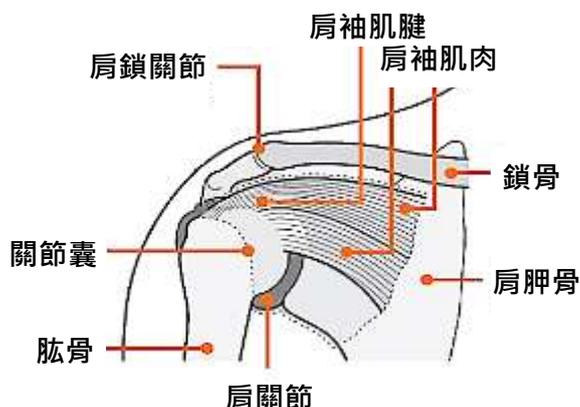


# 肩膀痛症、護理及運動

## 結構

肩膀是由肩胛骨、鎖骨、肱骨組成，並由多組肌肉、肌腱、韌帶及關節囊圍繞。它有高度的靈活性，提供不同方向的肩膀活動。肩部關節是人體中最大活動幅度的關節，因此也較容易出現因長期活動或意外創傷產生的磨損及退化。

### 肩膀結構



## 成因

肩膀痛症十分普遍，其成因有：

- 肩膀的肌肉、肌腱或關節囊勞損或退化、關節炎
- 意外創傷、不良的姿勢
- 頸部問題或其他潛在的健康狀況

可能引起肩痛的疾病包括：

### ❖ 肩周炎 (又名「五十肩」)

- 這是由於圍繞肩關節的關節囊發炎而形成。肩周炎的確實成因仍然未明，但可能與肩關節部位受傷或過度使用有關。此外，當肩部的日常活動量減少，也可能引致肩周炎。例如在中風後或肩部附近組織曾進行過手術後。
- 在早期，肩關節部位出現疼痛，痛楚會漸漸加劇，此情況通常在晚上變得更加明顯，甚至影響患者睡眠，痛肩的一方不能側睡。但直至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變得僵硬，以致肩膀活動幅度下降及受阻。
- 患者難以進行一些日常活動，例如穿衣服、梳頭、洗澡和提起物件。

### ❖ 肩鎖關節疾病

肩鎖關節是位於肩膀頂部的關節，可幫助下方肩關節的移動，特別是在進行抬舉或投擲動作時。

肩鎖關節的疾病包括：

- 退化性關節炎：隨著年齡的增長，肩部的骨骼、軟骨、滑囊會出現退化及磨損，肩關節因此失去了有效的保護而出現更大的損害，因而令到關節發炎和疼痛，肩膀的活動能力亦逐步減少。疼痛可能會蔓延至整個身體。

- 肩鎖關節韌帶撕裂或受拉扯而受傷。
- 部分或整個肩鎖關節移位。

#### ❖ 肩袖疾病

肩袖由四組肌肉和肌腱組成，它們圍繞著肩關節，負責支撐和控制肩關節的活動。肩袖疾病包括肌腱炎、滑囊炎、肌肉或肌腱撕裂、肩袖綜合症。徵狀包括：

- 進行一些提舉手臂高於肩部的動作時痛楚加劇，例如梳頭。
- 將手臂遠離身體作弧形伸展時會感到疼痛。
- 肩膀的前方和側肩感到疼痛。
- 疼痛於晚上變得更加明顯，甚至影響睡眠。

#### ❖ 肩關節移位(脫臼)

肩關節屬於「球窩關節」。上臂骨骼(肱骨)的頂部呈球狀，對應的肩胛骨部分呈球型凹狀。兩者互相配合，使肩膀可以進行多種動作。包括屈曲、伸展、內收、外展、旋轉等。

當肩關節的球形部分無法在凹槽中正常移動時，便容易出現整個肩關節移位的情況，患者會感覺肩膀有"被滑出"或"卡住"。

「球窩關節」示意圖



#### ❖ 手臂骨或鎖骨骨折

## 家居治療

### ● 冰敷或熱敷

- 如肩關節感到劇痛、觸摸患處感到燙熱，可以用冰敷患處。每日約 2-3 次，每次 15 分鐘。
- 如肩關節感到「隱隱作痛」、肌肉酸痛及繃緊，觸摸患處不感到燙熱，可用熱敷袋或熱毛巾敷患處。每日約 2-3 次，每次 15 分鐘。
- 為避免灼傷或刺激皮膚，使用熱敷袋或冰袋前應先用毛巾包好，切勿直接放在皮膚上。

