



周啟斌醫生
明德國際醫院
骨科專科醫生



肩膀痛或是肌腱斷裂

人到五十，一旦遇上肩膀痛，手臂難以高舉，很多時都以為自己患上「五十肩」，亦即肩周炎。

肩關節作為常用關節，除了肩周炎會誘發痛楚外，亦有機會是旋轉袖肌腱斷裂，又或是肩鎖關節退化，其中旋轉袖肌腱斷裂和肩周炎的徵狀甚為相似，但兩者的治療方向卻大不相同，因此遇上肩膀痛，千萬別自我斷症，需小心向醫生求證。

旋轉袖肌腱斷裂和徵狀和肩周炎相似，病者亦以四十歲以上人士為主，肩膊患處會疼痛，影響穿衣、梳頭等日常生活，痛楚更令人難以入睡。不過和一般肩周炎相比，旋轉袖肌腱斷裂的僵硬徵狀相對較輕，不少病者仍可舉手朝向天，肩膊在提升至一定高度時才會產生劇烈痛楚。要確診患者是否旋轉袖肌腱斷裂，除依靠醫生的仔細檢查和觀察外，大多需要進行磁力共振檢查才能確定。

說起肌腱斷裂，不少人誤以為其成因只有經劇烈的碰撞或拉扯而造成。然而旋轉袖肌腱斷裂其實與年齡有莫大的關連，因為肩關節是長者最易受傷的部位之一，年紀愈大，旋轉袖肌腱出現退化徵兆的機會也越大，那麼即使是提舉行李、或是進行簡單的高球揮桿動作，又或動作不適當，也可以觸發肌腱，最終引起撕裂。除了年齡因素外，運動愛好者、職業運動員或其他經常高舉手臂搬抬的工人，也有機會因為日積月累的動作而引起旋轉袖肌腱斷裂，嚴重者有機會完全不能提高手臂，甚至出現「假痙攣」。

年長者或需關節置換

在治療方案上，醫生一般會建議年紀較輕而有明顯創傷性撕裂的病人進行手術

治療，不論是開放切口手術或微創手術，都能修補撕補撕裂的肌腱，而微創手術的術後痛楚和僵硬問題較輕，康復速度也較傳統開口手術快。

至於年紀較大的患者，由於其肌腱面臨退化，治療方案會有所調節。如病人對肩功能的活動需求不高，可先接受保守治療，以物理治療方式協助病人強化其他旋轉肌腱，避免關節僵硬和舒緩痛楚。若病情遲遲未見改善，則有需要考慮手術治療；旋轉袖斷裂的面積過大或同時有肩關節退化的病者，則未必適合進行修補手術，或需進行肩關節置換。

不論是哪種手術方案，在術後也需配合適當的康復訓練以達至最佳的治療效果。而且手術後也不能掉以輕心，日常宜多進行伸展運動，強化關節，以減輕肌腱壓力。【C】