

肩痛—五十肩

嘉義陽明醫院

謝景祥醫師



肩痛—五十肩

會讓男人掉眼淚



常見肩痛的診斷

- 五十肩
- 肩關節夾擊症候群
- 旋轉肌袖發炎
- 旋轉袖破裂
- 肌腱發炎鈣化
- 骨折
- 肩關節脫位
- 肩鎖關節損傷
- 肩部關節炎



五十肩—定義

- 外傷或勞損傷而導致肩關節疼痛
- 肩關節不能主動或被動做外展、向前、向後彎屈或外旋等活動
- 肩部疼痛好發於45—60歲

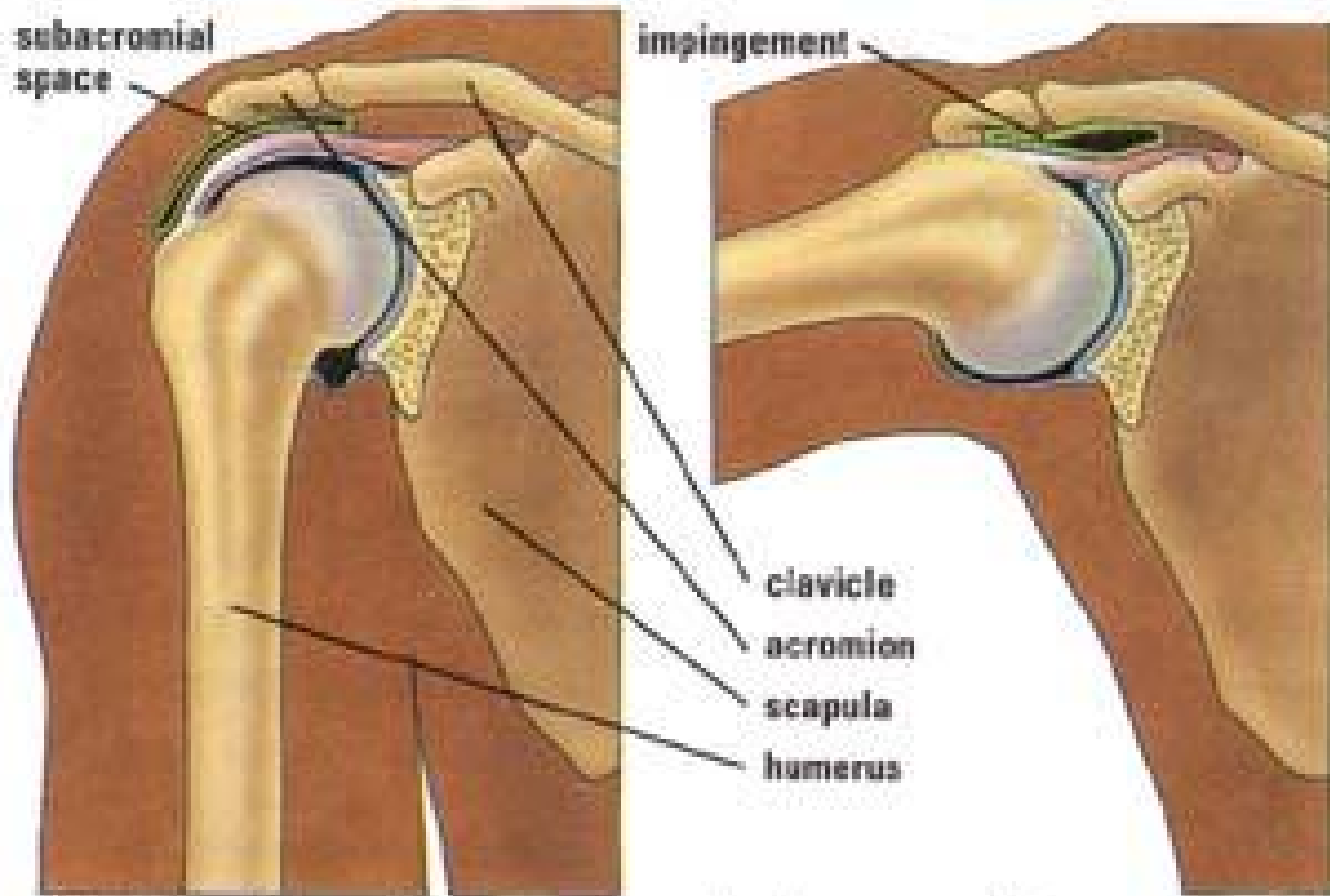


五十肩－許多肩部病變的總稱

- 退化性肌腱炎
- 滑液囊炎
- 被膜周圍炎
- 鈣化性肌腱炎
- 黏著性關節囊炎



肩關節夾擊症候群

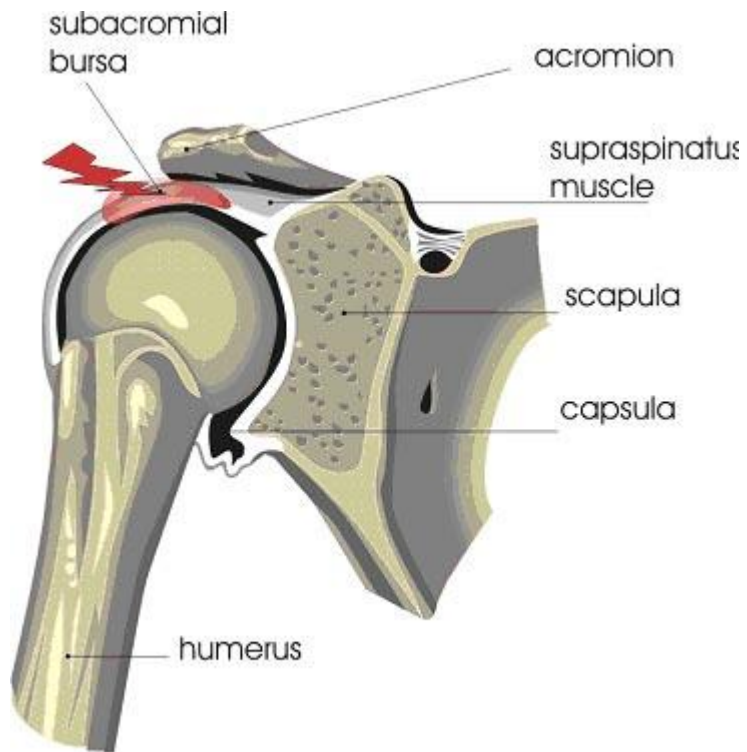


Normal subacromial space.

Impingement of the rotator cuff.