### ● 止痛膏及熱敷等方法會對輕微的痛楚有幫助，但若肩痛持續，應該求診諮詢醫生的意見。

## 日常護理

### ● 正確姿勢

不正確的姿勢或工作習慣會使肩膀問題惡化，尤其是當坐在辦公桌前工作時，應注意：

- 坐著時身體避免長時間向前傾，背部要保持垂直，緊靠椅背，放鬆肩膀及讓手臂垂在兩側。
- 可放軟墊在腰背位置或坐帶有腰靠的椅子支撐下背部，以改善上身姿勢。
- 避免長時間坐着工作，應經常更換位置及多走動。
- 當手臂感到酸痛時，可在腿上放上軟墊，讓手臂舒適地放在上面作支撐。
- 坐著時可作一些簡單的動作來鬆弛肩膀肌肉，例如：上身保持挺直，將動作集中於兩邊肩胛骨位置，作上、下、前、後活動，每作一方向動作都定著數秒。

當肩膀疼痛時，可按以下姿勢睡覺，以減輕不適：

- 不痛的一邊肩膀作側睡，枕頭要完全承托頸部，將另外一個枕頭放在身體後面，以防止身體在睡覺時滾動到疼痛的一側。
- 如仰睡，可在背部疼痛的手臂下方放置一個或兩個枕頭作為支撐。
- 感到疼痛的一邊手臂，可折疊枕頭來作承托並放在身體前方。



## ● 減少肩膀勞損

不應因痛楚而避免活動肩膀，但不要過量。肩膀痛可能是因為重覆做某個動作，以致勞損的情況出現，故此處理家務及工作時應避免作出引致痛楚的動作。

### ❖ 處理家務時，

- 吸塵時，身體保持挺直，吸塵機盡量靠近身體，並進行短距離打掃。避免肩、手肌肉和韌帶過度拉伸。
- 每次熨衫時僅熨必需物品，並確保熨衣板處於腰部高度。熨衫板過高，令肩膀不自覺縮起來，若熨衫板過矮，便會被迫彎著身體遷就，這會令肩膀疲勞，長期會引發肩周炎。
- 日常購物或拿重物時，應使用手推車或背囊，或將物品用兩個袋分開盛載，每邊手各拿一個。關鍵是將物件的重量平均分佈。此外，亦可選擇使用斜揸袋。
- 避免長時間坐著低頭看平板電腦和手提電話。應使用支架並將它們放在桌面上，以減少肩頸勞損。
- 避免進行一些需長時間提舉雙手或左右伸展的動作，例如清潔牆壁或天花板。嘗試分配適當的工作時間並尋求幫助。期間也要有充分休息，及定時切換工作和位置。

### ❖ 工作時，

- 站立和坐著時應保持良好的姿勢，避免長時間將頸固定或扭曲於同一位置。
- 避免長時間處於同一姿勢坐著或站立工作，期間應嘗試多作走動和進行一些較輕柔的肩頸運動。
- 使用電腦時，鍵盤和顯示器應放在正前方，並將滑鼠放在容易觸及的地方，以免使用時令身體和頭部過份拉伸及扭動。
- 使用電話時，不應將手提電話或聽筒夾於頭和肩膀之間使用。應使用免提裝置或耳機代替。
- 避免進行一些令身體損傷的體力勞動。
- 如果工作涉及經常重複性的動作和/或某些姿勢可能會導致肩痛問題，應尋求協助。

## ● 休息和運動

- 適當的調節休息及工作時間，兩者應取得平衡，以防止肩膀肌腱變得繃緊及勞損。
- 盡量避免進行一些令患處疼痛的動作，尤其是一些需要手臂拉伸遠離身體及需將手臂抬高至肩膀高度以上的動作。
- 進行抬高手臂的動作時，先將手肘保持彎曲並盡量靠近身體兩側，再使手掌朝向天花板用力伸展，以嘗試減輕肩膀的壓力。當放低手臂時，彎曲手肘，使手臂靠近身體，慢慢放下。

