

# 鈣化性肌腱炎

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

## ■ 定義

鈣化性肌腱炎好發於 30 至 50 歲，因長期做重複性、機械性的動作，又因肌力不足造成肌肉日積月累的傷害，逐漸出現鈣化沉積。鈣化性肌腱炎好發於肩部旋轉肌腱，患者的手臂無法高舉，肩膀旋轉到某個特定角度就劇痛難耐。一般透過 X 光或超音波檢查，會在肩膀旋轉肌腱處看見白色鈣鹽結晶的沉澱，而以磁振造影 (MRI) 檢查也可清楚觀察肌腱鈣化的嚴重程度。

## ■ 病因

目前對於鈣化性肌腱炎的發生原因、鈣化結晶的成因尚未完全釐清，推測可能是肩膀肌力不足、長期施力不均，加上重複動作的累積使肌肉受傷發炎、患者體質與免疫狀況等原因所而引起。此外，退化也可能會引起鈣化性肌腱炎的發生，尤其是肌腱磨損出現老

化現象時，肌腱中鈣離子滲出到組織中，日積月累之下逐漸形成鈣沉澱物，導致鈣化性肌腱炎發生。

鈣化性肌腱炎容易侵襲的部位其實不只有肩膀，其他關節也都有可能發生。疾病初期沒有明顯症狀，直到患者肩膀活動範圍受限、肢體呈現麻木、劇痛才會積極就醫。

### ■ 症狀

患者單側肩膀會出現劇痛，無法正常活動，按壓就痛，引發身體暫時失能，病程可能持續 1~6 週之久；有些患者的症狀時好時壞，發病時間短至 6 周，長則持續 6 個月之久。

### ■ 治療

減少發炎反應和疼痛方法：包括休息、冰敷、非類固醇消炎藥以及局部類固醇注射等。促進鈣化吸收，其方法為超音波或短波透熱療法、震波治療。在鈣化的形成或吸收期比較容易引起劇烈的發炎反應。疼痛及不適感要得到完全痊癒，要等到鈣化結晶自動被身體吸收消失。

## ■ 平時的預防保健

避免長時間、重複性的動作，減少肌腱受傷，也應注意做肩膀的肌力訓練。不要讓肩膀過度疲勞，尤其是長期搬重物，最容易造成肩部肌群發炎，甚至提早退化，所以應該避免過度負重。避免長時間固定同樣的動作，像打電腦，工作一個小時後休息十分鐘，並可多做伸展活動舒緩肌肉；日常生活中也要多做伸展運動，讓肌腱回復彈性、韌性再開始運動，以避免運動傷害。平時可以熱敷關節處，緩解肌肉張力，避免過度緊張狀態。更重要的是，身體出現痠痛時先別推拿按摩，不當的推拿或按摩，可能會加重關節傷害，會讓發炎更加嚴重。

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！