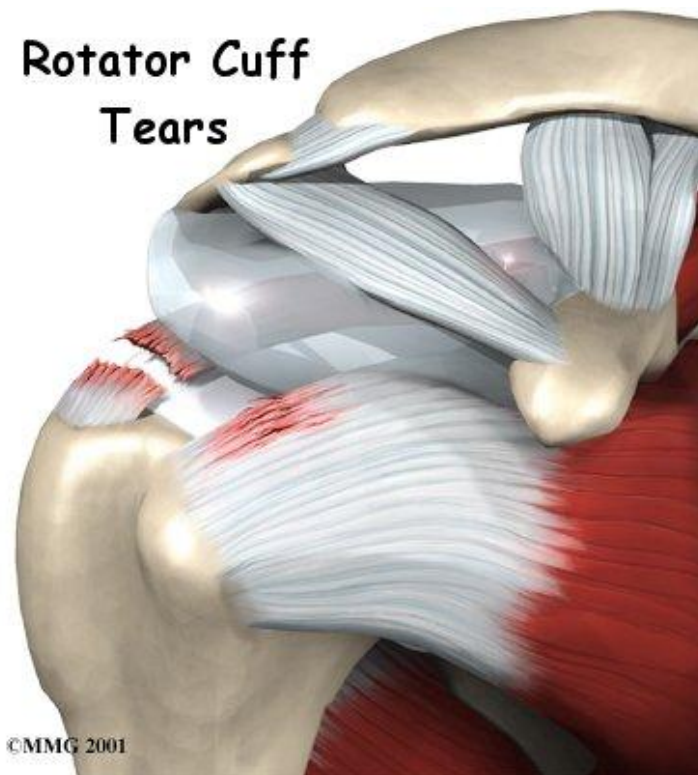
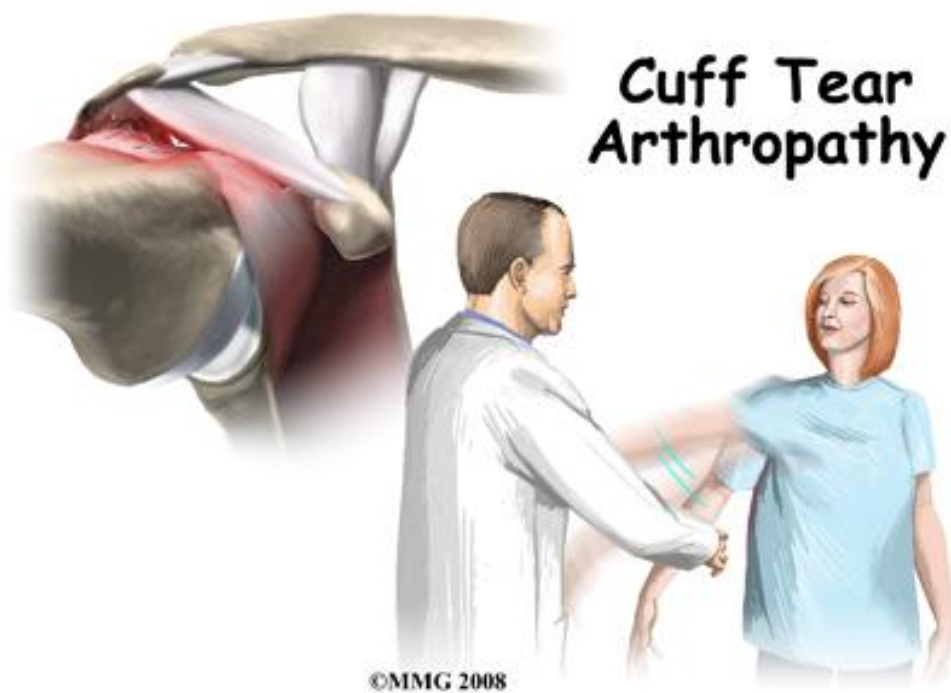
肩關節夾擊症候群



Impingement

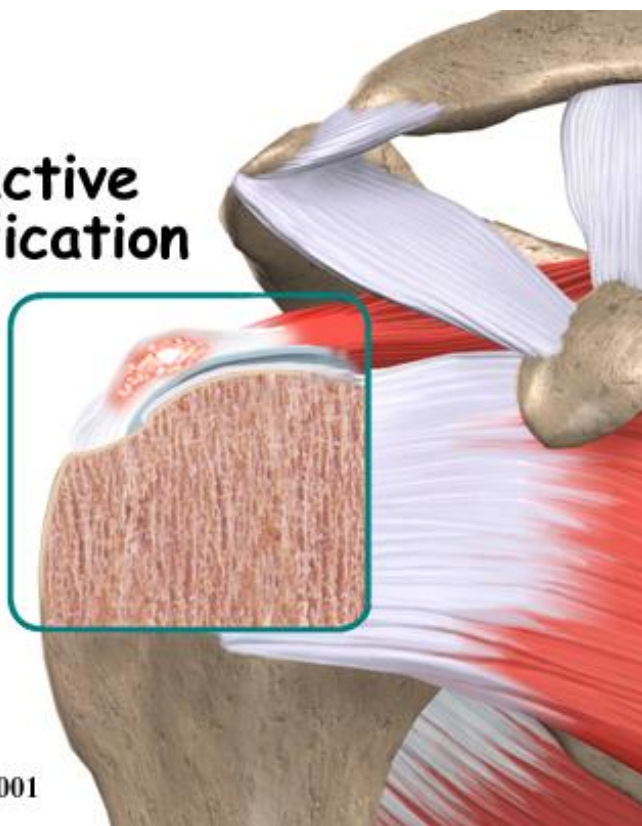


旋轉肌袖發炎、破裂



肌腱發炎鈣化

Reactive
calcification



黏著性關節囊炎

- 肩痛
- 不敢動
- 關節囊黏住
- 手抬不高



五十肩的病變

- 內外旋轉**肌腱群**及肩峰下滑液囊
- 不在肩關節本身的關節面軟骨
- 不見得一定就在五十歲
- 肩關節周圍組織（肌腱群及滑液囊）退化
- 因提重物或重複不當動作造成的微小傷害
- 女性比男性多，何以如此並不清楚



