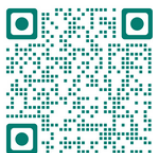




樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



肩袖肌群撕裂修補手術



 happyprehab.com



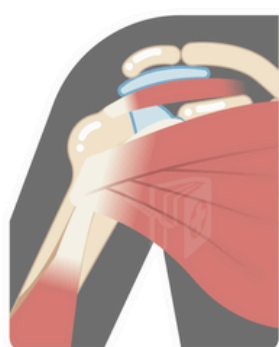
 [happyprehab_physio](https://www.instagram.com/happyprehab_physio)

前言

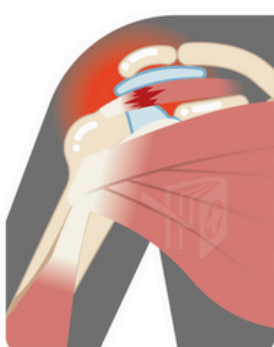
肩袖肌群修補手術是透過手術去修復撕裂的肩袖肌群。以下的物理治療康復指南目的是為接受完該手術的顧客在不同的康復階段中提供專業意見。

肩袖肌群 (rotator cuff) 是位於肩關節內的一組重要肌群。肩袖肌群由四條肌肉組成，包括棘上肌 (supraspinatus)，棘下肌 (infraspinatus)，小圓肌 (teres minor)，和肩胛下肌 (subscapularis)。由於它們的組成覆蓋著肱骨頭，因此為肩關節的穩定性有著很大的作用。肩袖肌群撕裂 (rotator cuff tear) 是肩關節其中一種較常見的創傷，可因意外創傷或肌腱退化引起。

研究顯示，在60歲以上人口當中有大約四分之一人有不同程度的肩袖肌群撕裂。小型肩袖肌群撕裂是指撕裂的直徑少於1厘米，中型肩袖撕裂是指撕裂的直徑介乎於1至3厘米，大型（撕裂直徑3至5厘米）及巨大型（肩袖撕裂直徑大於5厘米或涉及至少兩條肩袖肌腱）肩袖撕裂的比例更可能高達40%。根據患者的臨床徵狀，醫生可能會建議問題較嚴重的患者在合適的情況下進行肩袖肌群修補手術。



健康的肩關節



旋轉肌破裂

圖一：肩袖肌群撕裂（圖片來源：手術善其事）

物理治療

目的：

- 在癒合初階段（首6 星期）需要使用肩托完全固定肩關節以保護肩關節和避免主動肌肉收縮。

- 透過擺運動和被動活動維持運動範圍

- 僅在完全癒合後逐漸增強肌肉強化運動。

僅在體徵消退後進行被動拉伸以增加運動範圍

術後炎症，以盡量減少發生的機會

繼發性肩周炎。

術前康復

進行肩袖肌群修補手術前後，物理治療在顧客的康復上扮演著十分重要的角色，如透過手法治療和運動為顧客改善肩關節的幅度和肌力，並為顧客提供專業意見等。

以下內容之作參考，最後應根據醫生指引為準

首 3 星期配戴外展枕頭或夾板，3 星期後配戴手臂吊帶

0 – 6 星期：鐘擺運動 + 肩部的被動活動。

術後的6 星期內不允許肩部的主動活動

第7至12週：肩部的輔助主動活動幅度

第 12 週起：肩部的主動活動 +/- 被動伸展

術後康復 | 小型修補

階段一：術後零到三星期

治療目標

- 保護肌腱並促進肌腱到骨骼的癒合
- 消炎止痛
- 維持手肘和手腕關節的活動幅度
- 逐漸增加肩關節的被動活動幅度

肩托

- 首六星期顧客需要早晚使用肩托完全固定肩關節，包括晚上睡覺時
- 肩托需要把肩關節定在 30 至 45 度外展的幅度中

禁忌

- 禁止主動地移動肩關節
- 禁止舉起任何有重量的物件
- 禁止用手支撐身體
- 若果顧客有進行小圓肌修補手術，禁止肩胛骨外展

物理治療

- 按照物理治療師建議，嘗試進行肩關節少於20度的被動外旋，以及少於90度的被動前屈
- 繼續進行手肘和手腕的主動活動
- 由術後第二星期起，可加入肩胛骨的運動。若顧客有接受小圓肌或肩胛下肌修補手術，建議嘗試這些運動前先諮詢物理治療師意見

