

健康 / 健康Easy

旋轉肌撕裂手臂舉不高？打網球致肌肉勞損 不及早治療恐影響一生

撰文：曾詠Easy

出版：1970-01-01 08:00 更新：2023-06-06 16:46

👍 📌 🔗 ⋮



法國網球公開賽進行得如火如荼，不時看見網球手奮力揮動球拍拍殺的姿態，然而，網球愛好者經常重覆性揮動手臂、長期運用肩膀關節，很容易造成運動創傷，導致旋轉肌發炎、撕裂等，打網球會造成哪些肩膀相關的運動創傷？可以怎樣治療？本文請來了專注肩部及膝部問題的骨科專科醫生譚國偉醫生為我們講解。

打網球常見的旋轉肌創傷 成因徵狀是甚麼？

打網球時，手經常性向上揮動，帶動到肩膀的機會較多，使用肩膀旋轉肌的頻密性亦較高，容易出現旋轉肌創傷，當中包括旋轉肌腱撕裂/肩袖肌撕裂、旋轉肌肌腱發炎、肩關節夾擊綜合症(Shoulder impingement syndrome)。

旋轉肌腱撕裂/肩袖肌撕裂

譚醫生指出，肩膀上有4條肌腱，其中棘上肌(Supraspinatus)是最常見發生撕裂的一條肌肉，之所以發生撕裂，可以是因為年紀大，約45歲或以上身體功能、筋腱出現退化，也可能是頻繁使用同一位置的肌腱、肌肉，導致肌肉勞損，如運動員、攀石運動都需要用很多氣力，肌肉勞損較多，此外，撞擊、碰撞也會直接導致肌腱撕裂。

肌腱一旦發生撕裂，就會產生疼痛、無力等徵狀，手臂機能出現退化，例如帶動至某些角度（遞高雙手至90度）會感到不適，但帶動更高的角度時又可能感覺正常，日常生活中像駕車時伸手啲八達通、脫衣服都會感到痛楚，這些徵狀都與棘上肌有關。

