



肩關節夾擠綜合癥：可以怎麼辦

Shoulder Impingement: What You Can Do

肩膊疼痛很多時候都是肩關節夾擠綜合癥的癥狀。疼痛是由於提起手臂時肩膊內的結構組織受擠壓所引致。結果，肩內結構組織（黏液囊、旋轉肩袖肌腱和韌帶）受到刺激而疼痛。這情況可以引致黏液囊炎、肌腱炎和其它旋轉肩袖肌腱的毛病。

是甚麼原因造成肩關節夾擠綜合癥？

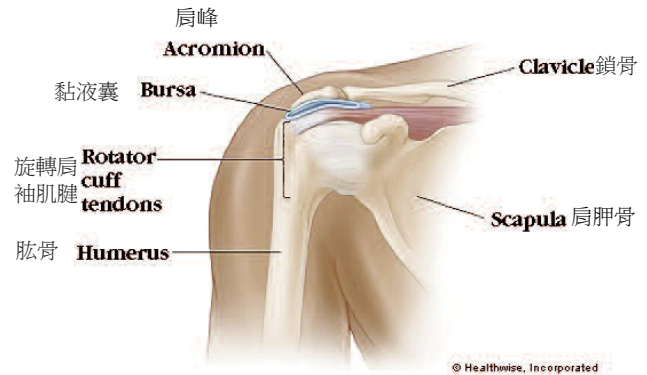
What causes shoulder impingement syndrome?

- 重複做舉手過頭的動作
- 旋轉肩袖肌腱力度差
- 不良的姿勢和肩胛肌肉力度差
- 肩關節內或旋轉肩袖肌腱的勞損
- 創傷 (跌倒、提舉一些過重的東西)

怎樣可以舒緩癥狀？

What can I do to ease my symptoms?

- 在肩上敷冷墊 10 至 15 分鐘，每天 3 至 4 次以減輕疼痛。
- 如側睡感覺疼痛，便用枕頭墊著手臂仰睡，或向沒有問題的哪一邊側睡。
- 服食醫生處方的藥物。
- 伸手取物時，手臂以姆指向上為準。
- 穿衣服時，先從受影響的手臂哪邊穿起。
- 避免做會增加肩膊疼痛的活動。



- 良好的坐立姿勢。
- 每天做 30 分鐘心血管運動，例如步行。
- 依照第二頁的運動指示。持之以恆做運動。如中斷了做運動，夾擠綜合癥可能會復發。

怎樣可以預防癥狀？

What can I do to prevent symptoms?

- 避免坐立時垂肩。這樣做會增加對肌腱和黏液囊的擠壓。
- 做重複的動作時要間歇小休。
- 提舉和攜帶東西時，物件貼近身體。
- 避免用受影響肩膊哪一邊背重手提包或背囊。

肩關節夾擠綜合癥 (第 2 頁)

柔和運動 Gentle Exercises

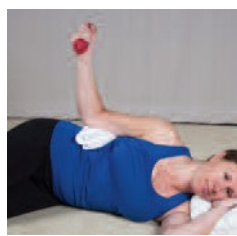
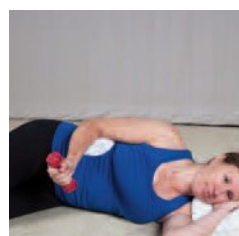
這些運動能幫助您活動得好一點和減輕一點肩部疼痛。

所需器材 Equipment needed: 椅子、毛巾、枕頭、輕物。



鐘擺 Pendulum: 在臀部位置彎腰向前，使手臂懸空可自由擺動。由後腿至前腿前後搖擺身體；讓手臂打圈，先是順時針方向，然後逆時針。做 1 分鐘。如需要舒緩疼痛，每天重複做 3 至 5 次或以上。

肩胛骨練習 Shoulder blade setting: 站立，雙手放鬆在身旁。手心向外轉動使大姆指向身體外；肩胛向內及向下緊擠。維持 5 至 10 秒；重複做 2 至 3 次。如需要舒緩疼痛，每天重複做 5 次或以上。

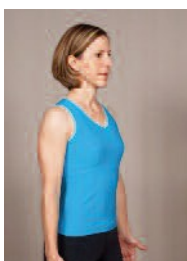
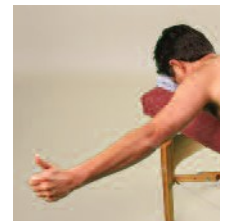


側臥向外轉動 Outward rotation – side lying:

側臥在不受影響的那一邊，上方的手臂在身旁。可在頭下面墊上枕頭。保持手肘彎曲，大姆指向上。在手肘下放一條小毛巾捲。擠壓兩邊肩胛骨在一起。把手盡量而舒適地提向天花板，然後慢慢放下。手肘保持在身側。重複做 10 至 20 下，每天做 2 次。逐漸進步至手握如圖示的小啞鈴或輕物品。

俯臥橫向外伸展 Prone horizontal abduction:

俯臥，前額枕在毛巾上。讓受影響哪一邊的手臂懸空在床邊。開始時掌心向前，大姆指向外。把手臂向外盡量而舒適地提起，同時擠壓肩胛骨。慢慢回復到開始時的位置。重複做 10 至 20 下，每天做 2 次。逐漸進步至手握小啞鈴或輕物品。



肩胛骨提升 Scaption elevation:

雙臂放兩側站立，大姆指向外。擠壓兩邊肩胛骨在一起。向前微側向外提起雙臂。當手臂提至與肩齊或開始感到微痛時停止。重複做 10 至 20 下，每天做 2 次。逐漸進步至手握小啞鈴或輕物品。

如依建議的運動去做而癥狀增加，或出現麻痺、刺痛或痛楚蔓延等新癥狀，請向您的物理治療師或醫生查詢。本資訊並非用作診斷病況或取代醫生或其他醫護專業人員給予的醫學意見或護理。假如閣下有持續的健康問題，或有其它疑問，請向醫生查詢。如對您的藥物有疑問或需要更多資訊，請向您的藥劑師查詢。Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 並不背書文任何品牌：任何同類產品均可應用。

© 2007, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Physical Therapy.
010526-009 (Revised 5-12) R.L. 6.8