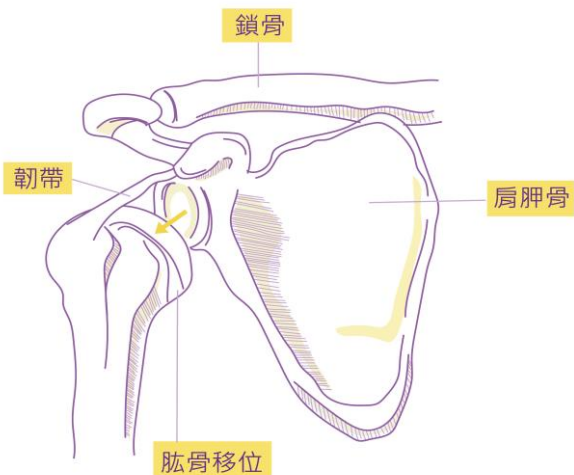


肩關節脫臼

汐止國泰綜合醫院 復健科 物理治療組編印
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

肩關節脫臼是指上肢的肱骨頭脫離了肩關節原本所在的位置，常見的脫臼包括肱骨頭向前、向後與向下脫臼，其中向前脫臼的個案占整體肩關節脫臼的比率最高。



(照片取自網路)

■ 病因

肩關節是一個球窩關節(ball and socket joint)，當肩胛骨端的凹窩與肱骨頭在做相對活動時，主要透過周邊的關節囊、肌肉、韌帶等軟組織來幫忙肩關節做穩定的角色，當受到外力撞擊或拉扯、身體高強度碰撞性運動、交通意外或跌倒後使得肩關節脫位，周邊的軟組織像是關節囊、韌帶等會被過度拉伸，這些組織就會變鬆而使得肩關節發生不穩定的現象。以肩關節向前脫臼為例子，其創傷機制大多數是因為肩關節向外舉高超過 90 度，往外旋轉與同時向後伸展所造成，常見如打籃球時的防守動作時，被攻擊方同時碰撞或拉扯所導致。

■ 症狀

肩關節脫臼後，可能伴隨關節盂唇(labrum)撕裂傷害，在日後肩關節活動時就會常伴隨一些不穩定的喀喀聲或疼痛現象。

■ 主要問題

- 受傷初期反覆進行肩關節活動會疼痛使角度受限
- 受傷中、後期肩關節不穩，重複發生脫臼機率較高
- 肩關節周邊肌力下降
- 肩關節本體感覺變差

■ 治療內容

急性受傷後，不建議自行復位，應盡快求診，尋求專業醫療人員的協助，這時可以先用另一隻手承托著已經脫白的手臂，減少受傷關節的受力與移位，過程中可以先用冰敷方式來減少患者的疼痛感覺。肩關節穩定後，保守治療的部分為了避免再度脫白的發生，應多訓練肩關節附近的肌群來幫忙維持肩關節穩定，例如肩關節旋轉肌群與肩胛骨附近的大肌肉群。

■ 注意事項

運動過程要量力而為；不要過度活動造成疼痛。若

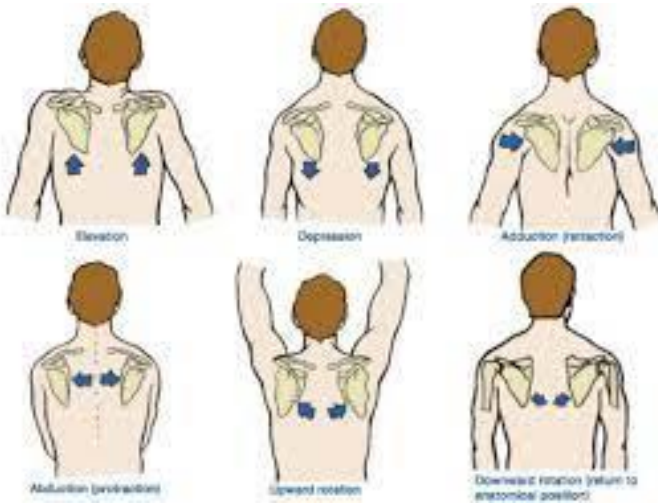
因運動造成疼痛現象，建議先自行冰敷 10 分鐘，疼痛症狀如果超過兩天，請務必與醫師或治療師聯絡。

■ 居家運動

■ 肩胛骨周邊肌肉訓練：

肩關節周邊肌肉群的訓練可以先從肩胛骨附近開始，慢慢依序做出肩胛骨上抬、下壓、內收、外展、上轉與下轉等動作，來活化肩胛骨周邊肌肉群

訓練頻率：10 下/組；3 組/天



(照片取自網路)

■ 肩旋轉肌群訓練：

透過彈力帶與彈力球來讓肩關節周邊肌肉活化，慢慢增加肩關節周邊肌肉的肌力與穩定度。訓練的速度要慢慢做，不能一次增加太多難度；訓練過程中彈力帶與彈力球的移動方向可以朝不同角度進行，訓練肩膀周邊的肌肉才會平均。

訓練頻率：10 下/組；3 組/天





(正面)



(背面)

(照片取自網路)

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！