時發生不穩定現象而疼痛。

當肩關節受傷後，醫師根據臨床問診及理學檢查，可初步判斷病人的受傷組織為何，另外可利用X光、電腦斷層或核磁共振等設備輔助確定受傷部位。復健治療在受傷復原期佔很重要的角色，在專業的物理治療師指導下進行循序漸進的復健，可讓受傷的肩膀逐漸恢復

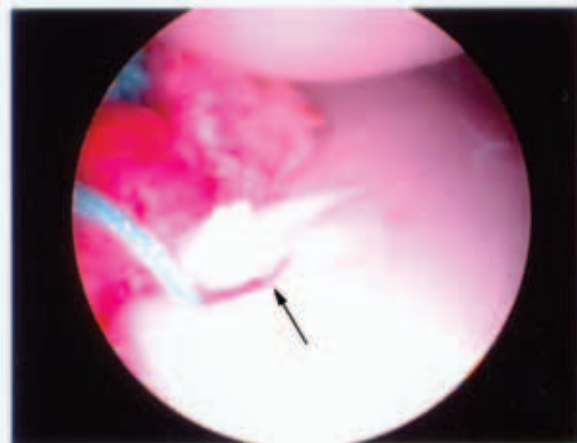
活動。然而，如同前文敘述，因為受傷而造成撕裂的肩關節組織不會自行癒合，所以這些結構上有缺陷的關節無法完全恢復受傷前的活動力。病人可能想做某些特定動作（例如手高舉或是投球）時，會因為疼痛而無法完成這個動作。接受手術是修補這些受損組織的唯一方法。

近年來關節鏡手術發展迅速，它擁有傷口小、疼痛少、復原迅速的優點。撕裂的肩盂唇軟骨（如圖三、四）、關節囊或是旋轉肌腱，均可利用關節鏡手術加以修補。雖然，關節鏡手術有上述的優點，但是人體組織癒合所須的時間，與傳統手術並無不同，所以病人接受手術後仍須接受復健治療。

在醫師的診斷下，必要時接受手術治療，加上病人本身配合物理治療師施行完整的復健治療，如此才可讓受傷的肩膀慢慢恢復它完整的結構，而發揮至最大的功能。☺



▲圖三 肩關節脫臼而造成的肩盂唇軟骨及關節囊由肩盂的邊緣撕裂



▲圖四 經關節鏡手術縫合撕裂部份的結果