

六月某天起牀，驚覺掀被都無力，才知事態嚴重，馬上見醫生照磁力共振，結果發現肩膊肌腱發炎、腫脹、疼痛！

養和醫院骨科及運動醫學中心黃惠國醫生說，肩膊肌腱受傷是常見骨科創傷之一，「肌腱包住膊頭，上、中、前各一條，常見受傷的是supraspinatus，又稱為cuff tendon（旋轉肌群肌腱），因年紀大，血氣不佳，肌腱本身霉霉，加上肩峰（acromion）下的上臂骨增生，經常與肌腱產生摩擦，就會發炎、腫脹，有時在拿重物或舉高手時，就會突然斷裂。」他解釋。

為何骨骼會增生？黃醫生說，一般患者年齡漸長，在肩峰下或會出現增生。然而年輕人一樣會有肩膊肌腱斷裂：「年輕人如本身過度運用肩膊，加上跌倒、受傷，都會令旋轉肌群肌腱撕裂，最常見是仆倒時雙手趴在地上支撐，其突然被拉扯的力度可以扯斷肌腱！」

所以旋轉肌群肌腱撕裂，在年輕人和長者身上均會出現，前者是因為跌倒，後者因為退化；另外膊頭被撞擊跌倒引致脫臼，肌腱亦會被扯斷。

嚴重撕裂 夾縫無力

旋轉肌群肌腱撕裂，分為完全撕裂及部分撕裂，患者肩膊會

► 鄺先生從年輕時就愛運動，身體愈來愈壯健。

肩膊肌腱受傷高危人士

- 愛運動人士，如羽毛球、網球、高球、投籃、排球、舉重、游泳
- 主婦或家務助理，經常抹窗、抹抽油煙機
- 長者，肌腱退化人士



黃惠國醫生說，一些雙手舉高至頭以上的活動，最容易令肩膊肌腱受傷。

肌腱撕裂，可以進行微創手術修補，在肩膊前開三個小切口置入內視鏡及手術用具，將斷開

所謂霉霉，即肌腱本身已退化，加上發炎，在運動旋轉肌群肌腱時會痛，不動就不痛。如果斷裂，患者就算不動也要承受痛楚，睡覺時更不能壓住肩膊，否則會更痛，故需平躺。「另外拿重物時，特別是伸直手拿取的動作，因膊頭用力較多，故會特別痛，患者就連拿起一杯水、一本書都無力，有些人伸手夾食物都乏力，幫人家斟茶更是無能為力。」他說。



肩膊解剖圖

老年僵膊



舉重運動極易受傷，鄺先生示範當天就是因為在健身室舉起100磅啞鈴，扯傷肩膊肌腱。

經常肩膊痛，以為是案頭工作過勞，或是常預重物壓傷？其實你可能受了傷！

肩膊是個經常活動的關節，肌腱摩擦得多會受損，產生疼痛；但沒有經常活動，卻會僵硬，同樣會疼痛！

那麼多運用肩關節還是少用好呢？受傷了又如何補救呢？

以下的肩膊受傷個案，助你解答疑問。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



◀ 鄺先生一月進行了微創手術為肩峰解壓。

肩 膊可說是其中一個最容易受傷之關節，除了常見的跌傷脫臼、游泳過度出現的「游泳肩」，肩峰下韌帶（肌腱）撕裂，亦是其中一名肩膊殺手！

鄺先生年前，在一次劇烈的運動中，肩膊經歷閃電式猛烈痛楚……

從小便是運動健將的鄺先生熱愛足球、羽毛球、單車、健身等消耗大量體力的活動，玩健身更是玩了十年，由普通排骨仔鍛煉至今天的大隻佬身形。在運動上他是老手，加上本身是骨科護士，對保護身體

骨骼、肌肉及關節素有認識，怎料老貓燒鬚，在去年四月一次舉重訓練中，扯傷了肩膊。

「我一向有在健身室玩舉重，平時重量間間地舉一百磅，對我來說輕而易舉，但那天可能本身狀態欠佳，有點累，才舉了六、七吓，兩邊膊頭一陣火閃般的痛楚，馬上放下啞鈴……我知道，應該是扭傷了！」鄺先生說。

老化拉扯 肌腱撕裂

由於本身是骨科護士，鄺先生自行療傷，包括熱敷、服消炎藥，並配以物理治療，又試過針灸，然而痛楚持續。堂堂大男人怎會不忍得痛？鄺先生就是這樣忍了兩個月，直至

的肌腱縫補，「手術後，年輕患者的肌腱會生長癒合，如年紀較大，因血氣欠佳，未必會癒合，但手術能將其固定，日後或有可能再斷。患者術後並要配合口服消炎藥。」黃醫生解釋說。

肩峰解壓磨增生骨

如果不是斷裂，只是扯傷，引致腫脹，頂住肩峰，即肌腱發炎，應如何處理？

「如果肌腱未斷，但因為發炎腫脹致被肩峰壓住，有時會產生痛楚，此稱為『肩峰下撞擊症』，或稱『肩峰下壓症』，可以在肩峰下的黏液囊（bursa）注射類固醇消炎針藥；較嚴重的患者，須加物理治療及口服消炎藥。」



進行手術縫補撕裂的肌腱。



另一角度看見肌腱本身已霉爛。



關節鏡下撕裂的肌腱。

「更嚴重的，可進行『肩峰下解壓手術』（subacromion decompression/acromioplasty），將增生的骨磨平，肌腱和骨骼便不會再摩擦、發炎。」黃惠國醫生說。

