

肩旋轉肌腱撕裂

■ 疾病簡介

旋轉肌撕裂是指肩部旋轉肌群的肌肉或肌腱發生撕裂或損傷，常見於過度使用肩膀或外傷。主要症狀包括肩部疼痛、活動受限、肌肉無力，且多發生於中老年人或運動員。

■ 常見症狀

- 肩部疼痛：尤其在舉臂、旋轉肩部或夜間睡覺時加劇。
- 活動受限：肩膀的運動範圍減少，難以進行日常活動，如抬手或拿物。
- 肌肉無力：感覺肩膀無力，難以提起物品或執行某些動作。
- 肩膀僵硬：肩關節可能感到僵硬或不靈活。
- 肩關節異音：有時會聽到肩部發出爆裂聲或摩擦聲。

■ 檢查

- 身體檢查：透過問診、理學檢查，初步評估肩膀活動角度及疼痛等狀況。
- X光檢查：主要是看肩部骨骼結構，有無異常的肩峰形狀、肩峰下骨刺或肩鎖關節退化性關節炎，但X光無法直接看出肌腱等軟組織是否有受損。
- 超音波檢查：廣泛使用於檢查肌腱斷裂、肌腱病變與滑液囊炎。於診斷旋轉肌撕裂方面是具有相當敏感性的工具；但無法檢查出肩關節唇損傷、軟骨損傷及骨頭的病變。
- 核磁造影(MRI)：診斷旋轉肌袖撕裂的大小、程度，為評估是否執行手術及手術方式之依據。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■處置

- 非手術治療（旋轉肌輕度或部分撕裂患者）：休息與避免過度使用肩膀、物理治療、冰敷、藥物治療
- 手術治療（旋轉肌重度撕裂或非手術治療無效患者）：旋轉肌腱發生斷裂，而採藥物或復健治療3-6個月仍未恢復關節活動度，由醫師評估進行旋轉肌腱修補術。

■居家保健

- 休息與避免過度使用：減少肩部負擔，避免做會引起疼痛的動作，特別是高舉或旋轉肩膀的動作。
- 使用枕頭支撐或避免不當姿勢，避免長時間保持相同姿勢。

■手術後注意事項

- 冰敷緩解疼痛及腫脹
- 行走時患肢需使用手臂吊帶適當支托。
- 手術後不可提重物且勿用患側進行拉或推動作。
- 傷口照護：每2-3天以消毒溶液消毒後紗布覆蓋，平時保持乾燥。

■手術後復健運動(視醫師評估)

- 抓握運動：患肢手指握拳，一縮一放執行抓握動作。
- 鐘擺運動：身體站立兩肩放鬆雙腳打開與肩同寬，手扶椅背或桌子身體微向前傾，緩慢旋轉肩部。
- 爬牆運動：面對牆壁約20-40公分的距離，以食指和中指帶動肩關節，於牆面慢慢向上和向下爬行，重複做至感到疲勞或痠即休息。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■緊急返院提醒

- 保持傷口清潔乾燥，如有紅、腫、熱、痛、化膿或發高燒的情形(體溫 $>38^{\circ}\text{C}$)時、患肢異常麻木、無力等狀況請立即回診檢查。

■複習一下

問題1：()旋轉肌撕裂的症狀之一是肩膀無力，特別是在提起重物時。

問題2：()物理治療、藥物控制和手術修復是常見的治療方法。

問題3：()不論旋轉肌撕裂狀況直接進行手術。

正確答案

問題1： 問題2： 問題3：

參考資料：

林詠薇、賴芝錦（2022）·肩旋轉肌縫合手術急性期運動介入之成效：個案報告·物理治療，47(4)，260-270。
[https://doi.org/10.6215/FJPT.202212_47\(4\).0004](https://doi.org/10.6215/FJPT.202212_47(4).0004)

Eckers, F., Loske, S., Ek, E. T., & Müller, A. M. (2023). Current understanding and new advances in the surgical management of repairable rotator cuff tears: A scoping review. Journal of Clinical Medicine, 12(5), 1713.
<https://doi.org/10.3390/jcm12051713>

諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911

制訂單位/制訂日期：9A病房/1141201

PFS-8100-638

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