進展至 下階段準則

- 肩關節被動前屈達到90度，被動外旋達到20度
- 肩胛骨和肩部肌肉在活動時有明顯收縮

階段二：術後四至六星期

治療目標

- 繼續保護受修復的組織
- 繼續消炎止痛
- 繼續維持肩關節活動度
- 開始嘗試肩關節輔助式主動運動

肩托

- 把肩關節定在無旋轉狀態中的**30-45**度外展中
- 需要早晚使用肩托完全固定肩關節，包括晚上睡覺

禁忌

- 禁止舉起任何有重量的物件
- 禁止用手支撐身體

物理治療

- 繼續第一階段運動
- 可嘗試加入肩關節輔助式主動運動
- 可嘗試加入輕度肩胛骨力量訓練

進展至 下階段準則

- 肩關節被動前屈達到**90**度，被動外旋達到**20**度
- 做肩關節輔助式主動運動時只有極少量代償
- 運動時肩關節不大於中等程度的痛楚

階段三：術後七至八星期

治療目標

- 防止對癒合組織施加過多的壓力
- 繼續消炎止痛
- 繼續維持肩關節被動活動幅度
- 儘量減低做肩關節輔助式主動運動時的代償

肩托

- 視乎物理治療師建議，可停止使用肩托

禁忌

- 禁止舉起任何有重量的物件
- 禁止用手支撐身體

物理治療

- 繼續階段一至二的運動
- 按照物理治療師建議，嘗試進行肩關節少於30度的被動外旋，以及少於120度的被動前屈
- 繼續上階段的肩關節輔助式主動運動以及肩胛骨力量訓練
- 按照物理治療師建議，可嘗試進行肩關節主動運動
- 肩關節主動運動例子（不可多於120度）仰臥式肩關節前屈

進展至 下階段準則

- 肩關節被動前屈達到120度，被動外旋達到30度
- 做肩關節主動運動時只有極少量代償
- 運動時肩關節不大於中等程度的痛楚

階段四：術後九至十星期

治療目標

- 防止對癒合組織施加過多的壓力
- 逐漸增加肩關節被動，輔助式主動，以及主動活動幅度
- 提升肩關節動態穩定性
- 提升肩胛骨周邊肌肉的力量
- 逐漸恢復日常生活的活動

禁忌

- 禁止舉起重量超過10磅的物件

物理治療

- 繼續階段二至三的運動
- 可利用阻力帶進行肩關節仰臥式前屈至90度的肌力訓練
- 可利用阻力帶進行肩胛胸壁關節輕度的肌力訓練
- 阻力帶肩關節仰臥式前屈

進展至
下階段準則

- 肩關節被動前屈達到155度，被動外旋達到45度
- 於肩關節90度外展中，被動外旋達到60度
- 肩關節主動前屈達到120度
- 做肩關節主動運動時只有極少量代償和疼痛

階段五：術後十一至十二星期

治療目標

- 恢復完整被動和主動的肩關節活動幅度
- 增強上肢的活動功能

物理治療

- 繼續階段二至四的運動
- 按照物理治療師建議進行完整幅度的被動和主動肩關節活動訓練
- 可按照物理治療師的建議進行肩關節伸展練習

進展至 下階段準則

- 能達到無痛完整肩關節被動和主動活動幅度
- 做肩關節主動運動時只有極少量代償和疼痛
- 肩胛胸壁關節活動力學正確

階段六：術後十三至十六星期

治療目標

- 保持肩關節無痛活動幅度
- 按照物理治療師的建議逐步加強肩袖肌群肌力訓練的強度
- 繼續增強上肢的活動功能

物理治療

- 繼續階段二至五的運動
- 可加入肩袖肌群的肌力訓練 (外旋肌力訓練)