- 恆常作肩膀伸展及肌力訓練運動，以保持適量的活動量。但不要過量。如想增加運動量，應循序漸進，不要操之過急。
- 在治療過程中，運動佔了一項很重要的環節，若能依照物理治療師的建議，作出適當和適量的運動，對於肩痛的康復，定能收到事半功倍之效。以下是一些肩膀的鬆弛、伸展及肌力訓練運動的例子：

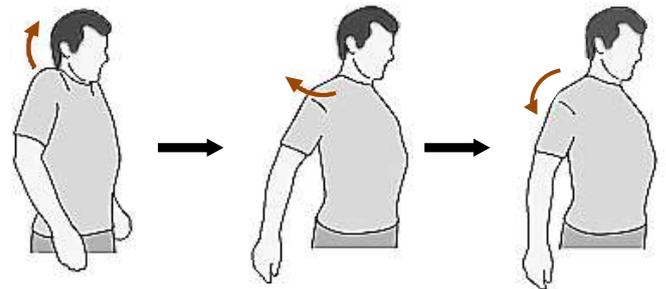
### 肩膀鬆弛運動

前後腳站立，腰挺直，好的一邊手扶著椅背作支撐。患肢放鬆垂低，作順時針及逆時針打圈。各重複 5 次，每日做 2-3 次。



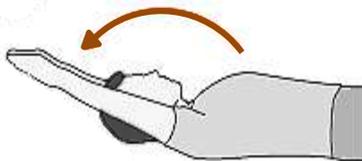
### 肩膀伸展運動

雙手垂低，提起雙肩，停留 5 秒。將兩邊肩胛骨向後伸展，停留 5 秒。再將兩邊肩胛骨向下伸展，停留 5 秒。放鬆，重複 10 次。



### 手臂伸展

仰臥及舉起雙手，手保持挺直，盡量將手向後伸展過頭的位置，維持 5 秒，放鬆。重複 10 次。



### 手臂伸展

痛的一邊手臂挺直，利用好的一邊手輔助將其攬向胸前，保持肩膀於手平位置，直至後肩有拉扯的感覺，維持 10-15 秒，放鬆再重複。



### 毛巾伸展

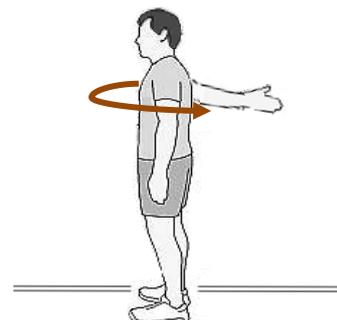
痛的一邊手在背部下方，好的一邊手放在頸後上方，兩手捉緊毛巾，後上方的手把毛巾向上拉，直至有微痛的感覺，維持 10 秒，放鬆再重複。



### 臂側伸展

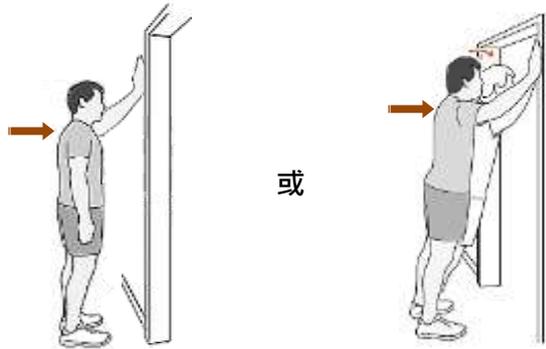
側身靠牆站立，近牆的一邊手伸直並將手掌按在牆上。慢慢將身體從牆盡量向外轉。直至胸部、肩膀和手臂有拉扯的感覺。維持 30 秒。換另一邊手重複。

可將按在牆上的手掌向上或向下移動位置，來調節伸展的角度。



## 肌力強化訓練

面向牆或門框站立，將痛的一邊手臂或雙臂放在牆或門框高於頭頂的位置。將身體慢慢向前傾斜，直到肩膀前方有拉扯的感覺。維持 15-30 秒。重複 3 次。



## 肌力強化訓練

1. 站在門前，近門框的手肘彎曲成直角，把手背靠在門框上。手臂用力將手背推向門框。維持 5 秒。每邊手各做 3 組，每組重複 10 次。



2. 同上站在門前，另一邊手的手肘彎曲成直角，把手掌靠在門框上。手臂用力將手掌推向門框。維持 5 秒。每邊手各做 3 組，每組重複 10 次。

