

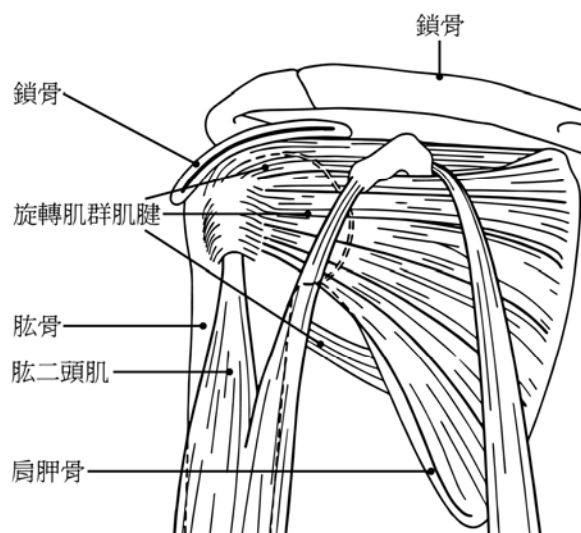
何謂肩部問題？

What Are Shoulder Problems?

簡明資料：為大眾準備的簡單易懂的讀物系列

肩部有哪些組成部分？

肩關節包括骨頭以及保持骨頭位置的肌肉、肌腱和韌帶。肌腱是將肩部肌肉固定在骨頭上的條索狀硬組織，幫助肌肉移動肩部。韌帶用於將肩部的三塊骨頭相互連接在一起，幫助保持肩關節的穩定性。



何人會發生肩部問題？

男性、女性和兒童都可以發生肩部問題。肩部問題可見於任何種族和族群的人士。

肩部問題的病因是什麼？

許多肩部問題都是因為肩部軟組織的分解。隨著年紀增長，過度使用肩部可導致軟組織的分解速度增快。體力工作和進行體育活動可能導致肩部問題。

肩痛可見於一個小圓點部位、較大區域或沿手臂向下。沿神經分佈至肩部的疼痛可由疾病造成，例如：

- 膽囊疾病。
- 肝病。
- 心臟病。
- 頸部的脊椎病。

如何診斷肩部問題？

醫生使用以下各項診斷肩部問題：

- 病史。
- 身體檢查。
- 檢查方法，例如 X 光透視、超音波和磁共振成像 (MRI)。

美國健康與人類服務部
公共健康服務部
U.S. Department of Health
and Human Services
Public Health Service

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼
及皮膚疾病國家研究院
National Institute of Arthritis
and Musculoskeletal and
Skin Diseases
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

電話：301-495-4484
免付費電話：
877-22-NIAMS
聽力障礙者專線 (TTY)：
301-565-2966
傳真：301-718-6366
電子郵件：
NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址：www.niams.nih.gov



如何治療肩部問題？

肩部問題最常是首先使用 RICE（休息、冰敷、加壓和抬高）治療：

- 休息。在 48 小時內不使用肩部。
- 冰敷。將冰袋放在受傷部位 20 分鐘，每天冰敷四至八次。使用以毛巾包裹的冷敷袋、冰袋或裝滿碎冰的塑膠袋。
- 加壓。在疼痛部位均勻施壓（壓迫），幫助減輕腫脹。包紮或用繃帶包纏，有助於保持肩部在位。
- 抬高。保持受傷部位高於心臟位置。在肩部下面放個枕頭可以幫助抬高肩部。

