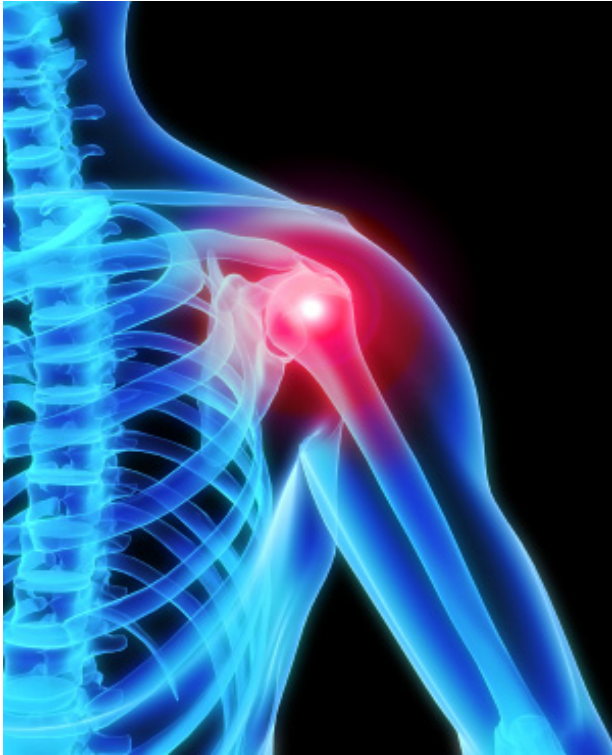


肩膊痛

吳黃玉桂物理治療師



在眾多的關節裡，肩膊的關節是活動最多的一個。它是由鎖骨(Clavicle)、肩胛骨(Scapula)、及肱骨(Humerus)所組成，並由多組肌肉、筋、韌帶及關節囊(又名較膜Capsules) 圍繞固定。

肩膊痛頗常見，因為它並不是一個穩固的關節，肩膊的關節活動幅度很大，是身體唯一可以360度旋轉的關節。但如果天生韌帶及關節囊比較鬆，又或者早前曾經有過拉鬆撕裂傷患的話，肩膊的關節就較容易脫位，產生大痛。物理治療可幫助減痛及增強膊頭肌肉來穩定關節，避免脫位以減少疼痛，但是如果仍然多次脫位，就必須接受手術治療。

年青人的肩膊痛大多與運動創傷有關，肩膊痛的成因有多種，包括缺乏熱身運動，不正確的運動姿態等，所以容易勞損筋肌。

羽毛球、壁球及網球都是用手拿球拍，如球拍過重、網線的張力太大都可影響肩肌肉的負荷；打球時手伸展過度、用力不當、姿勢錯誤也會導至創傷；或一胸椎關節過緊，或肩肌肉不平衡、上斜方肌(Upper Trapezius)和胸肌較緊張而下斜方肌(lower Trapezius)和旋轉肌(rotator cuffs)比較鬆弱，都會產生筋腱炎(tendinitis)。在芸芸筋腱炎中，以崗上肌(supraspinatus)及二頭肌(Biceps)最易出問題。患崗上肌筋腱炎時，痛楚主要在肩關節上方，舉手向上時會感到痛楚無力，而在崗上肌處找到明顯的壓痛點。而二頭肩筋腱炎的疼痛則主要集中在肩關節的前方，有時會反射伸延至上臂的前面，在二頭肩筋腱處找到壓痛點。

有些肩膊創傷並非即時可以發現，很多運動員並不發覺自己曾經弄傷，但是在持續劇烈運動一段時間後，就可能慢慢感到疼痛，並影響運動表現。例如打網球、羽毛球、壁球或游泳之後出現肩膊痛，開始時只是輕微疼痛，如不理會

慢慢會形成較嚴重的問題。它可以是肩峰鎖骨關節(Acromio-Clavicular joint)痛、筋腱炎、滑囊炎或肩關節不穩固症(instability)。當然意外跌倒碰撞也會致肩膊痛。要知道詳細傷患，就需要找物理治療師或醫生檢查斷症。

一般情況下，肩膊受傷，如果是撞瘀、韌帶扭傷撕裂、肌肉及肌腱勞損等，受傷後的廿四至四十八小時內，可以採用“RICE”療法：

- R：休息--讓傷處多點休息，避免至痛的動作如舉手或手伸前拿物。
- I：冰敷--利用冷凍的效果，減少患處的腫脹、疼痛及繼發性的傷害。必須注意的是，先將冰塊放在膠袋內，用濕毛巾包裹，才接觸皮膚，以免凍傷。或可用冰墊，一般治療時間為15分鐘，每兩小時冰敷一次。注意血液循環不要受到阻礙。
- C：壓力--利用彈性繃帶來壓著傷處，以減少腫脹，但須注意血液循環不要受到阻礙。
- E：承高--利用地心吸力，減輕腫脹，促進痊癒。

物理治療師會根據病者的症狀，採用激光鐳射、超聲波或干擾波電療方法，替肩膊增加血液循環，有助消炎止痛。關節舒整、軋組織按摩手法，可舒鬆筋肌、韌帶及關節囊，令肩關節活動加多。此外，物理治療師更會按個別病者的需要，計劃一套強健肩膊肌肉的運動，提供正確熱身的知識、拉筋的技巧，以減少患者復發的機會。