進展至 下階段準則

- 能達到無痛完整肩關節被動和主動活動幅度
- 受傷方的外旋肌力達到無受傷方的85%
- 做以上運動時無其他症狀

階段七：術後四至六個月

治療目標

- 保持肩關節無痛活動幅度
- 繼續肩袖肌群的肌力訓練
- 繼續增強上肢的活動功能
- 如有需要，此階段可加入高階的肩關節訓練為顧客準備重投競技運動

物理治療

- 繼續階段二至六的運動
- 可加入更高階的肩袖肌群肌力訓練 (肩關節於90度外展中的外旋肌力訓練)

重投競技運動準則

- 重投競技運動的時間因人而異，並取決於該運動的類型，顧客參與頻率等因素。建議顧客重投運動前先諮詢物理治療師的意見

術後康復 | 大型修補

階段一：術後一到六星期

治療目標

- 保護肌腱並促進肌腱到骨骼的癒合

肩托

- 首六星期顧客需要早晚使用肩托完全固定肩關節，包括晚上睡覺時
- 肩托需要把肩關節定在 30 至 45 度外展的幅度中

禁忌

- 禁止被動或主動地移動肩關節
- 禁止讓肩關節承重
- 禁止將手伸到頭頂或背後
- 禁止任何推拉動作

物理治療

- 透過電療控制術後疼痛
- 除非顧客有同時間接受二頭肌肌腱修復手術，否則可進行手指，手腕，和肘關節的主動運動
- 可進行肩胛骨的活動，如肩胛骨上移，下壓，外展，內收等等
- 如顧客有同時間接受二頭肌肌腱修復手術，建議肘關節主動運動在術後四星期才開始

進展至 下階段準則

- 修復得到適當的癒合
- 發炎和疼痛得以控制

階段二：術後六至十星期

治療目標

- 盡可能減少術後僵硬，同時保護修復
- 視乎醫生決定，可逐漸移除肩托
- 可在物理治療師指導下開始肩關節被動運動和居家康復運動

禁忌

- 繼續禁止主動地移動肩關節
- 禁止過大幅度的肩關節被動運動
- 禁止肩關節內旋，如把手伸到背後
- 避免手術臂承受任何上肢重量

物理治療

- 繼續透過電療控制術後疼痛
- 肩關節被動運動，如鐘擺訓練 (shoulder pendulum)
- 繼續活動肩胛骨

進展至
下階段準則

- 肩關節被動前屈達到100-120度，被動外旋達到25-45度，和被動外展達到90度
- 修復得到適當的癒合
- 顧客有嚴格遵守禁忌措施和治療指南
- 發炎和疼痛得以控制

階段三：術後十至十八星期

治療目標

- 術後十至十四星期可開始肩關節輔助式主動運動
- 術後十四至十八星期可開始肩關節主動運動，例如輕度的等長收縮肌力訓練
- 盡可能將日常生活的活動正常化

禁忌

- 禁止舉重物或進行會引起疼痛的活動
- 禁止用手和手臂支撐身體
- 禁止進行將手臂放在身後的動作
- 禁止任何猛烈的動作

物理治療

- 肩關節輔助式主動運動（術後十至十四星期）
- 肩關節主動運動（術後十四至十八星期）
- 肩關節等動收縮肌力訓練（術後十四星期）
- 可透過手法治療去放鬆關節附近肌肉

進展至 下階段準則

- 肩關節被動前屈達到**140度**，主動前屈在沒有其他關節代償下達到**120度**，以及肩關節達到正常外旋，肩胛骨位置正常
- 進行目前的康復訓練時沒有過度疼痛或困難
- 能在沒有疼痛或困難的情況下進行肩部以下的輕度、非重複性日常生活動作

