

「肩痛不一定是肩周炎：肩旋轉肌腱炎的護理及復康運動」

不少長者都有肩膀疼痛，手舉不高的問題，直覺便以為患上了肩周炎。其實除了肩周炎外，肩旋轉肌腱發炎也是長者肩膀疼痛和提舉困難的常見成因。

肩旋轉肌在那裡？

肩旋轉肌共有四組肌肉：岡上肌、岡下肌、肩胛下肌、小圓肌，像衣袖般包圍肱骨(即上臂骨) 的肩膀部分。肩旋轉肌除了負責協調肩關節的活動（包括內外轉動和向外提起），也有穩定肩關節的作用。

為甚麼會患上肩旋轉肌腱發炎？

肩旋轉肌腱發炎的成因有多種，除了創傷外，其中一個主要成因是上肢重複在肩膀水平以上活動（即肩關節向上提起至 90 度以上），例如提舉重物、清潔家居、曬晾衣服、游泳和打羽毛球等；這些重複舉手過頭的動作，使肩旋轉肌腱在肩峰下的狹窄空間長期受到擠壓勞損，導致肌腱慢性發炎甚至部分撕裂，產生肩膀痛楚的情況。此外，肩旋轉肌腱亦會隨著年紀增長而退化，柔韌度和彈性下降。研究發現 50 歲或以上、肥胖或糖尿病人士，患上肩旋轉肌腱發炎的風險亦較高。

肩旋轉肌腱發炎的症狀有那些？跟肩周炎有甚麼不同？

肩旋轉肌腱炎發生在主力手居多，患者一般在肩關節的前方或外側感到痛楚，尤其是當進行舉手過頭的活動時更為明顯；晚上如向側睡令患肩受壓，疼痛有可能影響睡眠。患者也會在肩膀外展及向上提舉時感到乏力，日常生活如洗頭、提舉重物、或穿脫衣服（特別是「過頭笠」的上衣）等功能可受影響。

與肩旋轉肌腱炎不同的是，肩周炎主要症狀是肩關節疼痛和病患的中及後期會有關節僵硬，肩部活動幅度和功能受顯著影響，但肩膀乏力的情況並不明顯⁵。醫生和物理治療師可以透過詢問病史、臨床檢查或根據造影，把兩者分辨出來。

家居護理

患者應避免重複進行舉手過頭的活動，減少肩旋轉肌腱在肩峰下受到擠壓而引致發炎的頻率，並讓肌腱有休息和修復的機會。

不論坐著或站立時，患者應注意姿勢，保持腰背挺直，避免寒背和肩膀向前縮，以改善肩胛骨向前傾和肩旋轉肌短縮的情況，會有助增加肩關節的活動能力。

在肩膀患處進行熱敷或冰敷 15-20 分鐘以紓緩痛楚。如有急性炎症(紅、腫、熱、痛的症狀)，可進行冰敷；如只有微腫或痛，而沒有發紅或發熱的症狀，則可進行熱敷。如對使用熱敷或冰敷有疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

復康運動

肩旋轉肌腱發炎患者可依照物理治療師指示，進行以下家居復康運動。

建議患者每星期練習兩至三天，每個動作重複 10 至 15 次:

1	<u>肩關節伸展及改善姿勢運動</u> . 身體保持挺直，雙手於背後手指相交而合，手肘伸直，盡量向後方伸展，感到肩關節前方及胸口位置有輕微拉緊的感覺，維持 10 秒，然後放鬆。
2	<u>強化肩旋轉肌運動</u> . 雙手握橡筋帶，手肘保持直角屈曲並緊貼腰部，前臂向外展開，把橡筋帶拉緊，維持 10 秒，然後放鬆。 注意: 橡筋帶備有不同的強度，建議患者選用前先諮詢物理治療師的意見，開始練習時應選用最輕強度的橡筋帶，並以不引起痛楚為原則，循序漸進地練習。

治療肩旋轉肌腱炎引發的疼痛，大多以藥物和物理治療為主。長者如有肩膀疼痛的問題，應盡快諮詢醫生，接受合適的檢查和治療。如有需要，會被轉介物理治療；物理治療師會因應患者的問題，透過適當的護理、緩痛治療、改良姿勢、伸展和強化肩膀肌肉，減輕患者肩膀疼痛，改善他們肩部的活動能力和功能。