五十肩－症狀

- 肩部劇烈的疼痛
- 因肩膀的動作、姿勢而引發
- 因為疼痛而不敢動作，肩膀變得僵直
- 常因睡姿的變動而痛得醒過來，繼而輾轉反側，難以入眠，非常痛苦
- 稍微抬一下手臂就痛的不得了
- 穿衣、搔背都有困難
- 不能自己梳頭髮
- 折騰幾個月後就會自然消退



疾病分期

- **疼痛期**：會出現大範圍的肩膀痛。
- **硬化期**：肩膀活動度漸漸減少，而影響日常生活。
- **解凍期**：肩膀活動度漸漸恢復。這些分期的持續時間，長短不一，甚至會拖上好幾年。



五十肩－常見的病因

- 性別：女多於男，長期操勞家務的主婦
- 退行性病變及免疫、代謝性疾病：好見於高血壓、冠心病、糖尿病、心血管硬化、頸椎病等之病患。
- 外傷史
- 職業：非體力勞動者、伏案工作者較常見



五十肩的治療

- 藥物治療
- 局部注射類固醇
- 物理治療：熱敷、超音波、干擾波，經波電刺激。
- 運動治療：增加關節活動度和肌肉力量
- 麻醉後關節授動術：有經驗的醫師執行
- 手術治療