如果疼痛和僵硬持續存在，請去看醫生，對問題提供診斷和治療。

最常見的肩部問題有哪些？

最常見的肩部問題包括：

- 脫位。
- 分離。
- 旋轉肌群疾病。
- 旋轉肌群撕裂。
- 冰凍肩。
- 骨折。
- 關節炎。

肩部問題的症狀和治療根據具體的問題類型而有所差異。

脫位

脫位是指上臂骨頭頂部的球形部分從球窩中脫出。非常大力地扭轉或拉動肩部可造成脫位。

醫生在治療脫位時會進行手術將上臂球形部分重新推回球窩內。進一步的治療可能包括：

- 使用吊帶或器具保持肩部在位。
- 休息。
- 每天冰敷三四次。
- 運動以改善活動範圍，強化肌肉並防止受傷。

肩部一旦脫位之後，以後可能會再次脫位。這常發生于活躍的年輕人中。如果脫位時損傷了肩部周圍的組織或神經，則可能需要進行外科手術。

分離

肩部分離是指鎖骨和肩胛骨之間的韌帶撕裂。最常見的分離原因是肩部受到擊打或跌倒時用手支撐。

肩部分離的治療方法包括：

- 休息。
- 使用吊帶保持肩部在位。
- 冰敷緩解疼痛和腫脹。
- 短時間休息之後運動。
- 如果撕裂嚴重則需做外科手術。

旋轉肌群疾病：肌腱炎和滑囊炎

肩部周圍的身體部分擠壓肩部肌腱，造成肌腱發炎（發紅、酸痛和腫脹），這就是肩部肌腱炎。

滑囊炎是指幫助保護肩關節的小滑液囊發生炎症。有時例如風濕性關節炎的疾病會造成滑囊炎。過度使用肩部的運動或者需要頻繁舉手過頭的工作也可能造成滑囊炎。

肌腱炎和滑囊炎可以單獨出現，也可以同時發生。肌腱炎和滑囊炎的治療包括：

- 休息。
- 冰敷。
- 包括阿司匹靈和布洛芬在內的藥物，可以緩解疼痛和腫脹。
- 超音波（輕柔的音波振動），用於溫暖深部組織並改善血液流動。
- 輕輕伸展和運動，增加力量。
- 如果肩部沒有好轉，則需要注射皮質類固醇藥物。
- 如果肩部在 6 至 12 個月之後沒有好轉，則需要做手術。

旋轉肌群撕裂

旋轉肌群肌腱在頻繁使用或年紀增長時可能會發炎。有時跌倒時用手支撐也可能損傷旋轉肌群肌腱。運動或需要重複舉手過頭的工作也可損傷旋轉肌群。年紀增長會導致肌腱磨損，進而發生撕裂。有些撕裂不痛，而有些可以非常疼痛。

旋轉肌群撕裂的治療方法取決於年齡、健康狀況、損傷的嚴重程度和出現旋轉肌群撕裂的持續時間。

旋轉肌群撕裂的治療包括：

- 休息。
- 熱敷或冷敷酸痛部位。
- 用藥緩解疼痛和腫脹。
- 電刺激肌肉和神經。
- 超音波。
- 可體松注射。

- 運動以改善活動範圍、力量和功能。
- 如果其他治療方法無法改善撕裂，則進行手術。

冰凍肩

冰凍肩患者的肩部活動非常受限。冰凍肩的病因為：

- 由於長期疼痛缺乏使用。
- 風濕性疾病惡化。
- 組織束帶生長進入關節，限制了活動。
- 缺乏有助於肩關節活動的液體。

冰凍肩的治療方法包括：

- 用藥緩解疼痛和腫脹。
- 熱敷。
- 輕柔的伸展運動。
- 電刺激肌肉和神經。
- 可體松注射。
- 如果其他治療方法沒有效果，則進行手術。

骨折

骨折是指骨頭不完全或完全裂開。肩部骨折通常涉及鎖骨或上臂骨頭。骨折的原因常常是跌倒或肩部受到擊打。

骨折治療可以包括：

- 醫生正骨，促進骨頭癒合。
- 使用吊帶或其他器具保持骨頭在位。
- 骨頭癒合之後，運動身體以強化肩部並恢復活動能力。
- 手術。

肩部關節炎

關節炎有兩類：

- 骨關節炎—由於軟骨磨損造成的疾病。
- 風濕性關節炎—一種造成一處或多處關節發生炎症的自身免疫性疾病。

肩部的骨關節炎常常使用非甾體抗炎藥 (NSAIDs) 治療，例如阿司匹靈和布洛芬。風濕性關節炎患者可能需要物理治療和藥物治療（例如皮質類固醇）。

如果肩部關節炎的這些治療方法無法緩解疼痛或改善功能，則可能需要進行手術。

針對肩部問題正在做哪些研究？

科學家正在研究肩部問題以便：

- 改善手術效果。
- 改進功能，緩解疼痛。
- 糾正某些脊髓受損患者的會造成肩痛的活動模式。
- 開發有助於肌肉和肌腱癒合的新藥物。
- 預防並治療旋轉肌群撕裂。

如需肩部問題和其他相關疾病的詳情，請垂詢：

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (NIAMS) 資訊中心
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
電話： 301-495-4484
免付費電話： 877-22-NIAMS (226-4267)
聽力障礙者專線 (TTY)： 301-565-2966
傳真： 301-718-6366
電子郵件： NIAMSinfo@mail.nih.gov
網址： www.niams.nih.gov

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服的藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽美國食品與藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration)，免費電話號碼 888-INFO-FDA (888-463-6332)，或者訪問其官方網站：www.fda.gov。如果您想 了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。