階段四：術後十八至二十二星期

治療目標

- 逐漸加強肌力訓練強度
- 視乎顧客能力，繼續恢復肩關節被動活動幅度
- 視乎顧客能力和目標，逐步恢復肩部力量、爆發力和耐力
- 恢復正常的日常生活活動

禁忌

- 禁止舉起重量超過 5 磅的物品
- 禁止突然舉起、猛拉、推或投擲動作和活動

物理治療

- 繼續階段一至三的運動
- 可加入胸肌以及外旋肌群伸展運動
- 可加入外旋肌群，二頭肌和三頭肌的肌力訓練
- 手肘貼實腰側成90度，手腕要鎖實，只轉動前臂

進展至 下階段準則

- 能在沒有疼痛或困難的情況下進行所有肩關節活動
- 進行日常生活活動及強化運動時無疼痛

階段五：術後二十二至二十六星期

治療目標

- 如有需要，此階段可考慮進行更高度的伸展運動
- 繼續恢復力量，可考慮增加更高難度活動的耐力

禁忌

- 禁止舉起超過 10 磅的物品
- 禁止任何過頭提舉和突然舉起、猛拉、和推的動作

物理治療

- 繼續階段二至四的運動
- 可加入肩關節位於45和90度時的外旋運動
- 可考慮加入功能性的肩關節肌力訓練運動，如牆式掌上壓，膝上壓和掌上壓

進展至 下階段準則

- 肩關節無痛幅度在沒有代償下完全回復正常
- 肩關節肌力回復／接近回復正常
- 肩胛骨活動得以正常化
- 進行日常生活活動及強化運動時無疼痛

階段六：術後二十六至三十星期

治療目標

- 繼續保持肩關節伸展和肌力訓練運動
- 為重新投入工作或娛樂做好準備
- 如有需要，此階段可加入高階的肩關節訓練為顧客準備重投競技運動

禁忌

- 禁止提舉重物
- 禁止任何需要突然舉起、猛拉、和推的動作
- 禁止任何會引致肩關節疼痛的運動

物理治療

- 繼續階段二至五的運動
- 每天伸展肩關節，以及每週三天進行肩關節肌力訓練，包括5至10分鐘的帶氧熱身運動
- 繼續加強肩關節以及上身肌力訓練強度
- 如有需要，顧客可進行運動專項訓練

重投競技運動準則

- 重投競技運動的時間因人而異，並取決於該運動的類型，顧客參與頻率等因素。建議顧客重投運動前先諮詢物理治療師的意見

肩胛骨活動

肩胛骨下壓

當你壓下肩胛骨時，它們會向下移動，
或感覺向腳部方向移動。



肩胛骨上移

將肩膊聳向耳朵方向



肩胛骨外展

將肩膊向前收



肩胛骨內收

將上背向後來夾實



鐘擺訓練



健側手扶在桌面上，患側手放鬆下垂，
利用身體帶動肩關節前後左右移動。

肩關節輔助式主動運動 (術後十至十四星期)

