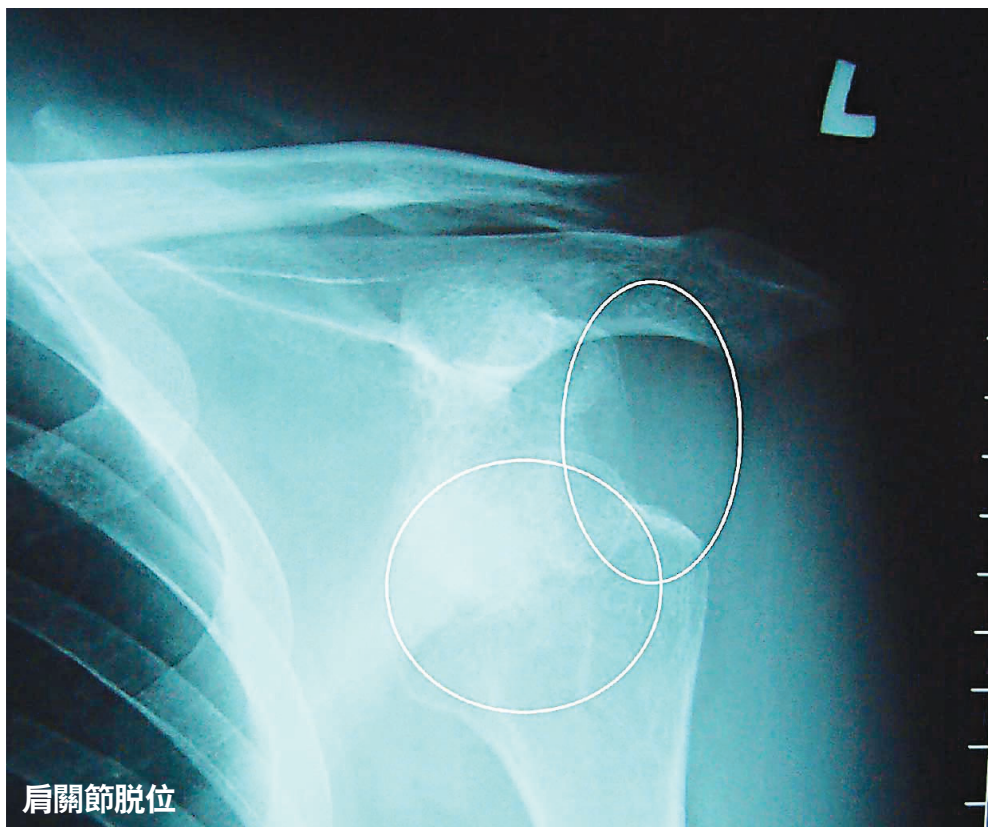




正常肩關節



肩關節脫位

港人常見的肩痛問題

肩痛是香港人常見的症狀。青年人出現肩痛的原因，絕大部分是由於參與康樂活動時產生損傷所致，或因長期工作所出現肌肉勞損而引起。反之，中年人及長者的肩痛僅僅用年老來解釋是不恰當的，只要了解中老年人所出現肩痛的原因和處理方法，有助治療預防肩痛。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
矯形及創傷外科學系
助理教授
葉國興醫生

止痛藥無助減輕病情

在人體眾多關節中，以肩關節的活動量最大；相對於其他關節，肩關節的力量和準確性都較為優勝，其完整性和穩定性均依賴於周圍的肌肉、肌腱和軟骨，彼此互相協調。與膝關節炎相比，肩關節所出現的關節炎的發病率較低。然而，由於上肢每天不停地活動，所以容易導致關節磨損。

中年人及長者出現肩痛時，往往認為這是由於骨骼退化而造成的輕度關節炎，然後服食止痛藥。可是，患者只服用止痛藥，而並沒有有效的治療方案，令他們繼續承受關節所帶來的痛楚。

各種肩痛的特徵及治療

A：凝肩 (Frozen shoulder)

凝肩，又名「冰凍肩」，這些患者如果沒有好好處理肩痛問題，痛苦症狀可延至兩年以上，嚴重者會阻礙肩關節的活動能力。凝肩可以是自發性或繼發於一些疾病，如糖尿病。病情嚴重的患者需在麻醉的情況下接受手術，以解除粘連和避免骨折的發生。除了藥物及手術治療外，物理治療也有助改善病情。

B：肩關節衝擊綜合症

(Shoulder impingement syndrome)