譚醫生補充，撕裂是一個光譜(spectrum)，會視乎撕裂的範圍、嚴重程度有著徵狀上的差別，在肌腱完全撕裂下，嚴重的話是有可能完全遞不起手臂。



肩膀上4條肌腱，其中棘上肌(Supraspinatus)是最常見發生撕裂的一條肌肉。

旋轉肌肌腱發炎

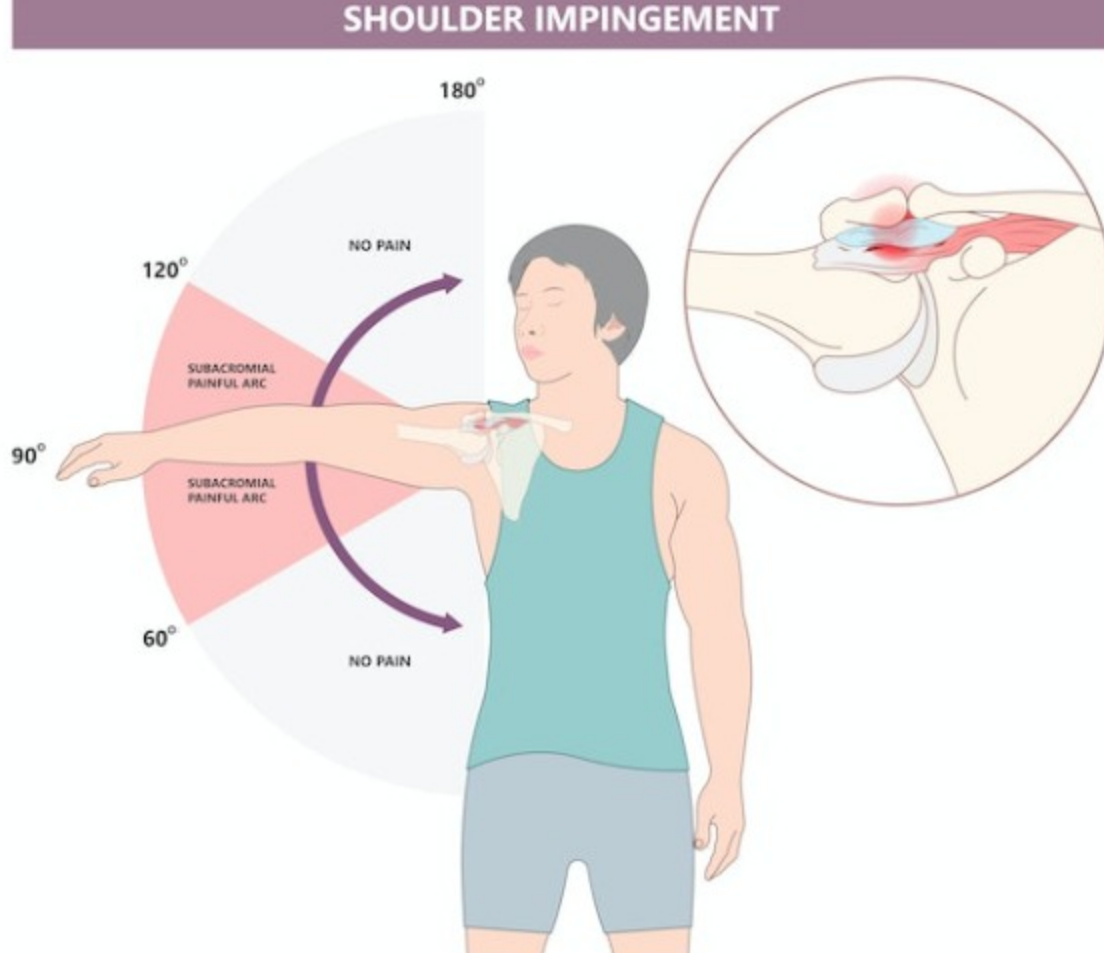
事實上，旋轉肌肌腱撕裂/肩袖肌撕裂和旋轉肌肌腱發炎有著密不可分的关系，兩者徵狀都是一個光譜(spectrum)，且十分相似的，臨床方面很難分辨，肌肉發炎時，所使用的肌肉力量會較弱，會感到疼痛、遞不高手臂；發生撕裂時，身體會啟動保護機制透過發炎去嘗試修補肌腱，因此旋轉肌肌腱撕裂/肩袖肌撕裂和旋轉肌肌腱發炎是很常同時發生的。

發炎的成因可以是肌腱拉傷、使用肌腱過多過勞，其中一種疾病鈣化性筋膜炎(Calcific tendinitis)，成因是鈣生長在肌腱上導致發炎，患者會突然感到劇痛，釋放物質令發炎情況更嚴重。

假如肌腱發炎，譚醫生會建議病人盡早求醫，照x光、磁力共振以確認受傷情況，從而協助醫生判斷使用甚麼方法治療。

肩關節夾擊綜合症(Shoulder impingement syndrome)

譚醫生表示：「對我而言，肩關節夾擊綜合症(Shoulder impingement syndrome)不是一個病，是一種徵狀，即手舉至60度開始會感到不適，約90度會很不舒服，過了120度會逐漸減低不適感。它可以是肌腱發炎或是撕裂的一種徵狀，而背後的成因可分為即時性和累積性。



肩關節夾擊綜合症的徵狀為將手臂舉至60至120度時會感到明顯不適。(圖片：Shutterstock)

即時性方面，可以是因為年紀大或突然跌傷導致肌腱撕裂，而累積性方面，持續的勞損加上即時性輕微創傷(acute coronic)都會使肌腱創傷，例如打網球扣殺時、拖著狗散步，突然扯一扯受傷、乘搭巴士或地鐵等交通工具捉緊扶手時，遭到急停也可能chok傷。」