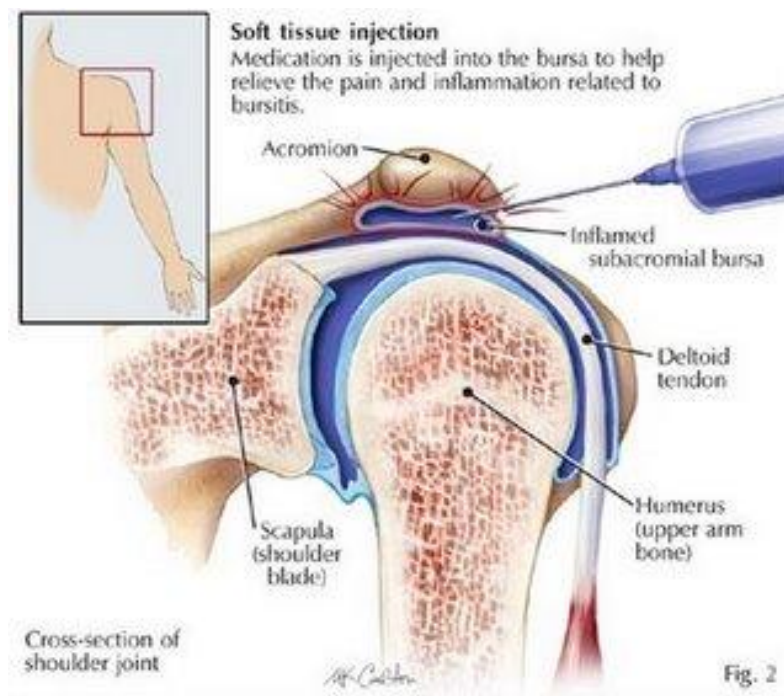
藥物治療

- 消炎止痛藥
- 肌肉弛劑
- 鎮定劑：患緩和不安煩躁的情緒
- 幾天的口服類固醇



局部注射

- 類固醇加局部麻醉劑
- 減輕疼痛和改善功能
- 最有效治療方式之一
- 不能治癒疾病
- 同一部位 3至4個月內不重覆注射類固醇
- 很少會發生副作用



復健－物理治療

- 熱敷：軟化肩關節周圍的軟組織
- 超音波治療
- 干擾波，經波電刺激：降低疼痛感



復健—運動治療

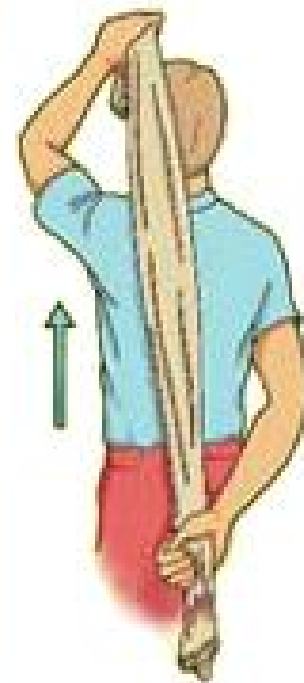
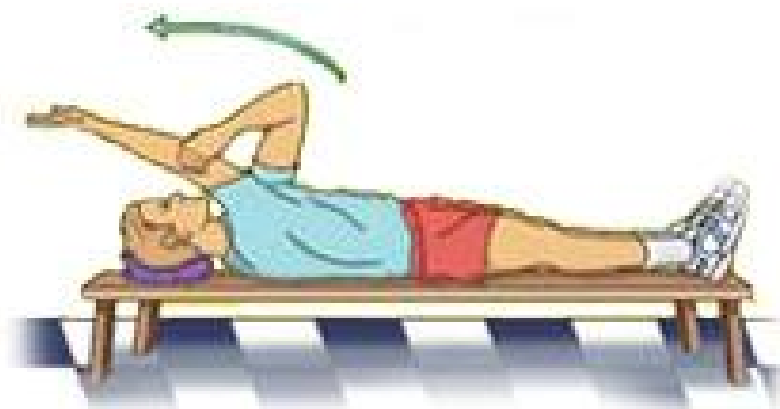
- 鐘擺運動



