

雙和醫院骨科王智毅醫師，建議可以肩關節鏡輔助關節囊鬆解手術治療五十肩

沾黏性肩關節炎（或名為五十肩、冰凍肩），是一種非常疼痛，肩關節活動受限的疾患，大部分影響為 50 多歲的女性患者，病程進展非常緩慢，長達 1 至 3 年，從隱隱作痛到嚴重疼痛，肩關節活動度也漸漸越來越受限，連穿脫內衣或如廁皆有困難，生活品質大受影響。



主要影響的病灶是關節囊及旋轉肌袖間隙攣縮，目前病因仍不清楚，通常是自發性發病，引發一系列的發炎反應，導致肩關節內韌帶進行纖維化反應，有些會強化形成非常堅韌的帶狀組織，導致關節活動度嚴重受限。臨床上可分為 3 期：第 1 期僅有發炎，輕微角度受限，不影響日常活動；第 2 期為發炎合併纖維組織生成，病患會有明顯疼痛及角度受限；第 3 期發炎情狀漸改善，然而關節角度嚴重受限。

造成五十肩的風險因子為：肩部扭挫傷病史、肩部手術後、頸椎手術後、乳房手術後、甲狀腺機能亢進、糖尿病。其盛行率為約 5%，但是在糖尿病患者的盛行率卻有將近 13%，其原因與糖尿病患者的脂質代謝有關；其嚴重程度與血糖控制也有相關。【左圖：雙和醫院骨科王智毅醫師】

保守治療包括物理治療、關節內類固醇注射、震波等，大部分患者能夠得到緩解，然而約 10%經過至少 6 個月積極的復健治療後，仍然無法得到改善。骨科醫師面對如此頑強的五十肩，常會建議病患接受「肩關節鬆動術」，這是一種相當有效且快速的治療。在麻醉下進行的關節鬆動術，手術醫師在操作時，能感受到肩關節沾黏處被緩慢撕裂開，嚴重者甚至可以聽到撕裂的聲響，過程雖然短暫，患者大多不須住院，但卻潛藏著肱骨骨折、關節唇盂撕裂傷、腋神經損傷、旋轉肌袖損傷等風險；雖然發生機會不高，但是因為治療而帶來新的併發症，病患大多無法接受這樣的結果。【右圖：五十肩患者大部分為 50 多歲的女性】



近幾年來由於「肩關節鏡微創手術」的普及，國內外已有多篇文獻提及肩關節鏡輔助關節囊鬆解手術，術中能夠完整及安全地鬆解沾黏的關節，病患的滿意度高達九

成，是安全有效的方法。病患經適當的全身麻醉後，在肩關節建立數個約半公分的傷口，使用內視鏡，進行關節鏡下關節囊鬆解，包含肩胛下肌及喙突下的沾黏皆要處理，之後再換到肩峰下滑囊處，進行完整的滑囊清除。術後休息一天後，開始積極的復健治療。

最後再次提醒，並非所有關節沾黏的都叫做五十肩，可能還有其他的原因，如：旋轉肌袖破裂、肩夾擊症候群或是唇盂破裂等，最好到醫院安排適當檢查，避免延誤病情。（文/王智毅，雙和醫院骨科主治醫師）