哪類人容易患上旋轉肌創傷？

中年人、老年人、經常進行過頭運動(overhead activities)如排球、網球、羽毛球、攀石、撞擊性運動如足球、檯球的人士都會較容易患上旋轉肌創傷。

旋轉肌發炎、撕裂一定要做手術嗎？ 治療方法有哪些？

由於肌腱是接駁著肌肉，肌肉在日常活動時長期有拉扯，基本上肌腱撕裂不可能自行康復，所以處處會長期發炎和感到痛楚。如果是輕微撕裂，可以進行物理治療，以強化周邊肌肉，減低發熱。若發炎、痛楚持續，會視乎撕裂程度和病人情況打類固醇針，未必一定要做手術處理。輕微撕裂來說，一般康復得好是可以沒有後遺症，與正常無異。



肌腱如果處處撕裂，可以進行物理治療促進康復，未必一定要做手術處理。(圖片：Shutterstock)

譚醫生提醒，肌腱撕裂而不治療，後果可以很嚴重。肩膀肌腱有四條，前後可互相影響，其中一條肌腱撕裂後會慢慢萎縮，同時影響另一些肌腱，萎縮時，基本上大部分已痛得舉不高。

如果前後都斷裂、萎縮掉就無法還原或修補，會持續痛楚、不適、無力等，數年之後會演變成退化性關節炎，嚴重的情況下需要換人工關節，而人工關節需65歲以上才可更換，且沒有自己的關節好。因此譚醫生建議一旦斷裂，最好盡早求醫。

在手術後，亦需戴上手套至少6星期，肩膀於初期依然很繃緊，需給予時間讓肌腱和骨頭癒合；約6星期後，可以開始活動使肌腱變鬆；3至4個月後能帶動的幅度會恢復至接近正常，此時可以開始鍛鍊力度，由術後到完全康復大約需時半年，如果要進行球類運動，一般建議9個月後再進行。

真實個案治療過程分享 醫生：病人積極性很重要

譚醫生指治療過程中最重要的是病人的積極性，他分享一名病人於滑雪時跌倒後，馬上感到疼痛，手臂舉不高，脫衣服之類的動作完全做不到，即時看醫生後很快做手術，康復情況理想。相對之下，部分病人跌倒後有些無力和不適，會認為自己沒有大礙，對此不以為意，但實際上肌腱已受傷，需盡快治療，有遇過病人有這種情況，建議他做手術但遭病人拒絕，這個決定或會影響一生。

然而，也有錯失治療黃金期，亦能康復理想的例子。一名50歲的游泳教練斷了整條肌腱，他手臂活動幅度還可以，但與平常力度有明顯差別，游泳多種動作完全做不到，卻相隔了半年才看醫生。當時譚醫生建議他嘗試駁回已斷的肌腱，即使未能完全駁回，能接駁一部分也好，於是成功說服病人做手術，手術結果比預期中好，加上病人積極做物理治療和康復訓練，肌腱已回復至與普通人沒分別的程度，因此患上肌腱傷患時，除了盡早求醫，病人積極面向治療的心態和努力亦很重要。

最後，譚醫生提醒假如肩膀感到不適，持續維持兩星期或以上，一般建議盡早求醫，千萬不要覺得問題不大，認為傷患能自行康復，肌腱一旦撕裂了就不會自行康復、癒合，應盡早看醫生接受治療。在日常生活中經常使用到旋轉肌，難以完全避免受傷，在進行如打網球這些過頭運動(overhead activities)時，要注意姿勢正確，適量運動，避免過度使用手臂肌肉。



