

從投手肩談肩膀的運動傷害

[發表醫師] :張光華 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/9/22

很多運動愛好者常有肩膀酸痛的困擾：剛開始，可能只在抬高肩膀用力，譬如打網球發球時或是游泳時，肩膀會感覺酸痛。之後，便可能連伸手拿東西、與朋友握手或晚上睡覺時，都會酸痛不已。這可能已經罹患了好發於棒球投手的肩膀旋轉肌腱炎，俗稱投手肩。

肩膀的構造主要是利用四條肌腱所圍成的旋轉肌腱，來連接上臂的肱骨頭與軀幹的肩胛骨外緣。其中，肩胛骨外側的後上方有一片突出的骨頭，稱為肩峰，像屋頂般地蓋在肱骨頭上面。當肩膀抬高時，肱骨頭與肩峰將靠攏，便可能夾住位在其間的旋轉肌腱，造成傷害。初期的傷害只是肌腱發炎、腫脹，引起酸痛。然而腫脹的肌腱更容易被再度夾傷，形成惡性循環；持續的傷害將導致肌腱的磨損或破裂，如此便會有上臂無力或使不上力的感覺。

在診斷的方法上，一般的 X-光片只能檢查骨頭，看不到肌腱。因此除了詳盡的身體檢查外，必須仰賴超音波、核磁共振、或關節鏡等方法。其中超音波檢查沒有輻射線，也沒有麻醉的風險；並且可以很快地找出投手肩或旋轉肌腱的病變位置和嚴重程度，以及是否有鈣化或破裂等併發症；是一項既簡便、快速又安全的檢查方法和後續的追蹤工具。

至於投手肩或旋轉肌腱炎的治療，主要是儘速消炎、消腫，調整日常的活動方法及進行適當的運動治療，以避免肌腱的反覆夾傷。其次是運用物理治療的深部熱透療或雷射療等方式，促進受傷肌腱的修復。若是旋轉肌腱的磨損嚴重、或是已經接受一年以上的積極復健治療，酸痛仍未改善，便需要考慮手術治療，將肱骨頭與肩峰之間的空間加大，並且將磨損的肌腱縫合。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。