



高雄市立小港醫院(委託財團法人高雄醫學大學經營)

肩旋轉肌肌腱損傷關節鏡手術之衛教

一、肩旋轉肌肌腱損傷之簡介

肩旋轉肌肌腱為控制肩關節活動之重要組織。顧名思義它的功能主要在於負責肩關節之旋轉及抬舉活動，另外也有穩定肩關節的功能。肩旋轉肌肌腱主要是由4條肌腱合稱為肩旋轉肌肌腱，包括了肩胛下肌，脊上肌，脊下肌及小圓肌，各自有不同之功能。

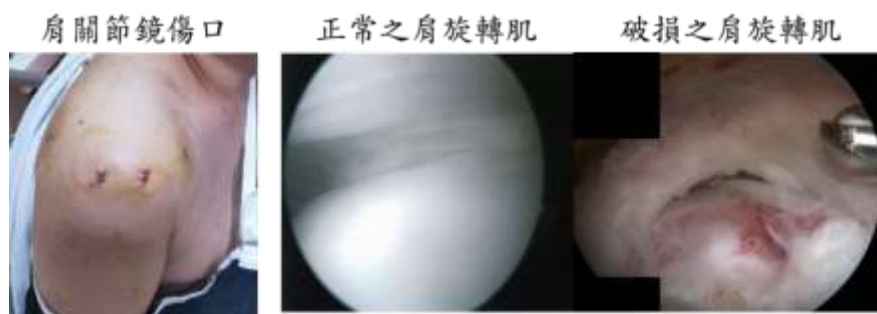
造成肩旋轉肌肌腱損傷的主要原因為肩關節組織的退化磨損或是急性創傷。肩旋轉肌肌腱損傷常同時合併關節唇，二頭肌肌腱損傷，肩關節骨刺，關節炎甚至是沾黏性關節炎的發生。肩旋轉肌肌腱損傷可能為單條肌腱或多條肌腱小破裂及大破裂甚至破裂大到無法無法修補。在臨床的症狀上也因人而異，一般會有上舉無力，活動疼痛，角度受限，有時會有活動聲響卡住的情況。

肩旋轉肌肌腱損傷之治療主要分為不手術之保守治療及手術治療。保守治療包括了口服藥物，關節藥物注射，肩吊帶固定，復健治療等。但如肩關節在保守治療後仍有持續性的疼痛，活動受限及無法上舉之情況，則需要手術治療進行肩旋轉肌肌腱修補。

二、肩旋轉肌肌腱手術之簡介

1. 手術之過程

肩關節鏡手術為骨科微創手術之一，利用3-4個約0.5公分之小傷口進行肩關節內之複雜手術。可以有效減少手術傷口及手術後之疼痛，加速受傷之恢復(圖一左)。於肩關節鏡下將先進行發炎組織之清除，再次確認肩旋轉肌肌腱損傷程度(圖一右)。



圖一、(左圖) 肩關節之傷口。(右圖)正常與破損之肩旋轉肌肌腱損傷。

評估肩旋轉肌肌腱損傷是否屬於可以修補的損傷，或是需要進行肌腱重建。於手術中將先進行尖峰下骨刺切除，再將旋轉肌進行修補固定。並進一步探查其他相關結構如二頭肌肌腱，關節唇，軟骨的損傷，是否需要合併治療。

2. 肩旋轉肌肌腱之修補固定

如果肩旋轉肌肌腱損傷是可以直接修補，將於關節鏡下進行手術。現今肩旋轉肌肌腱的修補固定方式為錨釘固定（圖二左），可分為單排及雙排方式（圖二右），醫師將依損傷程度，進行最適合之固定方式。

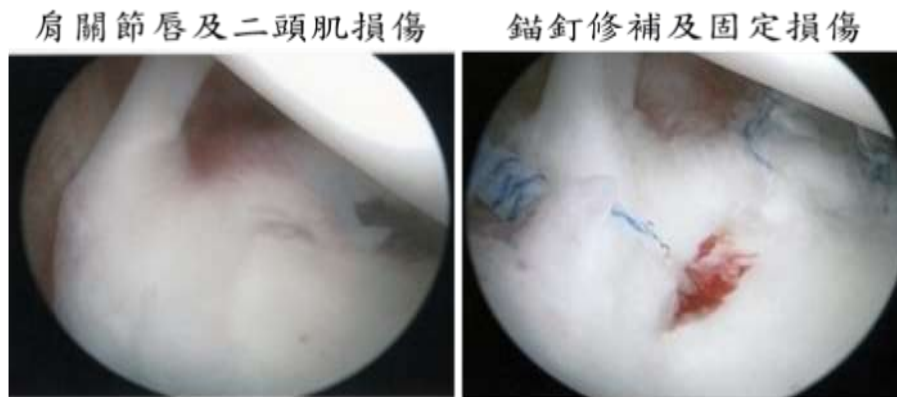


圖二、(左圖) 肩關節錨釘。(右圖)雙排式錨釘固定肩旋轉肌肌腱損傷之過程。

若為無法修補之旋轉肌損傷，將依情況進行不同之處置，包括清創，部分修部，異體或自體肌腱重建，肌腱轉移等可能之手術。

3. 其他損傷

如於手術前或就關節鏡下有發現合併其他肩關節結構之損傷，將視情況進行治療。最常見之合併損傷為二頭肌肌腱損傷，關節唇損傷，軟骨損傷。依不同損傷狀況，醫師將選擇進行清創，部分切除，修補或固定(圖三)。



圖三、(左圖) 肩關節唇及二頭肌損傷。(右圖) 使用錨釘修補及固定損傷。

三、手術前注意事項

1. 手術前應與醫師再次確認肩關節損傷情況，以及手術住院過程中可能需要使用之費用包括住院費用、手術中自費耗材、手肩吊帶。
2. 請詳讀手術同意書，手術說明書，住院須知以及相關手術自費品項說明。
3. 住院當天需有成年之家屬陪同，了解住院過程，並一同前往麻醉科進行麻醉說明。
4. 需於手術當日午夜 12 點開始禁食，包括食物、水、香菸、酒、檳榔和口香糖。
5. 手術當天保持愉快心情，等待手術期間，如身體有任何不適，請聯絡護理人員。

四、手術後注意事項

1. 醫師會於手術後適當時間解釋關節內損傷情況及相關之治療，住院中及出院應注意事項。
2. 手術後會產生相關之疼痛或暫時之麻木感，會有口服或注射止痛藥物治療。如情況仍無法緩解，請告知醫師或護理人員進行處理，將給予適度之觀察及治療。
3. 學習傷口照護，須保持清潔乾燥，如有弄濕則需立即更換。
4. 請依照醫師指示穿肩關節支架及使用吊帶固定。
5. 復健師將會至病房進行相關之復健訓練。

五、出院後注意事項

1. 肩旋轉肌肌腱手術後 2~3 個月內需要使用肩關節支架或肩吊帶。醫師將依照手術及臨床上復原之情況，決定支架使用情況。
2. 傷口一般於術後 2-3 週拆線，期間須按時換藥，觀察傷口狀況。如有異常紅腫，發炎，滲液之情況，請儘速回診。
3. 於恢復期間，請在醫師指示下，可進行適當的關節活動復健，避免關節過度負重、過大之角度活動。如有異常疼痛，或紅腫變形，請儘速回診。

上述僅為簡易之說明，請依醫師說明為主，如有不清楚了解的部分，請諮詢手術醫師或至小港醫院骨科運動專診洽詢。

若有任何問題請電洽：TEL: 07-803-6783 轉分機 3503

小港醫院骨科病房關心您