



肩 旋 轉 肌 肌 腱 炎

振興復健醫學中心物理治療師
高嘉瑄

肩旋轉肌包含四條肌肉及他們的肌腱，分別是棘上肌(supraspinatus)、棘下肌(infraspinatus)、肩胛下肌(subscapularis)、小圓肌(teres minor)。此四條肌肉收縮時，可產生肩關節旋轉或抬高等動作，故合稱肩旋轉肌。主要的功能在於懸吊手臂、穩定肩胛骨、並可旋轉肱骨而與鄰近肌肉產生互相抗衡作用。當肌腱受傷時，會感到手臂無力或疼痛而難以抬高或旋轉。

運動員的肌腱傷害可分為過度使用的肌腱炎或突發外力傷害

的肌腱斷裂，前者的肌腱纖維並無斷裂現象，但是在顯微鏡下可看到纖維細絲的斷裂，故而引起發炎反應。後者則是肌腱大纖維出現肉眼可見的部分斷裂或完全斷裂。

處理原則

過度使用的旋轉肌肌腱炎因嚴重程度、治療目標分為四個等級（下表）。

肌腱炎如果沒有伴隨肌腱斷裂，通常不會進行手術，且依疼痛嚴重程度醫師會給予藥劑或施打類固醇。一般採用保守

級數	症狀	治療目標
第0期	急性發作，持續性或嚴重的疼痛，嚴重的夜間疼痛	消炎、消腫、止痛
第1期	即使是限量的肩關節活動，仍會產生疼痛	繼續降低發炎，增加肩關節活動度
第2期	與肩關節相關的活動時，如：手平舉、抬高等，才會產生疼痛	持續降低疼痛，維持肩胛正常活動模式及肩胛肌肉耐力
第3期	在肩胛肌肉收縮時，動作品質會受影響	持續降低疼痛，維持肩胛正常活動模式及肩胛肌肉耐力

性運動治療，其運動治療可能因肌腱發炎部位不同而出現不同的運動。

第0期

消炎、消腫、止痛

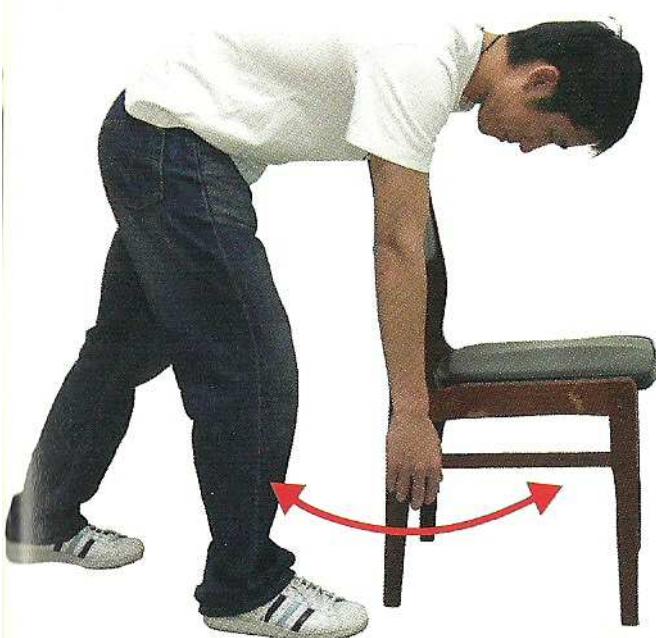
此時最好休息並給與肩關節保護，緊急處理方法為保護、休息、給予和緩的肩關節活動度運動。保護可使用肩關節保護帶或貼紮固定肩關節，避免再次受傷，但現代人常有頸背痠痛，使用肩關節保護帶，會加重頸部症狀，不可不慎！肩關節休息的時間約一至二週，盡量減少肩關節的動作或提重物，

走路時，雙手也不要懸空擺動。運動治療只能作協助性的肩關節主動運動，手臂舉高不宜超過45度，也不可以提重物。

第1期

繼續降低發炎，增加肩關節活動度

肩關節不宜過度保護，只有在嚴重疼痛或必須從事過度肩關節活動時方使用肩關節保護帶。可以開始作和緩的主動動作，但手臂抬高不超過60度。可以作空手的鐘擺運動（圖一），或者手臂的爬牆運動。空手鐘擺運動是採用弓箭步、身體前傾、手放輕鬆作來回擺動，和緩的放鬆肩關節及肩胛肌肉，增加肩關節活動度。



圖一、空手鐘擺運動



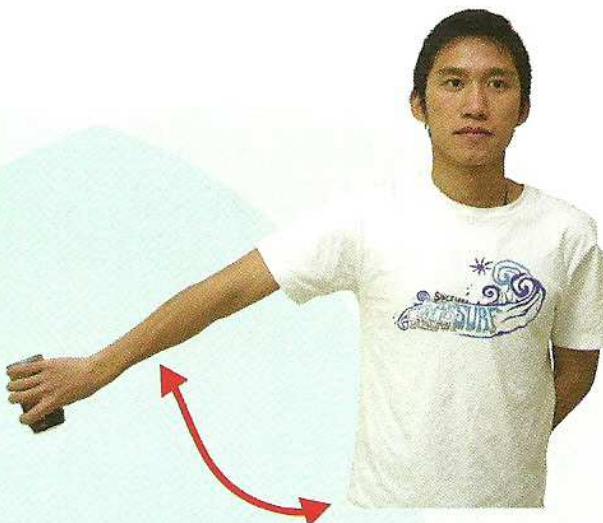
第2期

持續降低疼痛，維持肩胛正常活動及肩胛肌肉耐力。

一般活動應為以不引起疼痛的動作為主；運動訓練則採漸進式阻力運動訓練、肩胛肌耐力訓練（圖二），手握重物約400~500公克，大拇指朝內平放身體側邊，再抬至身側60度，約10秒收回身側。運動時手臂舉高則應不超過90度。

第3期

此期的重點在於維持肩胛肌力



圖二、肩胛肌耐力訓練

與耐力及日常功能，回復肩關節活動度及關節功能，可進行的運動如下：

一、後關節腔伸展運動

如圖三，此為伸展後關節腔，手臂伸直放鬆，將上臂往身體方向帶。



圖三、後關節腔伸展運動

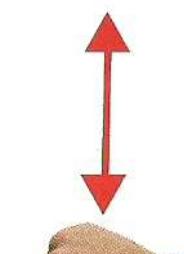
二、肩外轉肌肌力訓練

將彈力帶繞過椅子，手緊貼身旁手肘彎曲90度且固定不動，將彈力帶往外拉約停10秒。（圖四）

三、肩胛肌耐力訓練

頭轉向一邊，手握啞鈴水平舉置身旁，上臂與頭約45度夾角，肩胛肌肉用力將啞鈴些微抬離水平面約10秒再放回水平。（圖五）

圖四、肩外轉肌
肌力訓練



圖五、肩胛肌耐力訓練

