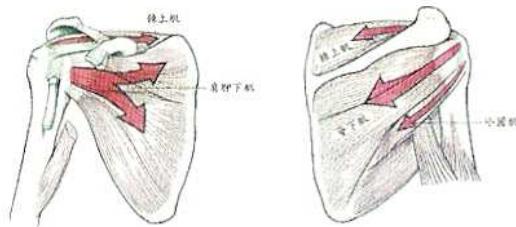




旋轉肌袖損傷

旋轉肌袖由肩胛骨連接到上臂的肱骨頭，包含四塊肌肉（圖一）：1. 棘上肌，2. 棘下肌，3. 小圓肌，4. 肩胛下肌；這四肌肉及肌腱的受傷統稱為旋轉肌袖損傷。



圖一

【註】右圖從背面看，左圖之肩胛下肌埋在肩胛骨與肋骨間，要把肩胛骨翻開才看得到。本圖摘自Kinesiology of the Musculoskeletal System, p125

旋轉肌袖損傷的症狀

大約80%的旋轉肌袖損傷是因為棘上肌肌腱的傷害，病人會感覺肩關節上緣有疼（壓）痛點、夜間疼痛，甚至有活動關節時出現雜音、手臂無力和肩部活動受限等現象。當發炎更為嚴重或肌腱斷裂時，則上臂無法順利舉起，整個肩部肌肉也可能因此而萎縮，有時會合併肱二頭肌肌腱炎。

是誰會這樣？

工作時常有舉手高過頭的動作者，皆易有旋轉肌袖損傷，例如消防隊員舉高水管、清潔工擦拭高處窗戶、網球選手的發球、棒球選手的投球等。

為何會這樣？

長期重複地使用或急性受傷（突然用力、用力過猛或受到撞擊）都是旋轉肌袖群傷害的原因；或是長期的姿勢不良（圖二），使得肩胛骨與肱骨頭的相對位置改變，造成肌肉張力不平衡，也會導致旋轉肌袖群傷害。

亦有些人總合急性、慢性原因，長期的姿勢不良或重複許多肩關節上舉甚至是較粗重的搬運等工作，旋轉肌袖已處於較易受傷的狀況，又加上一次猛然用力因而造成旋轉肌袖的損傷。

如何治療？

急性期：

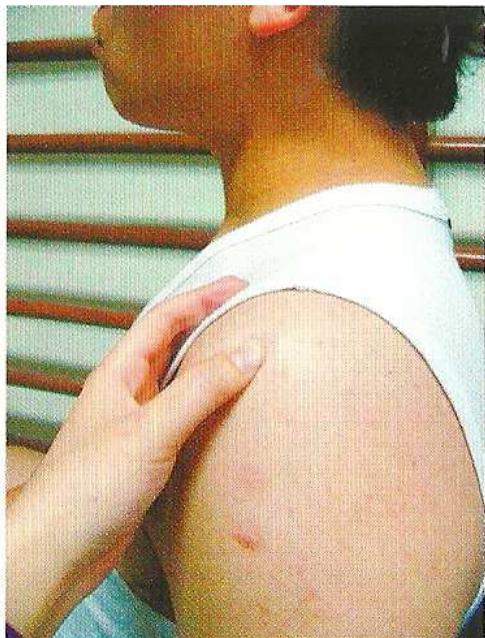
讓手臂休息，避免做出引起疼痛的動作，同時間歇性冰敷、深部摩擦按摩（圖三）；疼痛期間若影響睡眠，可請醫師處方非類固醇藥物服用，以減輕疼痛和腫脹。

慢性期：

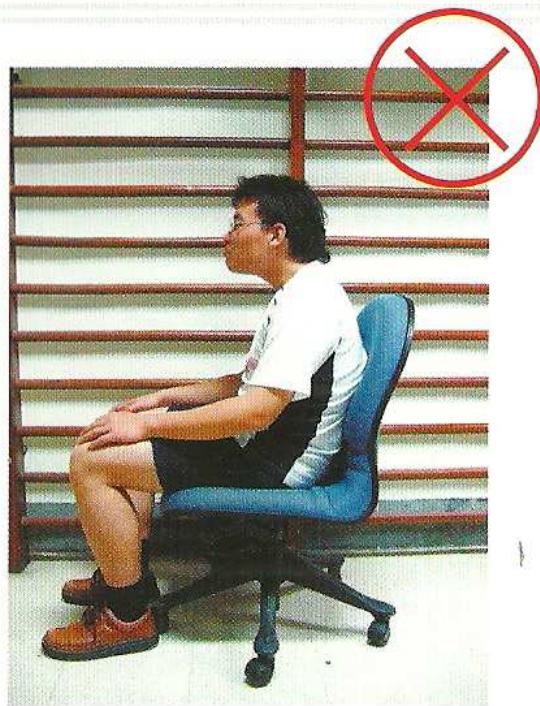
物理治療師視病患症狀給予不同運動處方，包括增進肩關節活動度的關節活動、放鬆肩部肌肉的牽張動作及訓練肩部肌力的運動。

如何預防？

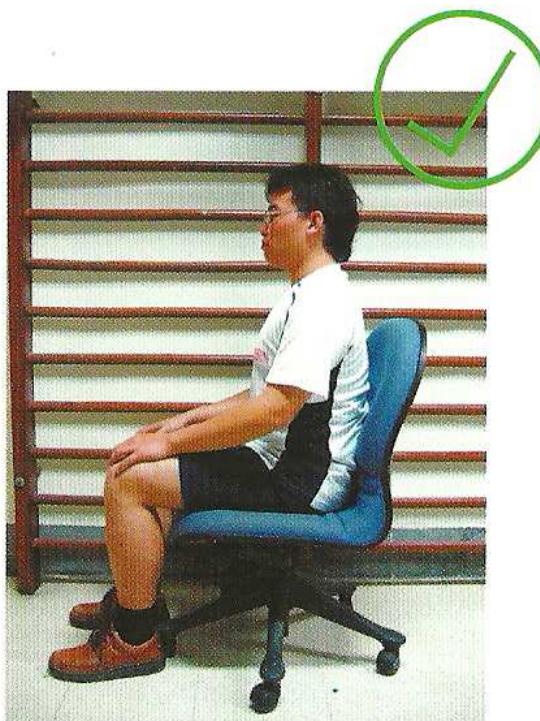
對於旋轉肌袖損傷，真的是「預防重於治療」，最重要的就是要常保良好的姿勢（圖四），並且要適度的運動與休息，才不會形成累積重複性傷害！運動前先暖身拉筋，則可預防急性運動傷害。



圖三 深部摩擦按摩



圖二 不正確的姿勢
頭部向前，駝背，使背上肌長時間被拉長



圖四 正確的姿勢
正確坐姿，耳朵大約在肩峰上方