肩部前屈



圖 站著



圖 仰臥式肩關節前屈

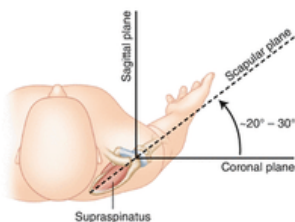


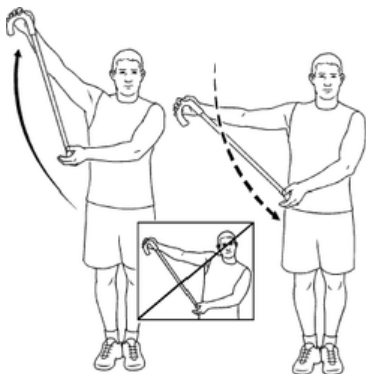
圖 鳥瞰 scaption

使用未受影響的手臂向前推受影響的手臂。

避免聳起肩部。保持手掌放鬆。

緩慢降低受影響的手臂 3-5 秒，增加受影響手臂的使用。

肩部外展

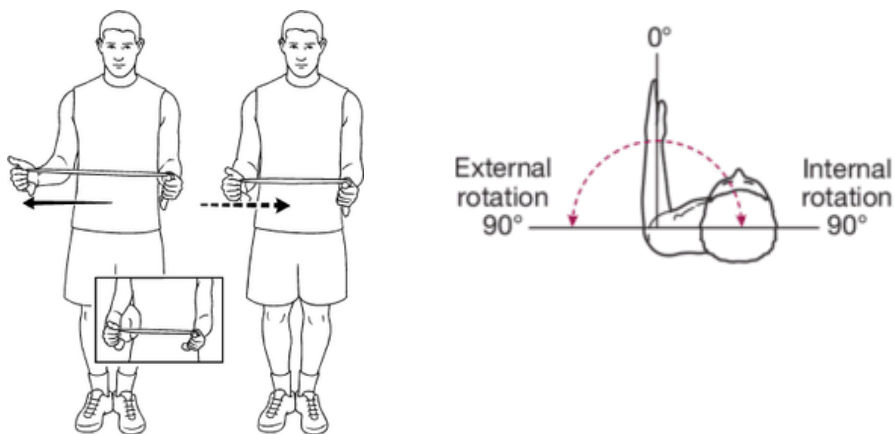


使用未受影響的手臂將受影響的手臂推向一側，形成肩部外展。

避免聳起肩部。保持手掌放鬆。

緩慢放下受影響的手臂 3-5 秒。

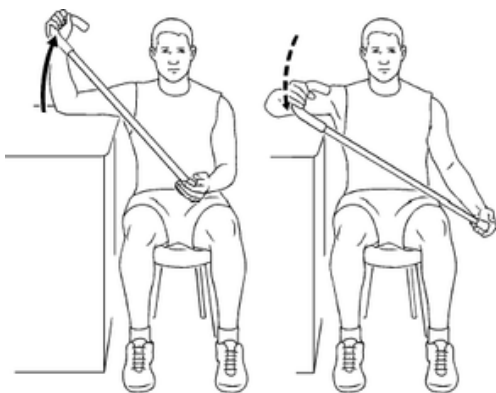
肩部外旋 | 0度



用受影響手臂的前臂快速將帶子向外拉。保持手肘位於兩側，手腕保持中立。回到起始狀態 3-5 秒。使用阻力帶。

提示：在手肘和臀部之間使用毛巾捲。

肩部外旋 | 90度



坐下，受影響的手臂支撐在桌子上，肘部成 90°，前臂向前。用拐杖將受影響手臂的前臂向上推。緩慢地將手臂放低到桌子上 3-5 秒。

強化運動 | 肩外旋

這個肩關節等動收縮肌力訓練有助穩定肩關節，能有效減少因肩關節不穩引起的疼痛。

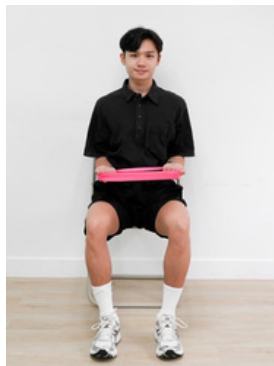


圖 正面

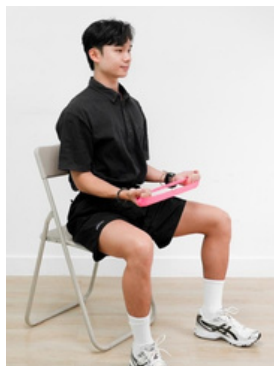
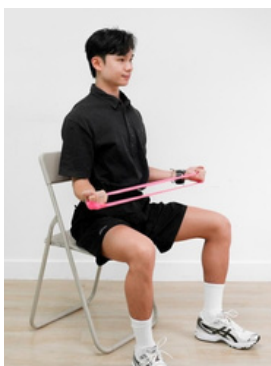


圖 側面



- 1 背部保持挺直，膊頭打開，肩胛骨往內收
- 2 手肘屈曲成 90 度，雙手手持橡筋帶放在腰側兩旁
- 3 肩膊往外旋轉同時將橡筋帶向外拉
- 4 整個過程保持手肘及手臂緊貼在腰側
- 5 然後慢慢回到開始時位置

伸展運動 | 胸肌伸展

伸展胸肌通常都有助減少圓肩，舒緩頸膊痛



圖 正面



圖 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上微微向外拉緊
- 2 保持橡筋帶拉緊的情況下，慢慢將雙手舉高
- 3 繞過頭部後再慢慢沿上背拉下

