

# 肩部旋轉肌群斷裂

## 照護須知



長庚醫療財團法人 編印

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

## 目錄

壹	前言	P1
貳	造成肩部旋轉肌群斷裂的原因是什麼？	P1
參	肩部旋轉肌群斷裂會出現哪些症狀？	P1-2
肆	如何知道肩部旋轉肌群是否斷裂？	P2
伍	肩部旋轉肌群斷裂的治療方法有哪些？	P2-3
陸	肩部旋轉肌群斷裂手術後照護注意事項	P3-7
柒	肩部旋轉肌群斷裂手術後居家照顧	P7
捌	總結	P7-8
玖	Q & A	P8
拾	建議看診科別	P8
拾壹	諮詢服務電話	P8-9

## 壹、前言

肩部旋轉肌是由包附在肩關節外的四條肌肉群所組成，用來穩定及協助肩關節活動，如：梳頭、刷牙及穿衣服等日常活動。一旦肩旋轉肌斷裂會影響肩部活動，導致無法執行日常活動、影響工作及生活品質。為中老年人肩關節功能失調最常見的疾病之一。

## 貳、造成肩部旋轉肌群斷裂的原因是什麼？

- 一、老年退化、長期發炎而導致斷裂。
- 二、重複過多的上舉或搬運重物。
- 三、外力撞擊或跌扭傷。
- 四、重覆進行投擲動作。

## 參、肩部旋轉肌群斷裂會出現哪些症狀？

- 一、晚上肩膀特別痛，尤其是睡覺壓到時。
- 二、當手臂抬高超過 70-120 度，如梳頭髮、拉拉鍊等，或是肩膀在執行某些活動時疼痛較為明顯。
- 三、僵硬、無力、肌肉萎縮、手無法抬高、活動受限，穿衣困難等。

## 肆、如何知道肩部旋轉肌群是否斷裂？

- 一、肩關節 X 光檢查：可檢查有無骨折、脫位、肩峰是否有骨刺或鈣化點。
- 二、超音波：可了解肩部旋轉肌群是否有腫脹發炎、鈣化或斷裂現象。

三、核磁共振：可檢查肩部旋轉肌群斷裂的部位及大小。

四、肩關節攝影：肩部旋轉肌群完全斷裂時，可從影像中見到打入的顯影劑有外滲現象。

五、理學檢查：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。

#### 伍、肩部旋轉肌群斷裂治療方法有哪些？

一、急性期應先休息、服用非類固醇抗發炎藥物、緩解疼痛症狀。若症狀未改善可局部注射類固醇短期控制疼痛及改善功能，並需持續追蹤其斷裂惡化的情形。

二、當肩部關節旋轉肌腱發生斷裂，使用藥物或復健治療 3 至 6 個月，仍無法恢復關節正常活動度時，可考慮做肩部旋轉肌腱修補或重建手術，目的在減輕肩部關節旋轉肌疼痛及增加活動度。

#### 陸、肩部旋轉肌群斷裂手術後照護注意事項

一、若有執行神經阻斷術，患肢可能會有麻木無力感，藥物約持續 24 小時，若症狀持續超過 24 小時，請通知醫護人員。

二、傷口若有滲血，請立即通知醫護人員。

三、保持傷口乾燥，勿碰水。

四、肩部傷口需依醫師指示冰敷，每次 15~20 分，2 次冰敷間隔時間約 30 分以上，以減輕腫脹、疼痛。

五、傷口疼痛時，依醫囑使用止痛藥物。

六、如無不適，可在護理人員及家屬協助下下床活動，但應特別注意安全。

七、醫師會建議使用三角巾支托(圖一)或外展支架支撐患側。



圖一 三角巾固定

八、復健運動：需經由醫護人員指導後再執行，即早與正確復健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：

(一) 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(圖二)。



圖二 手部抓握運動

(二) 鐘擺運動：雙腳一前一後站穩，上半身向前傾，健肢扶著椅背(確認固定不會滑動)或是靠向桌面，患肢自然下垂，手肘不可彎曲，利用軀體搖動，帶動肩關節依鐘擺擺盪的方式，讓手臂自然前後擺盪、左右移動(圖三)。



圖三 鐘擺運動

(三) 爬牆運動：面對牆壁約 20-40 公分的距離，以食指和中指帶動肩關節，於牆面慢慢向上和向下爬行，重複做至感到疲勞或痠即休息，亦可使用健側手輔助患側手執行此運動，執行此運動時需注意不要聳肩(圖四)。



圖四 爬牆運動

(四) 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。

(五) 若運動後局部有紅腫或灼熱感，可以使用冰敷，不可滲濕

或直接將冰塊放於手術傷口上。

#### 柒、肩部旋轉肌群斷裂手術後居家照顧

- 一、手術後 2~6 週需持續執行肩關節復健運動。
- 二、手術後依醫囑使用三角巾或外展支托架支托患肢 2~6 週，手術肢體 3 至 6 個月內勿提重物，如：提水桶、菜刀剝大骨、抱小孩等。
- 三、患部如有出現疼痛加劇、傷口有紅、腫、熱、痛或膿性分泌物、有發高燒的情形(體溫 $>38^{\circ}\text{C}$ )時、患肢異常麻木、無力等狀況，請立即返院就醫。
- 四、按時門診追蹤。

#### 捌、總結

肩關節是身體活動度最大的關節，它的穩定性靠肩關節的肌肉與韌帶來維持，而肩旋轉肌袖是穩定肩關節最重要的力量來源。一個功能良好、無痛的肩關節對於維持健康及生活品質很重要。若已感受到手臂軟弱無力且無法行動自如的情況，建議能先尋求醫師的診斷，找尋最適合自己的療程，以免因延誤就醫而使受傷情況加重。

#### 玖、Q & A

Q1:行肩部旋轉肌群斷裂手術後活動有沒有限制？

A1:手術後 2~6 週需避免執行旋轉肩膀運動，如：開車或抬手高過於頭的活動，聽從醫師指示執行復健運動。可從事的日常活動，包含：用餐、寫字及打電腦等，除盥洗、更衣、進食外，應使用三角巾或



外展支架保護肌腱至少 2~6 週。

拾、建議看診科別：骨科

拾壹、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2070、2071

土城醫院(02)22630588 轉 3787、3795

林口院區(03)3281200 轉 3860、3870

桃園院區(03)3196200 轉 2517、2518

嘉義院區(05)3621000 轉 3310、3380

高雄院區(07)7317123 轉 2952、2960、8959

鳳山院區(07)7418151 轉 3311

長庚醫療財團法人 N601 32K 2022 年

<http://www.cgmh.org.tw>