骨科專科醫生譚國偉醫生

醫師Easy 健康話題 都市疾病 feeds 運動 運動創傷

搶先表達 👍 ❤️ 🤔 🙄 🙊

熱門文章

查看更多 >



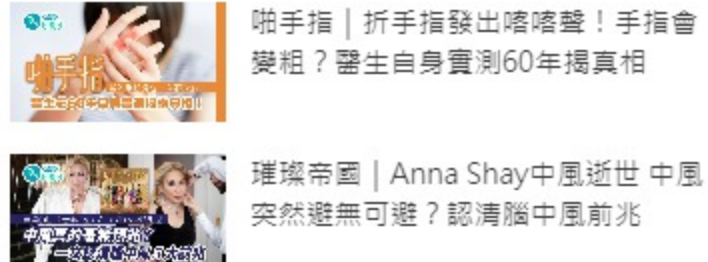
健康博覽2023 | 粵劇群星同場獻藝 必買\$10 福袋禮品總值\$560



二十四節氣 | 芒種濕熱易生困倦 3款湯水祛濕開胃健脾



啱手指 | 折手指發出噁噁聲！手指會變粗？醫生自身實踐60年揭真相



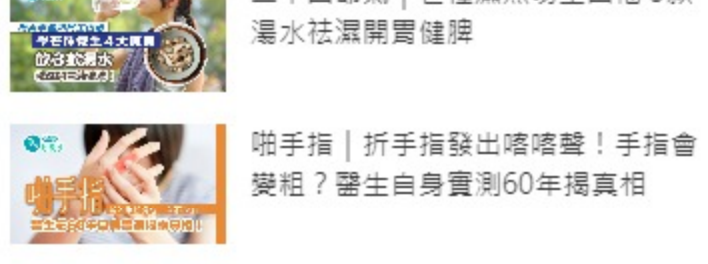
種族帝國 | Anna Shay中風逝世 中風突然避無可避？認清腦中風前兆



血便 | 痔瘡還是大腸癌？從大便顏色辨別 若非鮮紅色應盡快去檢查



男子反覆口臭嗅出「白米粒」？醫揭扁桃腺結石惹禍 多做2步預防



減肥 | 體重不穩定一天暴胖2公斤？7大原因影響體重數字無需緊張



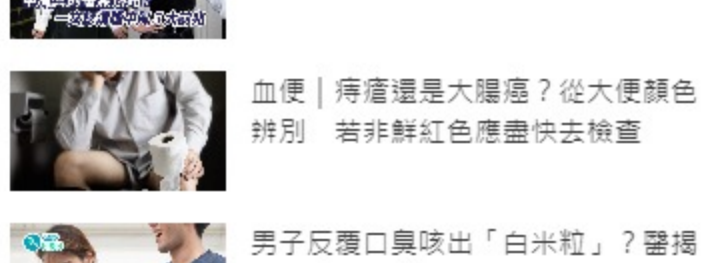
健康博覽2023 | 粵劇群星同場獻藝 必買\$10 福袋禮品總值\$560



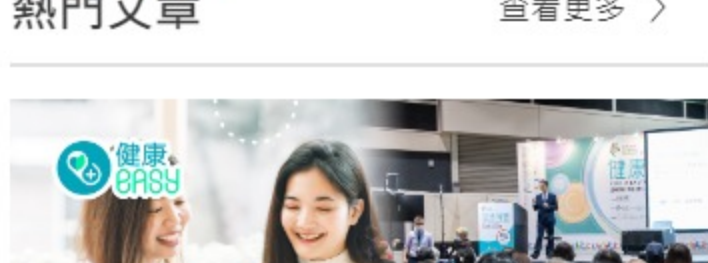
二十四節氣 | 芒種濕熱易生困倦 3款湯水祛濕開胃健脾



啱手指 | 折手指發出噁噁聲！手指會變粗？醫生自身實踐60年揭真相



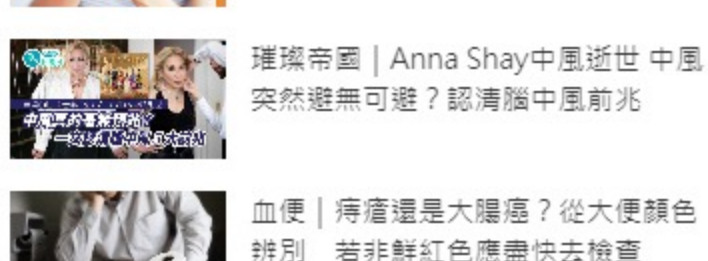