伸展運動 | 腰背肌肉伸展

伸展腰側及背部的肌肉通常都有助舒緩頸背及頸側痛



圖 正面



圖 側面



- 1 將橡筋帶套在雙手上慢慢將雙手舉高
- 2 身體往一邊側彎
- 3 直至感到對側肩膀及腰背肌肉有拉扯
- 4 完成兩側

強化運動 | 跪姿撐體

訓練部位：核心肌群，膊頭穩定性



圖 簡易版



圖 進階版

- 1 跪在地上，雙手伸直放在膊頭下面，雙腿則放在腰下，頭、頸、背部成一直線。
- 2 提起左腳，左腳與身體成一直線，左腳保持伸直。
- 3 靜止，保持身體平衡。
- 4 進階版：同一時間，提起右手，手指指向前，右手與身體成一直線，跟左腳一樣，要跟身體保持在同一直線上。
- 5 慢慢把右手和左腳帶回來，用左手和右腳重覆動作。

強化運動 | 平板支撐

訓練部位：核心肌群，膊頭穩定性



- 1 雙腳打開與臀同寬，以腳尖支撐全身。
- 2 前臂貼地，手臂打開至肩膊同寬，手肘於膊頭正下方，上臂跟地面成一直角。
- 3 腰腹用力撐離地面。讓頭、背、臀部和腳跟成一直線，保持腰腹、臀部收緊。
- 4 維持動作至1分鐘。

強化運動 | 超人運動

訓練部位：背肌、臀肌、核心肌群



圖 簡易版



圖 進階版

- 1 俯臥，腹部貼地，腳背及腳趾平貼於地板。
- 2 向前延伸手臂，手肘與膝蓋打直，腹部和尾骨向內收緊。手臂和腿約與肩、髖同寬。
- 3 靠背肌帶動胸、手臂離開地面，像超人飛行。肩膀遠離耳朵，不要聳肩。
- 4 進階版 連同臀部肌肉收緊，使腳背、小腿一同離開地面。

