

肩痛的西醫及物理治療

趙志輝醫生

家庭醫學專科醫生

中西醫結合學會委員

梁曉蕊 博士

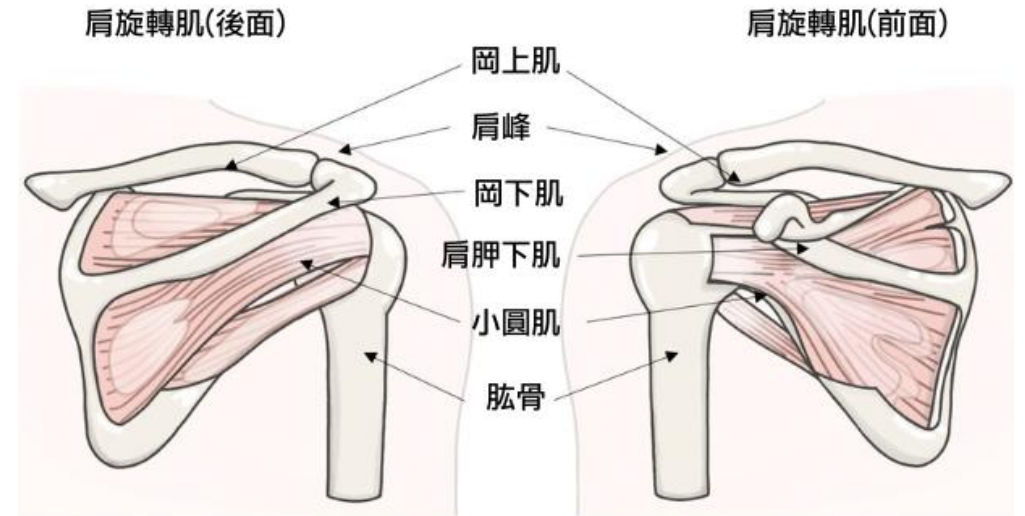
助理教授

香港理工大學 康復治療科學系

肩袖/肩旋轉肌

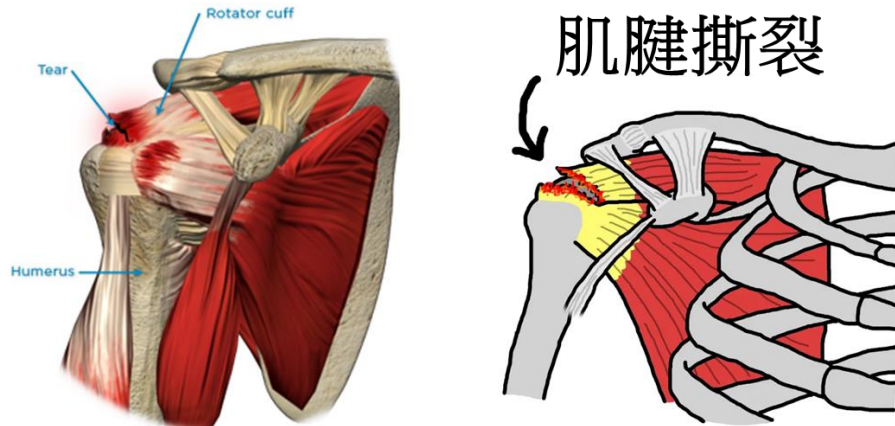
- 由肩膊4塊肌肉和肌腱組成
- 主要功能：
 - 幫助肩膊做旋轉動作，如肩外旋、肩內旋
 - 維持肩關節穩定性

肩旋轉肌腱 (Rotator cuff)



肩袖損傷/ 肩袖肌腱撕裂

- 根據本地研究顯示¹，接近九成年滿60歲長者表示患有兩個或以上的痛症部位，**肩膊以15%的比例居於第三位**。
- 肩袖損傷/ 肩袖肌腱撕裂是最常見的肩部疼痛



¹Sit et al. Management of chronic musculoskeletal pain in Hong Kong. Hong Kong Med J 2022;28:201-3

主要成因

1. 慢性勞損: 由工作或運動引致
2. 突然過度用力/過勞
3. 年齡增長引致肌腱退化

常見患者

1. 50歲以上人士



2. 經常做重複舉手負重工作



3. 過肩投擲運動員



常見症狀

1. 肩膊隱隱作痛

- 肩痛位置主要在肩膊外側或前方
- 肩膊用力時或舉手活動時疼痛加劇
- 夜晚側睡壓到膊頭→影響睡眠

2. 肩膀乏力

3. 肩膀功能受限，影響日常生活

- 日常生活如拿水壺、拿手袋、洗頭、著衫等動作感覺到肩膊隱隱作痛或乏力

肩袖損傷/ 肩袖肌腱撕裂的三個階段

第一階段: 肌腱有輕微勞損，肌腱膠原纖維大致正常

- 徵狀: 肌肉用力時候會感到痛楚，只要有適當休息就可以慢慢恢復

第二階段: 肌腱重複性和持續性勞損，肌腱膠原纖維有明顯撕裂

- 徵狀: 患者會感到持續肩膊痛，乏力感覺增強，而且開始影響日常生活。

第三階段: 肌腱完全斷裂

- 徵狀: 患者會感到持續膊頭痛，患者會感到無力，活動幅度亦都會變差，嚴重影響日常生活。

治療及預防

1. 避免長期重複做同一個動作
2. 適度休息，避免肌腱過度勞損
3. 透過物理治療舒緩徵狀，並透過適當復康運動，強化肩旋轉肩肌力量，加強肩部肌肉力量以改善肩膀功能

增強肩旋轉肌肌力



增強肩胛肌肉肌力



** 但如做了一段時間的復康訓練都沒有明顯改善，如肩膊持續疼痛、無力等等，就需要尋求專科醫生意見，考慮其他治療方案如藥物或以外科手術修補斷裂了的肌腱。