



PATIENT EDUCATION

肩關節運動傷害 全縫線錨釘

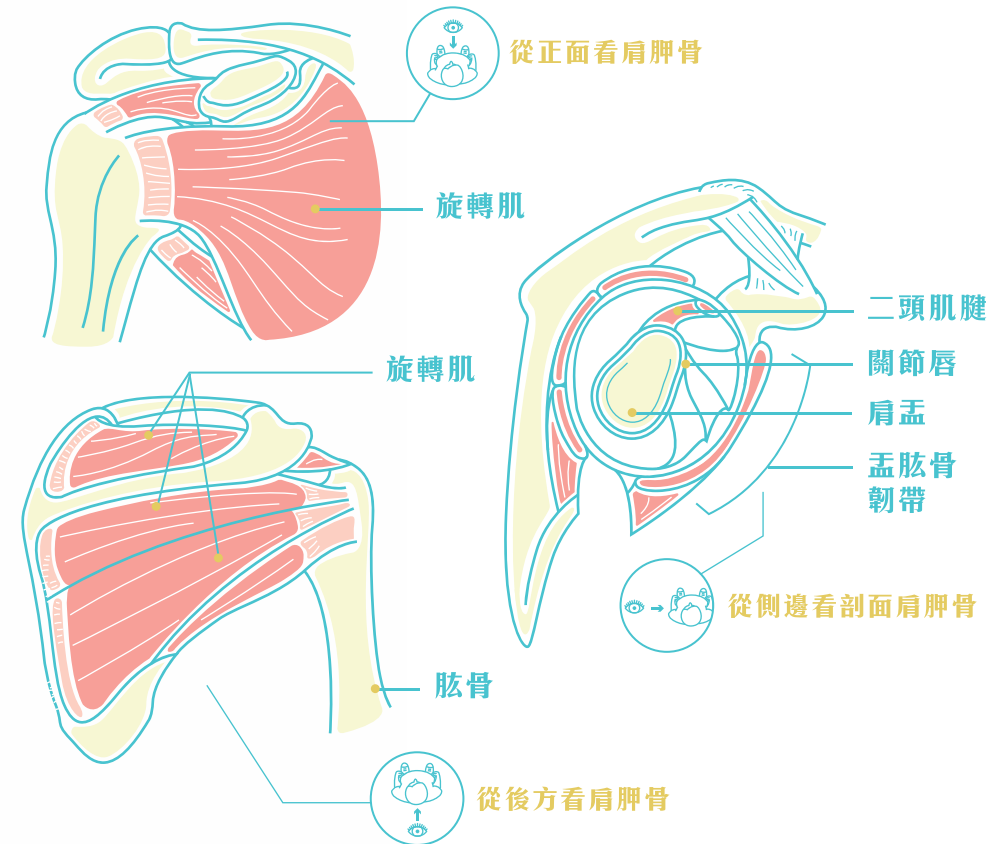


肩關節簡介



肩關節是人體關節中活動範圍最大的關節，上下前後範圍可超過一百八十度。不過關節活動度越大穩定度也就越差，必須仰賴周圍韌帶，肌腱，及軟組織正常運作提供穩定性。

日常生活中許多動作都必須靠關節韌帶及肌肉完美協調才能夠做到，所以我們在日常生活中必須要正確地使用我們的肩關節，不過度使用。並且當傷害發生時立即尋求必要的醫療協助，才能讓我們的肩關節免於傷痛。