肌筋膜自我放鬆

利用按摩球或按摩滾筒，自己將自己的肌筋膜進行放鬆

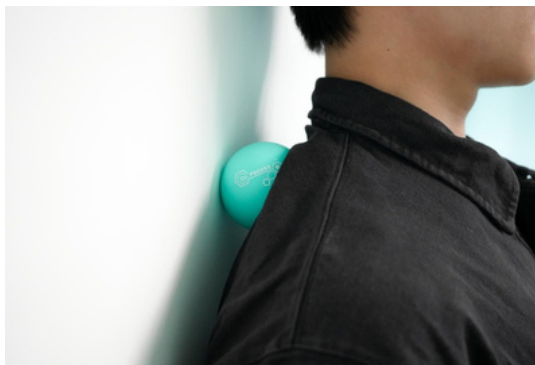


圖16. 示範圖 - 肩胛提肌/斜方肌

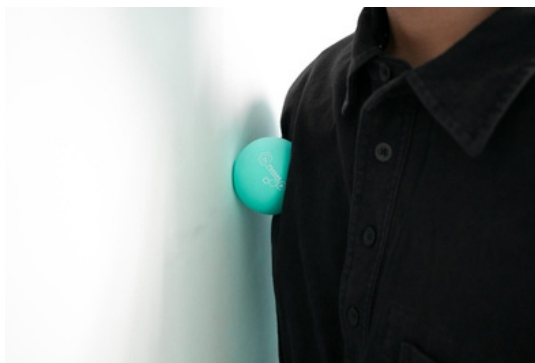


圖17. 示範圖 - 胸肌

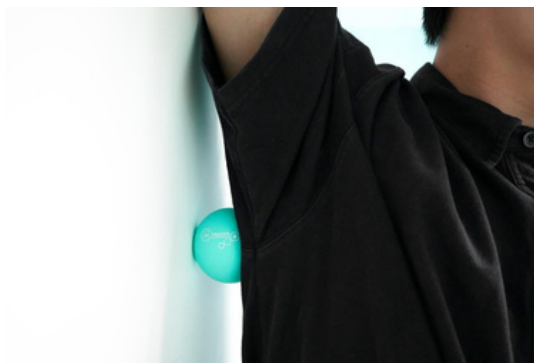
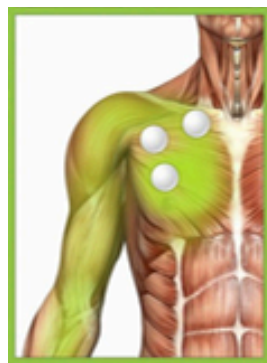
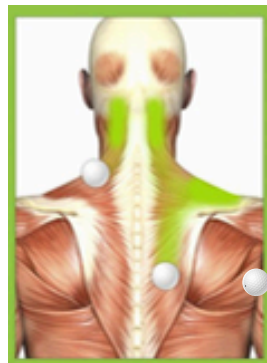
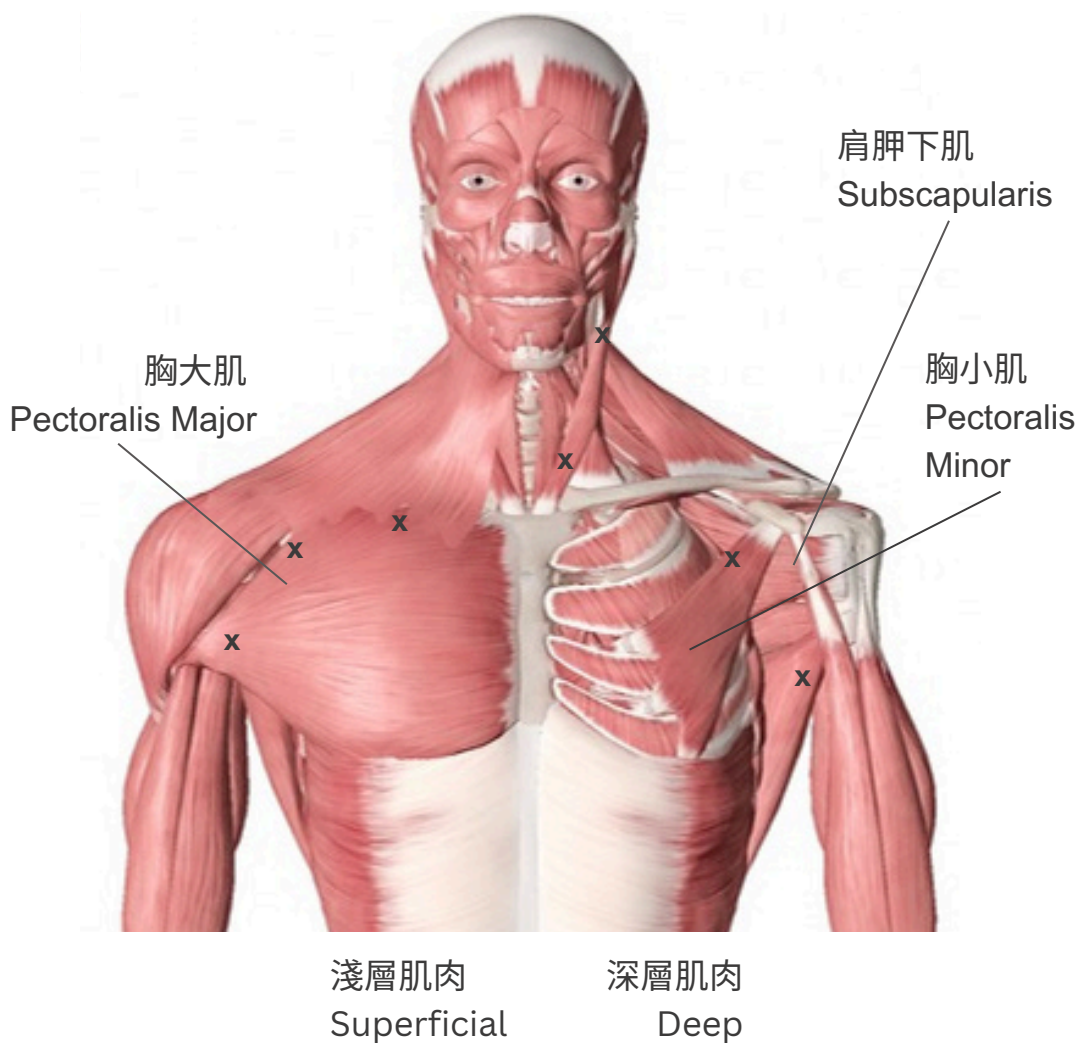