- 手指爬牆運動



復健—運動治療



麻醉後肩關節授動術

- 疼痛嚴重
- 肩關節僵硬
- 麻醉後睡著
- 肌肉鬆弛
- 拉鬆肩膀時不會痛
- **沒有開刀**
- 不到一分鐘
- 以後復健容易多了



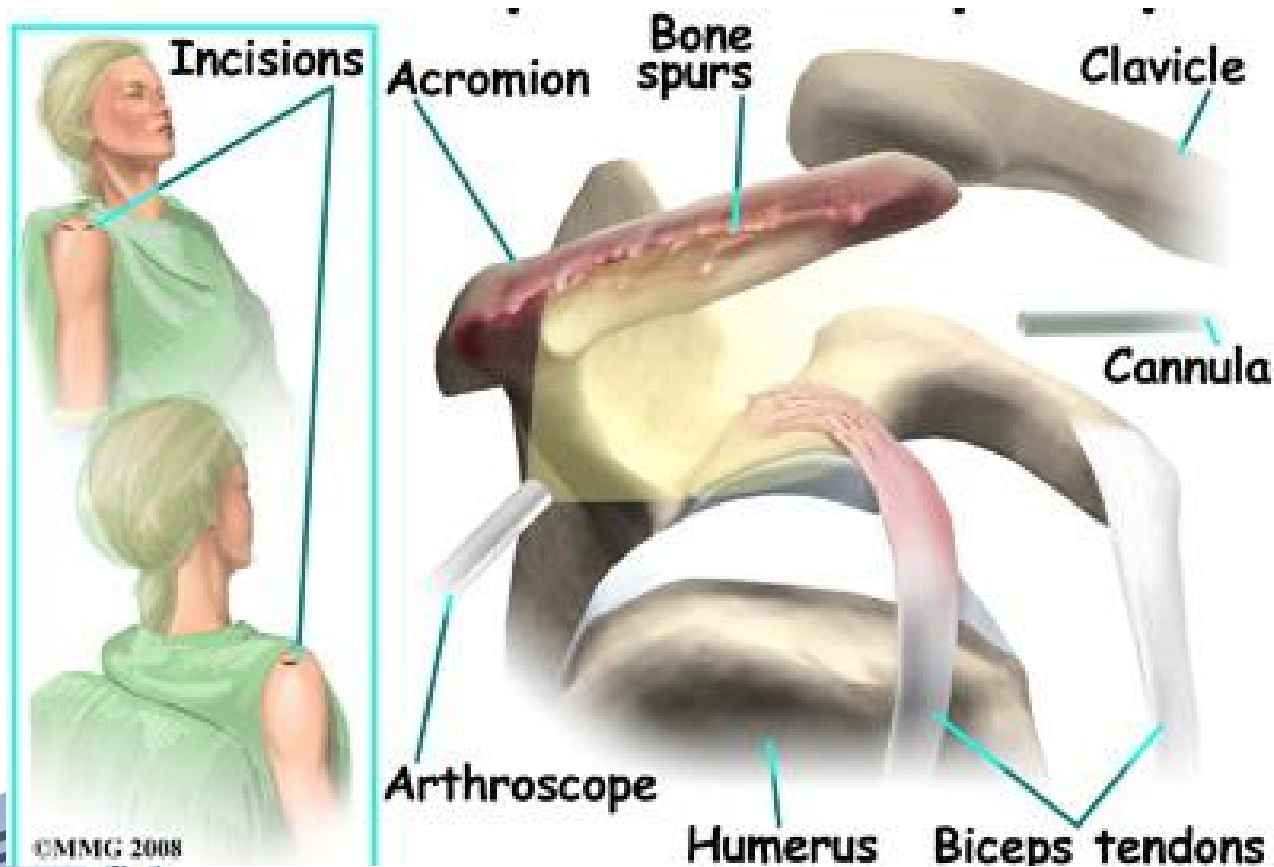
手術治療

- 80%~90%的病人在3-6個月治療後改善，不需手術