肩關節結構

1

由肱骨近端，肩胛骨的肩盂組成。這兩處被關節囊，韌帶及旋轉肌所包覆

2

四條旋轉肌分別為棘上肌，棘下肌，肩胛下肌及小圓肌，其中三條包覆住後關節囊

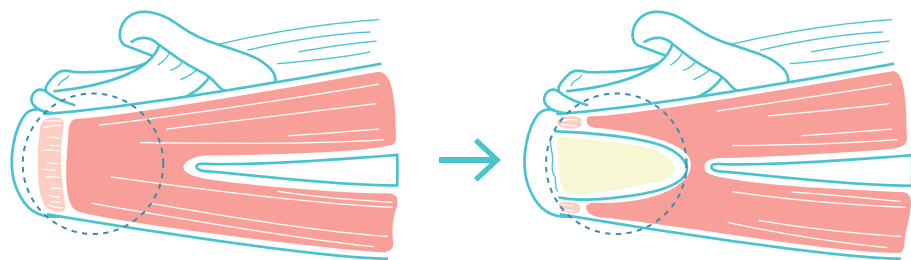
3

四條盂肱骨韌帶包覆住前關節囊及下關節囊

4

關節唇包覆於肩盂周圍並向外突出，為盂肱骨韌帶與二頭肌腱連接處

常見肩關節病變



健康狀態

肌腱撕裂



俯視視角看肩胛骨

肩關節旋轉肌撕裂

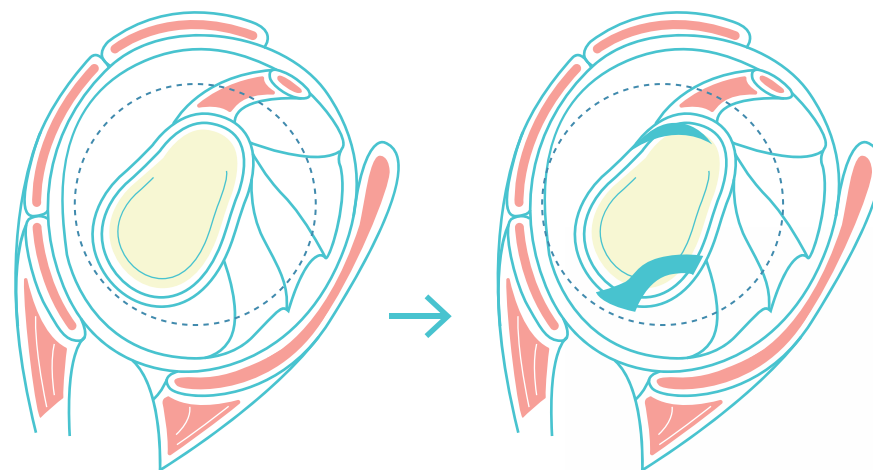
(反復性使用、跟工作或老化有關係)

症狀

- a 肩關節活動度受限，無力上舉及外展
- b 肩部疼痛尤其是上舉或內旋時;夜晚疼痛越嚴重
- c 上舉時肩關節摩擦出聲

原因

- a 肩部夾擠症候群:
過多上舉動使棘上肌受到上下骨頭擠壓
- b 退化性肌腱病變:
棘上肌末端隨年紀增長而造成破裂



健康狀態

肩關節唇撕裂



從側邊看剖面肩胛骨

肩關節唇撕裂

(運動、車禍、外力導致)

症狀

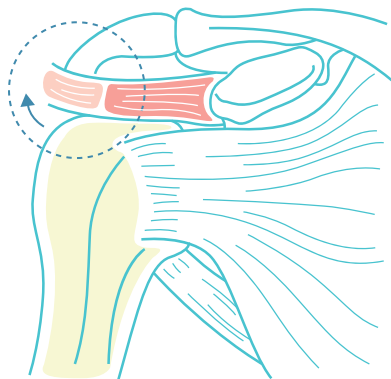
- a 反覆性脫臼
- b 關節無力，肩關節活動受限
- c 關節疼痛且移動時摩擦出聲