圖18. 示範圖 - 小圓肌/背闊肌



肌肉解剖圖及激痛點

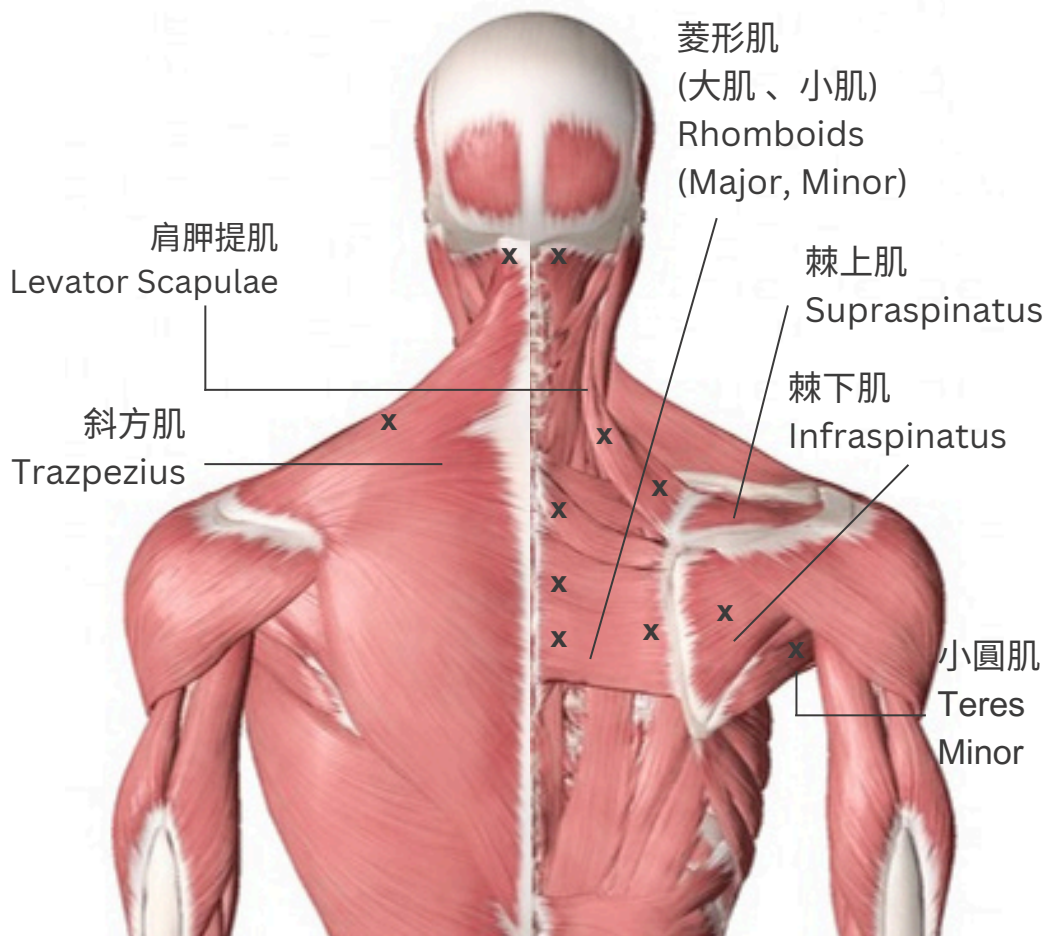
Muscle Anatomy and Trigger Points



前 Anterior

肌肉解剖圖及激痛點

Muscle Anatomy and Trigger Points



淺層肌肉
Superficial

深層肌肉
Deep

後 Posterior



樂動預健及物理治療中心
Happy Prehab Physiotherapy Centre



預防+治療 雙管齊下

職業勞損

關節退化

運動創傷

筋骨痛症

☎ 3612 9188 (如有任何問題或想預約服務 可WhatsApp查詢)

📍 香港銅鑼灣百德新街2-20號恆隆中心19樓1904室