

肩夾擠症候群

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

抬手上舉過頭的動作當中，因為肩峰下的空間不夠，使手臂肱骨頭的大結節去撞擊到肩峰，而壓迫到裡面的組織，導致肩峰下空間中的滑液囊與肌腱就會受傷、發炎腫脹，造成疼痛或不適。

■ 病因

肩峰下空間指的是鎖骨肩峰、喙突及肩胛骨，與手臂肱骨合起來的小空間，有滑囊還有肌腱皆通過此處，若肩膀使用過度或者日常生活需要反覆把手抬高過肩的動作，都容易發生夾擠症候群，舉手時因為空間不夠組織受到擠壓。

可能的原因：

1. 結構性的異常：天生結構異常、長骨刺。
2. 組織發炎或病變：常見如脊上肌或二頭肌長頭肌腱發炎、撕裂或鈣化，肩峰下滑液囊發炎腫脹。
3. 姿勢不良、動作控制失調：容易與肩峰產生摩擦夾擠，而壓迫組織產生病變。

■ 症狀

在高舉過頭的動作過程中，約 60-120 度時會產生明顯的疼痛症狀，並且在需要抬手的動作/工作會受到限制。

■ 治療內容

物理治療有各種儀器如熱療、電療來降低發炎反應、放鬆組織及減輕疼痛。運動治療可增加肩膀活動度及強化肩膀周圍的穩定性，另外，也可由物理治療師執行徒手治療，針對肌鍵或深層組織進行手法處理，最重要的是患者需遵守醫師及

物理治療師的指導與建議，循序漸進地增加肢體活動度、肌力、肌耐力及肩胛控制能力。

■ 預後

一般而言，大多數的夾擠症候群經過保守治療就能獲得改善，若症狀無法緩解，可考慮使用藥物或局部注射，若伴隨嚴重撕裂或骨刺，以上方法皆無效，可考慮開刀治療。

■ 注意事項

居家運動對於肩膀活動度及穩定度非常重要，但必須量力而為，勿求好心切，過度活動造成疼痛或發炎。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛持續超過 30 分請停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

■ 居家運動

◆ 按摩放鬆

可使用按摩球以單點施壓或小範圍的方式針對緊繃或酸痛區域給予壓力，有酸緊感即可，注意不要施力過大或時間過久(超過 5 分鐘)



- ◆ 背部伸展：雙手扶椅子或牆面，屁股向後，將背部慢慢延展到緊繃的位置停留，搭配深呼吸，維持 10-15 秒接著放鬆休息，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 胸肌伸展：手輕扶牆角，分別往斜上方及水平兩個位置的肌肉個別加強伸展，手臂擺好後，身體往另一側旋轉，不要聳肩，感到前胸靠近肩膀處稍微緊繃，維持 10-15 秒，各做 10 次，一天 3 回。



- ◆ 前鉅肌訓練：雙手抬置 90 度，手掌貼在牆壁，手肘打直，身體保持直立穩定，想像推牆，將肩胛骨往前帶動做出肩胛前凸/後收的動作，過程中注意手肘不彎曲、不聳肩或拱腰，重複 10-15 次，一天 3 回。



◆ 斜方肌訓練：

站姿，身體保持直立穩定，雙手呈 90 度，手臂沿著牆面往上滑動，慢慢下來到可以的最低位置，注意手貼著牆面，肋骨不往上飛或拱腰，重複 10-15 次，一天 3 回。



趴姿下，可在額頭墊毛巾，身體保持穩定，雙手貼緊大腿側邊，肩胛後收，想像做往後夾的動作將上半背延伸帶起，只有上半背往上抬離床面。當這個動作沒有困難後，在做進階版，同時將手抬離床至耳朵高度，重複 10-15 次，一天 3 回。



- ◆ 旋轉肌群訓練：手肘彎曲 90 度，手拿 0.5-1kg 啞鈴或是彈力帶，強度因人而異，可單手或雙側一起做，將前臂往外打開，上臂保持貼緊身體，並帶動肩胛骨後夾，過程中注意不要聳肩，或是手肘離開身體，在外轉位置維持數秒再放回來，重複 10-15 次，一天 3 回。



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！