一般年紀較輕人士，旋轉肌群肌腱為何會無端端發炎？原來多是因為運動時過多運用該肌腱群組，特別是頭上活動（overhead activities），

即舉手至頭以上的動作，例如打羽毛球、網球、高球、投籃、排球、舉重、游泳等。鄭先生便是其中一員。

「的確我愛打羽毛球及舉重，經常運動肩膊及做頭上活動，估不到那次因狀態欠佳而誤傷自己，當時又不知事態嚴重，才會拖那麼久才求醫！」鄭先生說。

無論是肩膊韌帶（即旋轉肌群肌腱）斷裂或是發炎腫脹，都可進行微創手術修補或解壓。



因肌腱撕裂，肩關節內流血，發炎，引致肩膊腫脹。



由於關節內積血，需要抽走積血。



五十歲患五十肩

引致肩膊痛，常見還有肩周炎，或稱冰凍肩（frozen shoulder），又稱五十肩，患者僵硬至動彈不得。

「為何又稱為『五十肩』，因為大多五十歲後會有。」黃惠國醫生說。

五十肩的臨牀判斷是患者痛到動不得，原因是年紀大機能退化，關節囊收縮，令肩周發炎、僵硬，當中分為原發性及繼發性兩種。

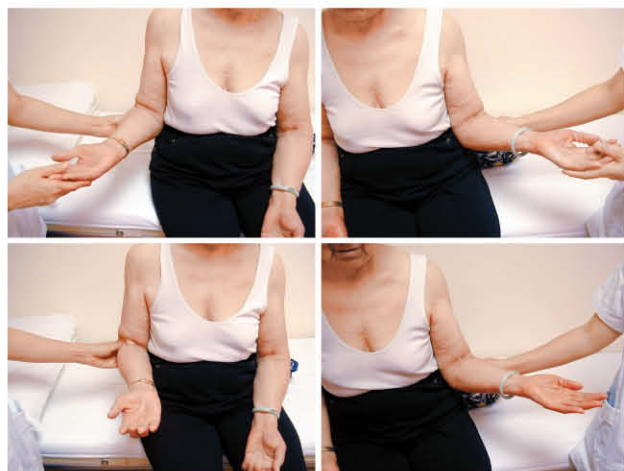
「原發性肩周炎，大約痛十八至二十四個月自然會停止，一般毋須動手術，只要進行物理治療或注射針藥就能慢慢痊癒。」

如上述治療方案未能解決問題，患者可進行「肩筋膜鬆解手術」，令僵硬的肩關節鬆解，回復活動能力。

黃醫生說，五十肩是非常普遍的病症，每一百人有兩人患上，患者以女性較多，病情發展緩慢。原發性五十肩，以甲狀腺病人、荷爾蒙失調病人及糖尿病人發病機會較高，後者患上後更是很難痊癒。

繼發性五十肩病人，因脫臼、受傷、手術後疼痛，引致肩關節無法動彈；部分心臟病患者右肩膊痛痺而不動，中風患者亦會因肩膊少活動，引致冰凍肩。

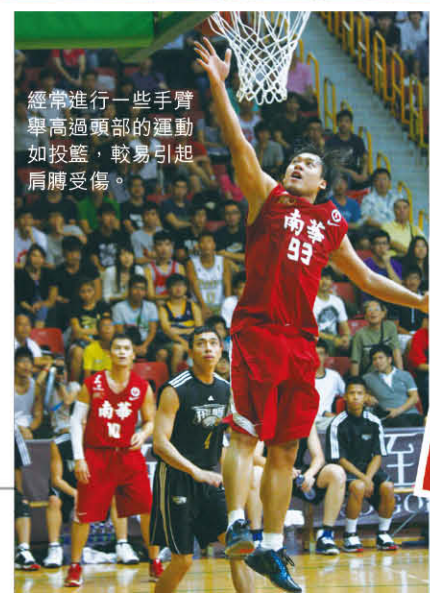
另外腹腔內的問題，亦有機會產生反射痛楚至肩膊，形成冰凍肩，例如膽囊或胰臟發炎。這些繼發性肩周炎，治好病源，肩痛自然會消失，部分患者或需接受物理治療，才能慢慢康復。



旋轉肌群肌腱撕裂，手臂無法轉動及乏力，圖為醫生正為病人檢查。

太太要上班，實在太麻煩，手術惟有分開兩次做。

目前鄭先生仍處於康復期，左膊至手臂活動幅度不能太大，亦要避免舉高手動作，以免功虧一簣。至於那些可能傷肩的運動，例如舉重，他相信有一段長時間都不會再進行。待左膊完全康復後，就到右膊進行手術。圖



經常進行一些手臂舉高過頭部的運動如投籃，較易引起肩膊受傷。



鄭先生在康復期間，經常進行「爬蟲」訓練，手指沿牆壁慢慢向上爬，訓練肩膊肌腱。

康復期內肩膊固定

今年一月，鄭先生進入手術室，由胡永祥醫生及黃惠國醫生合作，為他左肩膊進行微創肩峰下解壓手術，將壞死組織切

科護士的他知道手術後肩膊不能移動分毫，並且要在腋下放一個軟枕以固定肩膊與手臂的角度，在炎夏必定大汗淋漓，鄭先生大男人一個實在無法忍受，於是計劃在冬天才做手術。