

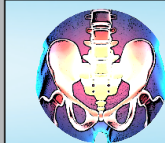
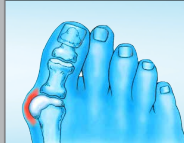
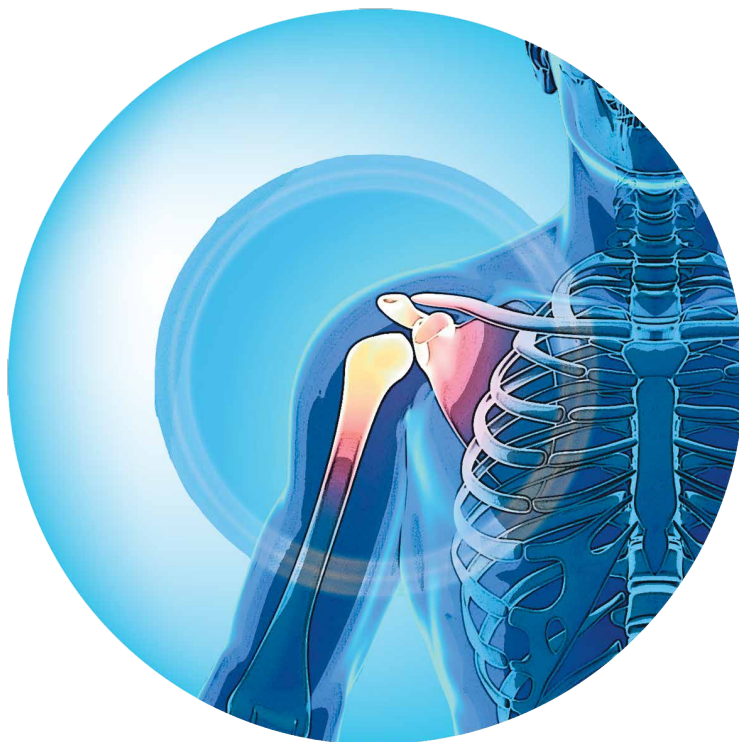


asia medical specialists  
亞洲專科醫生



ISO 9001:2015  
FS 550968

## 肩关节脱位（肩膀脱臼）常见问题



## 什么是肩关节脱位（脱臼）

我们的肩关节由肱骨头（肩球）和关节盂（肩窝）组成。肩关节脱臼是指肱骨头从关节盂中脱离。大部分情况下患者需要由医护人员协助将关节复位。而这情况多数出现在参与接触运动的年轻运动员身上。

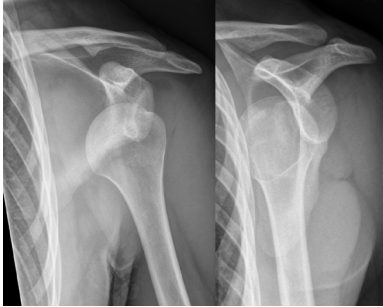


图1. 肩关节脱臼

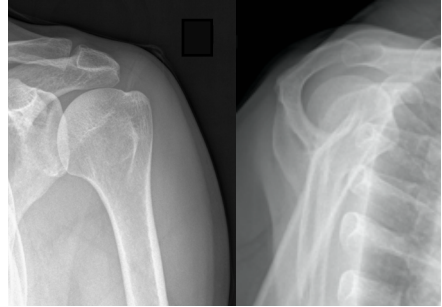


图 2.正常肩部的X光片

## 肩膀脱臼时会出现什么症状？

通常第一次的肩关节脱臼在创伤性损伤后发生。患者会感到疼痛、肿胀、手臂无力，而受影响的肩膀与正常肩膀相比，看起来有明显的变形及不对称。

更为严重的脱臼可能涉及肱骨头或关节盂骨折。患者甚至有机会出现神经损伤（腋神经），而肩膀两侧会出现麻痹。

## 如何诊断肩关节脱位？

大多数个案可由医生进行临床诊断。但进行X光检测能更有效地诊断患者有否相应的骨折。部分个案甚至需要进行电脑断层扫描（CT Scan）以评估损伤。将进行手术的患者则需要进行磁力共振检查（MRI）。

## 有什么针对首次出现脱臼的初步治疗方案？

医生会将处于轻微麻醉下患者的肱骨头放回肩窝中。此方法称为「闭合性复位」。然后，患者需要至少在首六周戴上肩部固定器，让软组织癒合。固定期过后，患者应接受主动康复训练以恢复肩膀活动幅度及肩部附近肌肉的力量。预计患者会在三至六个月后可进行正常活动。



骨性损伤，但如果骨性损伤的范围较大（大于关节盂面积的20%），则需要进行开放式强化手术。

如果希尔沙克病变的范围占骨质流失面积25%以上，则需要再修复肩关节囊后方（Remplissage procedure）。

### 术后康复需要多长时间？

手术后，患者需要在首两周佩戴肩部固定器，之后可以将其取下并开始进行钟摆运动（pendulum exercise）。但患者在首六周内进行户外运动时仍然需要使用肩部固定器。在六周后，应鼓励患者进行一些被动康复运动，直至肩膊可以达到全幅度活动（full range of movement）。患者在术后四至六个月内应达到全幅度活动。然后需要加强肌肉力量的训练。

在初期的康复阶段，鼓励患者避免进行将手高举过头的动作。六周后，患者应该能够进行驾驶等活动。

### 参考文献

1. JBJS, 1980 ROWE et al. Text book Cow boy's Companion, A trail guide for arthroscopic shoulder surgeon

此文章原文由亚洲专科医生以英文撰写

© 2020 亚洲专科医生，版权所有