肩關節衝擊綜合症常見於40歲以上的中年人。此症是由於手臂上抬時，肩胛骨側對肩袖產生壓力所致，患者因此在穿衣或脫衣時常常感到銳痛。另外，患者可能在晚上睡覺，轉向病發的肩側睡覺時亦會感到疼痛。此情況是由於肩峰下肩關節出現骨刺，與控制高處手臂運動的肌腱摩擦所引起。此外，患者除了感到疼痛外，還可引起粘液炎、腱性炎，甚至肌腱性斷裂。

不同階段的症狀需要不同的處理方案，包括物理療法、運動療法、手術治療，以及適當地應用類固醇激素。

C：肩袖疾患

(Rotator cuff disease)

肩袖撕裂可導致疼痛及影響肢體的活動能力。肩袖由4塊肌肉和肌腱組成，構成肱骨頭上方的「袖口」，有助提升上肢的活動能力及穩定肩關節。肩袖撕裂可以是部分或者是全面性的，且由碰撞、肌肉創傷和缺乏運動所致。肩袖疾患會影響日常活動，患者連做一些簡

單的動作，如筷子的使用，也感困難。

為了明確地診斷病情，患者需接受仔細的檢查。在眾多檢查儀器中，以肩關節的磁聲共振掃描(即MRI)最為準確，而增強的MRI掃描有助於發現一些輕微的病變。如果是青少年進行體育及康樂活動時感到肩部痛楚，通常都會盡早就醫；而當缺乏運動的中年人及長者感到肩部痛楚時，則往往誤會此症為骨骼退化，因而沒有及時求醫，結果延誤治療，令病情不斷惡化。

治療方面，傳統的物理療法可以暫時緩解症狀。而外科手術的治療效果更佳，患者可選擇縫線的特殊螺釘，亦可使用較新的可吸收的生物(非金屬)螺釘，以修復肩袖。

D：肩關節脫位

(Shoulder dislocation)

肩關節脫位，俗稱「脫臼」，由意外跌倒或碰撞所致。不少長者曾試過意外跌倒，且常常發生在家中，導致嚴重的肩關節脫位，可是他們會認為跌倒只是小事，並沒有立即求醫。與此同時，如果青年人出現肩關節脫位時，經常求助於跌打醫師，因為他們認為這些醫師可直接治療創傷，但沒有X光的幫助及正確診斷，醫師可能無法作出準確的診斷，從而延誤了治療的時機。如果任之不管，長期持續的肩關節脫位錯過了治療的黃金時間，患者因而需要較大型的外科手術以作治療。

內窺鏡手術有助減少後遺症

任何階段的肩關節問題都會

為患者帶來痛苦。在處理關節(例如肩關節)問題時，醫生往往偏向強調「運動醫學」和「運動損傷」。

現代科學若要處理這個問題，便需要準確地診斷、檢查和治療，當中包括關節內窺鏡的應用。

傳統的開放式手術往往導致很大的傷口，留下長長的疤痕，且增加傷口發炎的機會。現時，患者可使用關節內窺鏡技術，為肩關節的手術提供了更多的選擇。關節內窺鏡是利用外科小切口對關節內部和組織周圍進行檢查，現已成為一種嶄新的微創技術，且越來越多病人受惠於此種技術。

最近，內窺鏡不僅為病人檢

查時使用，也用作治療關節疾病的手術。與傳統的開放式手術相比，此手術只需要2至3個小切口(小於1厘米)便可進行，更重要的是，內窺鏡手術可減少手術後的疼痛，令患者盡早恢復肩關節的活動，提高了患者的生活質素。患者接受手術後一星期左右，便可以恢復工作及做一些輕盈的體力活動。

另外，對於肩關節脫位及肩袖撕裂的病症，如果患者沒有及時處理，肌腱末端可能會退化至肩關節內，令傳統的開放式手術無法進行，關節內窺鏡手術便成為理想的醫治方法。因此，及早求醫，及時診斷和醫治可以避免肩痛所帶來不必要的痛苦和後遺症。

公開講座

講題一) 怎樣因人制宜養生?
講題二) 抵抗力有問題，怎辦?

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，將與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。12場公開講座將於每月假香港中央圖書館地下演講廳舉行。4月份的講座詳情如下：

日期： 2007年4月7日(星期六)

時間： 上午10時至中午12時

地點： 香港中央圖書館地下演講廳

講者：

講題一) 童瑤教授(香港大學中醫藥學院院長)

*以普通話進行，粵語傳譯

講題二) 劉宇隆教授(香港大學兒童及青少年學系講座教授及系主任)

費用： 憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：

登入www.hku.hk/facmed/120years/registration.html 進行網上登記。成功登記人士可於講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。