原因

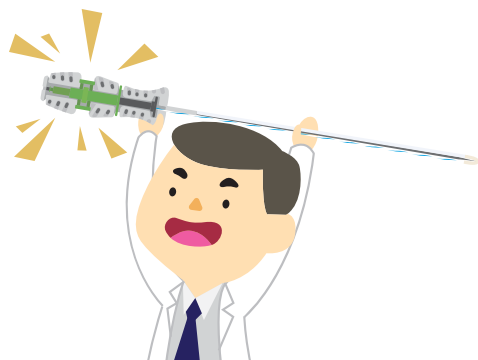
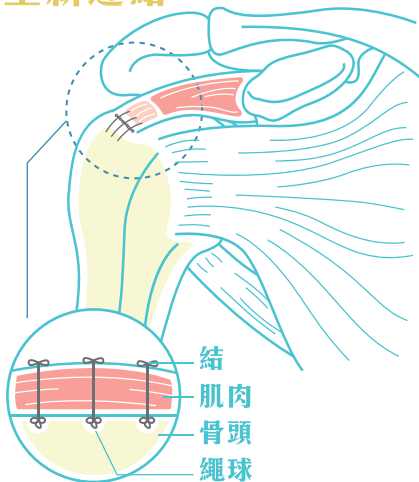
- a 外力衝擊使肩關節脫臼並導致關節唇撕裂
- b 反覆性投擲動作如投球及羽毛球殺球姿勢，導致二頭肌連接處撕裂

錨釘的應用

肌肉剝離



重新連結

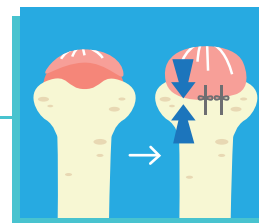
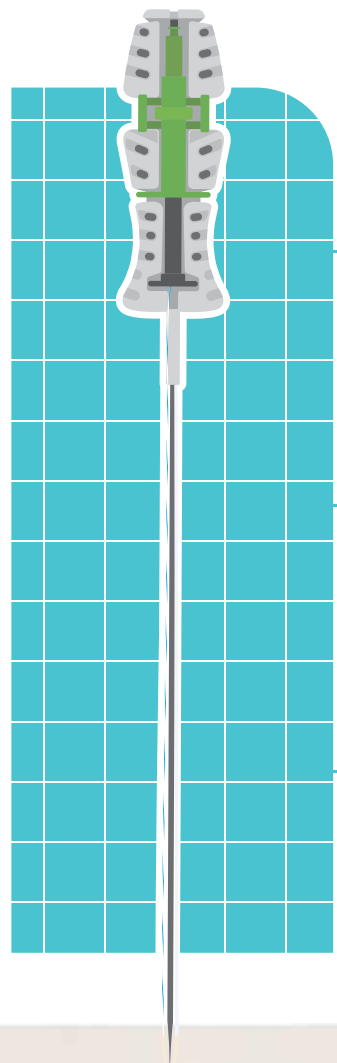


