

肩關節不穩定與半脫位

(原刊載於 91 年 1 月 30 日中國時報醫藥版)

蔡耀鴻醫師

「醫師，我的右肩舉起來會不舒服，尤其開車從前座往後座拿東西時，感覺更強烈，是不是脫白了？」一位四十多歲男性病人緊張問道。

「是不是手臂水平上舉及向外轉，類似要開始投球時，最不舒服？」

「對，有時搬東西也會酸痛。」他答道。

我請他躺下為他做身體評估，在右肩外轉九十度時，病人有疼痛感，但加壓在上臂向下時，病人症狀較為舒緩，同時也發現右肩可外轉角度似比左肩多些。「你的肩關節有些不穩定，旋轉時有點向前跑，先做些檢查及藥物治療。」

「什麼是肩關節不穩定，和肩旋轉肌腱炎一樣嗎？以後手會不會無法出力？」病人緊張問著。

肩關節不穩定並不是常見的病例，大多數原因為車禍外傷造成肩脫白或半脫位，以及運動時過度伸展傷害引起，少部分則是先天肩韌帶過度鬆弛。有些人症狀輕微，平常在做外後旋轉時才會感到肩膀不舒服，嚴重時會有重覆性脫白現象。由於肩關節中有許多肌肉及韌帶包圍著，如肩旋轉肌腱群的棘上肌、棘下肌、肩胛下肌和小圓肌，加上肩白肱骨韌帶群和關節囊穩定整個關節，讓手臂可做上舉、丟擲、推拉、旋轉和伸前動作，而最易受傷的為前肩關節囊和肩胛下肌，造成前肩關節不穩定(Anterior Shoulder Instability)。

引起肩關節不穩定的原因有外力撞擊或跌扭傷、有過肩脫白病史，過多的肩伸展、重覆投擲動作、肌腱本身退化無力等等。有過肩脫白的病人雖然復位後，有可能因為肩關節囊破裂或是肩白窩骨(Glenoid)及肱骨頭骨折，造成肩關節有鬆動感。有時像投手重覆做投擲及伸展動作，也會讓關節囊的肌纖維過度伸長造成鬆弛。另外肩白窩上的軟骨(Labrum)破裂也會引起肩關節不穩定。

診斷方式除了身體理學和肌力檢查外，普通 X 光片可檢視有無骨折脫位，也可用軟組織超音波檢查出肩旋轉肌腱群是否有發炎斷裂現象。而核磁共振攝影(MRI)更可進一步找出肩關節囊、軟骨和肌腱是否有破裂，以及肩白窩骨和肱骨頭有普通 X 光照不出的小骨折。

由於肩關節不穩定症並不會像肩旋轉肌腱炎造成明顯疼痛及肩活動不便，若是不干擾到日常生活，通常不需治療，只要避免會引起脫白感的動作即可。治療方法以復健運動為主，加強肩部肌肉韌度，若有疼痛先讓手臂休息，可服用非類固醇藥物減輕痛和腫脹，大部分的病人可因此改善。

若是復健治療一段時間仍無效的話，就要考慮是否肩關節內有病變，這時就需要手術治療。手術前可在全身麻醉下，測試肩關節鬆弛度，再以肩關節鏡探視關節內情形，是否肩關節囊過於伸張、軟骨破裂或肌腱斷裂。若是軟骨及前關節囊有裂傷，可用特殊帶線骨釘進行縫合；若發現肩旋轉肌斷裂，就必須做肌腱修補縫合術；若是關節囊過於伸張鬆弛，可用「水中熱收縮電燒儀」，讓關節囊肌纖維藉熱縮短，關節腔容量變小變緊，增加穩定度，並且手術後再加強復健，目前在美國已有九成的成功率報告。