- 非手術治療3-6個月以上敗者才考慮手術
- 手術仍需接受復健治療
- 大多數手術的病患其症狀皆有明顯改善
- 手術的風險：關節僵硬、感染或持續疼痛



肩關節夾擊症候群手術

- 切除骨刺，增加肌腱活動空間

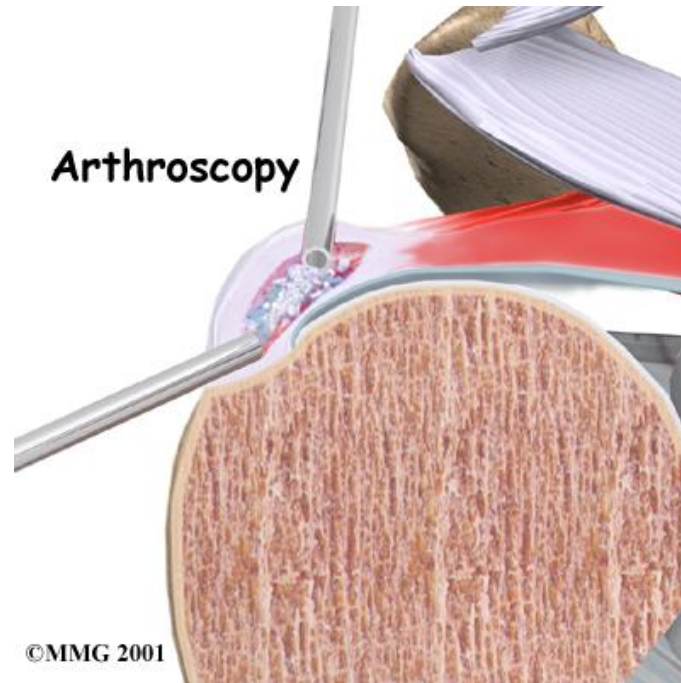
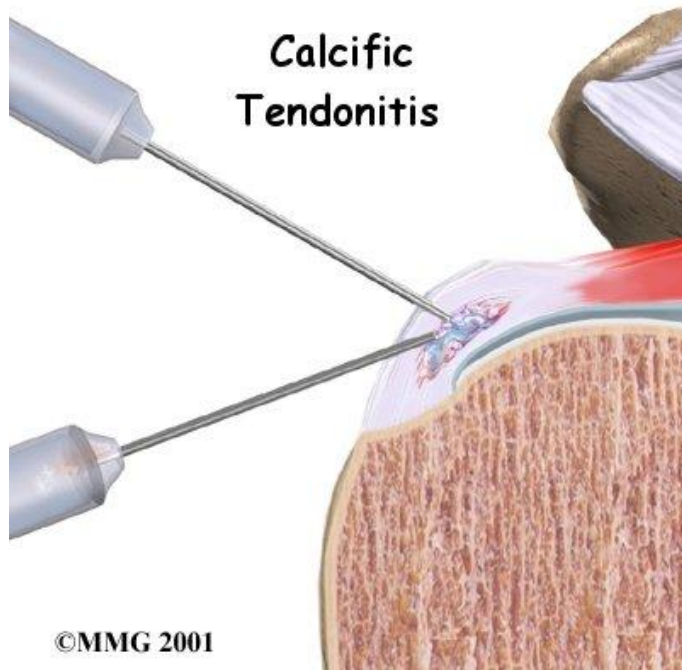