肩關節病變大多是因為軟組織，像是肌肉及韌帶，從跟骨頭的連接處剝離。關節鏡手術的目的就是將已剝離之軟組織重新連接回它原本的位置，回復原來的解剖構造。

醫師會先將錨釘植入原本跟軟組織連接的骨表面，接著使用錨釘後面的縫線將原本的軟組織帶回骨表面上。

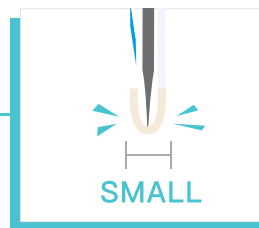
優良錨釘需

具備的特質



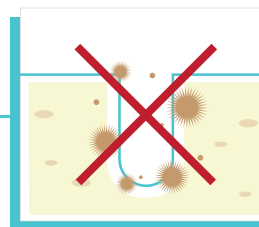
1

提供強大抗拉力使肌肉韌帶重新長回骨表面



2

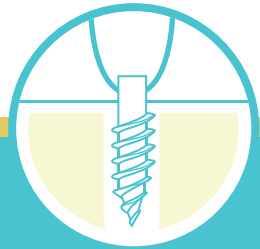
錨釘直徑越小越好，所造成的傷害越小，術後復原更好



3

需具備高生物相容性降低術後併發症發生

錨釘選擇比較



一般健保錨釘

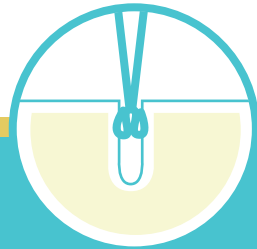
硬質地鈦金屬錨釘

採用加壓方式，直接將金屬錨釘鎖入骨頭中

固定力一般

直徑較大，骨本犧牲較多

術後若有併發症會較嚴重，如軟骨溶解



全縫線錨釘

全縫線軟性錨釘

採用形變的原理，在骨表面預先鑽好一個小通道，全縫線錨釘進入後膨脹，卡入骨頭中

高固定力

直徑較小，保留病人骨本，術後復原更良好

無研究顯示嚴重併發症

術後須知

要好好記下來喔！



手術部位可依醫師囑咐進行冰敷以減輕肢體腫脹及傷口疼痛。每次約15-20分鐘並間隔30分鐘以上



復原期間避免抽菸喝酒以免影響傷口癒合



使用肩部吊袋保護並支托上臂約四週，只有沐浴或更換敷料時才可暫時除下



術後六週內不宜做過度外旋之運動，且三至六個月請勿提重物



康復期約六個月，須配合醫囑進行復健計畫以達到最佳復原效果

復健運動

復健訓練以回復肌力及關節活動範圍為目標，依情況在術後盡早開始，以避免肌肉萎縮。復健前先熱敷並於復健後冰敷。以下復健運動之時間，方式，頻率皆需遵從醫師指示進行。

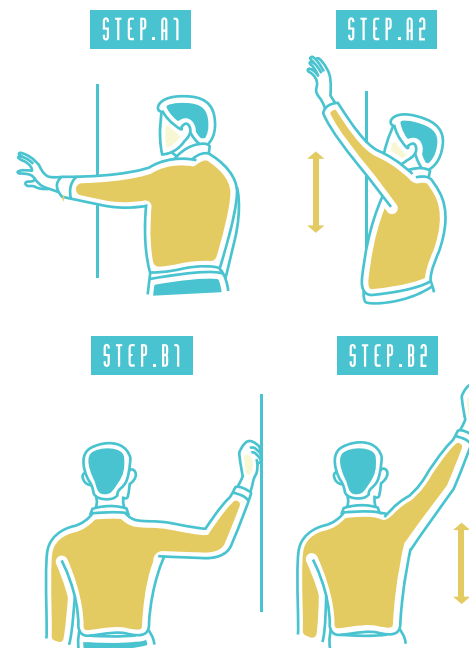
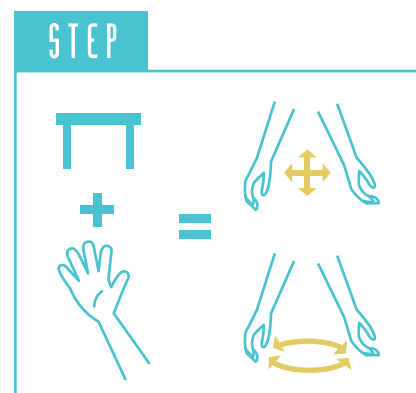
手抓握運動

抓握一個軟式網球在手中，在不會引起疼痛的情況下握緊，手中小球約五秒後放鬆，整個動作重複數次。



鐘擺運動

腰部彎曲身體自然向前傾，健肢扶住桌，患肢自然下垂，運用身體力量，先讓患肢做左右擺動運動，再讓患肢做繞圈運動。前後，左右，順時鐘，逆時鐘各做數次。



爬牆運動

- A 身體面對牆壁，將手掌貼在牆面上，並慢慢向上爬行做前舉動作，向下時手貼著牆壁，身體向下壓
- B 身體側身對著牆壁，將手掌貼在牆面上，並沿著牆壁往上爬，向下時手貼著牆壁，身體向下壓