種族帝國 | Anna Shay中風逝世 中風突然避無可避？認清腦中風前兆



血便 | 痔瘡還是大腸癌？從大便顏色辨別 若非鮮紅色應盡快去檢查



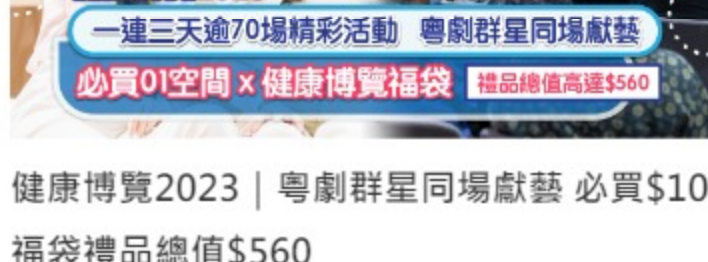
男子反覆口臭嗅出「白米粒」？醫揭扁桃腺結石惹禍 多做2步預防



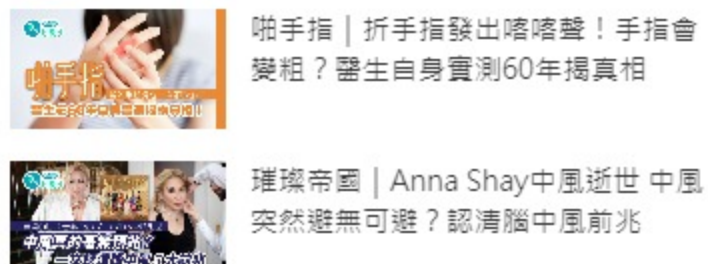
減肥 | 體重不穩定一天暴胖2公斤？7大原因影響體重數字無需緊張



健康博覽2023 | 粵劇群星同場獻藝 必買\$10 福袋禮品總值\$560



二十四節氣 | 芒種濕熱易生困倦 3款湯水祛濕開胃健脾



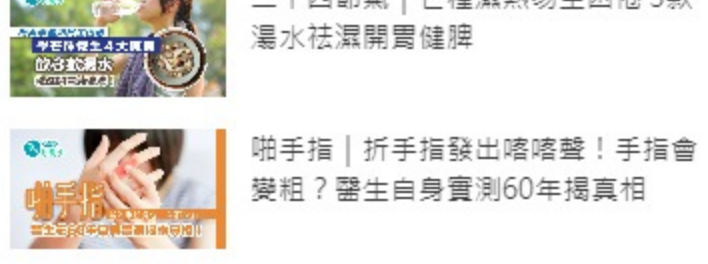
啱手指 | 折手指發出噁噁聲！手指會變粗？醫生自身實踐60年揭真相



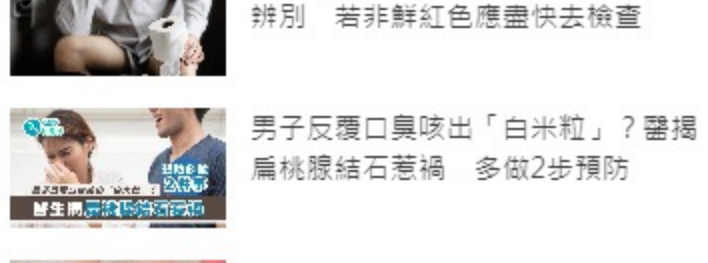
種族帝國 | Anna Shay中風逝世 中風突然避無可避？認清腦中風前兆



血便 | 痔瘡還是大腸癌？從大便顏色辨別 若非鮮紅色應盡快去檢查



男子反覆口臭嗅出「白米粒」？醫揭扁桃腺結石惹禍 多做2步預防



減肥 | 體重不穩定一天暴胖2公斤？7大原因影響體重數字無需緊張



健康博覽2023 | 粵劇群星同場獻藝 必買\$10 福袋禮品總值\$560



二十四節氣 | 芒種濕熱易生困倦 3款湯水祛濕開胃健脾

食用安全 | 日本發現吃「烏鴉刺身」習俗？專家：極其危險！