©MING 2008



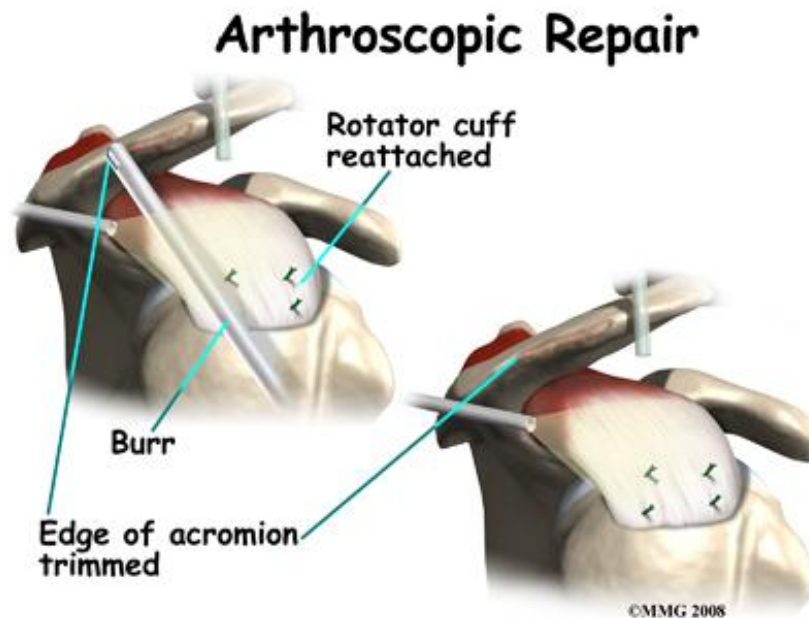
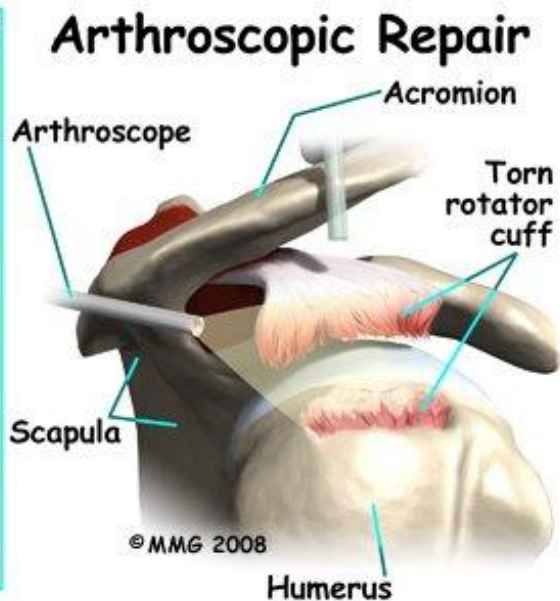
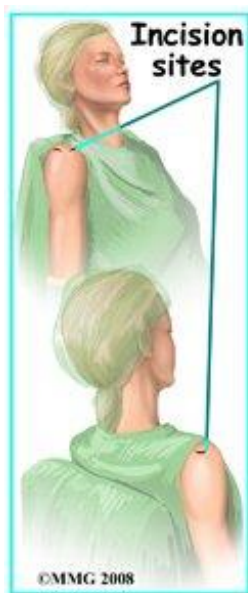
肌腱鈣化手術

- 切除鈣化點，傷口小，復原快



旋轉肌腱破裂手術

• 旋轉肌腱修補術



五十肩－治療結論

- 輕度
 - － 藥物：非類固醇消炎止痛藥，肌肉鬆弛劑
 - － 復健：熱敷、電療、伸展運動
- 中度
 - － 局部注射類固醇
 - － 麻醉後關節授動術，再做復健
- 重度
 - － 3-6月非手術治療失敗，再考慮手術治療

