

肩部旋轉肌損傷術後照顧須知

肩部旋轉肌是由包附在肩關節外的四條肌肉群所組成，用來穩定、協助肩關節活動。當您感到肩部疼痛、無力、無法上舉，甚至影響日常活動，保守療法又無法改善時，醫師可能建議您接受手術治療，修補您肩部受損的肌肉或將骨刺磨平，以恢復肩關節的功能，改善您疼痛的問題。

一、術後注意事項

1. 肩部以冰敷袋冰敷，可消腫止痛，冰敷時間約 20~30 分鐘，休息 20~30 分鐘。
2. 術後有常規止痛藥物服用，若感疼痛無緩解或感不適，請告知護理人員。
3. 注意傷口有無滲血情形，如有請告知護理人員予以更換，傷口需保持乾燥。
4. 手術後四週內，患肢活動需以健肢手臂或輔助器材協助患肢執行被動式肩關節伸展運動。
5. 執行被動式肩部復健運動之後可使用肩部冰敷袋冰敷。
6. 患肢肩關節運動外展禁止大於 90 度。
7. 手術四週以後可在醫師指導下進行主動運動及加阻力運動。

二、被動性肩關節運動

◎目的：預防肩關節的粘連、增加肩關節的活動程度。

◎注意事項：不可以為求迅速，過度運動患肢；疼痛難耐，請告知護理人員；執行運動時如感覺有不適現象，應立即停止。

◎手術後一個月內可執行的復健運動項目：

1. 徒手運動

- (1) 鐘擺運動（如圖一）：上半身向前傾，以身體搖擺帶動患肢旋轉運。
- (2) 前內收運動（如圖二）：手放在胸前，以健肢握住患肢腕部向健肢移動。
- (3) 上舉運動（如圖三）：以健肢握住患肢腕部，帶動患肢向上提舉，漸進增加活動程度。



圖一

2. 復健棒輔助運動

(1)外展運動 (如圖四)：

- a.患肢握住長桿一端，健肢握住長桿另一端。
- b.健肢向外推動長桿帶動患肢做外展運動。



圖二



圖三

(2)上舉運動 (如圖五)：

- a.患肢握住長桿一端，健肢握住長桿另一端。
- b.健肢向前向上推動長桿，帶動患肢做上舉運動。



圖四



圖五

(3)定滑輪運動

a.上舉運動 (如圖六)：

- (a)雙手握住滑輪兩端的握把。
- (b)患肢向前，健肢向下拉，帶動患肢做上舉運動。



圖六



圖七

b.外展運動 (如圖七)：

- (a)雙手握住滑輪兩端的握把。
- (b)患肢向外，健肢向下拉，帶動患肢做外展運動。

◎手術後六至八週可執行的復健運動項目：

1.後內收運動 (如圖八)：

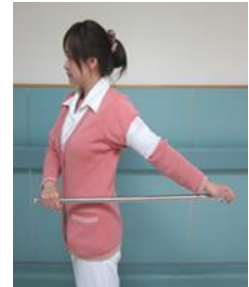
- (1)手放在背後。
- (2)以健肢握住患肢腕部向健肢移動。



圖八

2.後展運動 (如圖九)：

- (1)患肢握住長桿一端，健肢握住長桿另一端。
- (2)健肢緩慢向後推動長桿，帶動患肢做向後伸展運動。



圖九

參考資料

- 曹昭 (2016)·肌肉骨骼系統手術後之物理治療·王子娟、朱彥穎、李瑋君、林居正、林燕慧、邱創圓…蘇錦勤，*骨科物理治療學(下)*(二版，14-10-14-10 頁)·台北市：禾楓。
- 馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬、周繡玲、劉莉妮…謝家如 (2016)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於袁素娟著，*成人內外科護理* (七版，535-536 頁)·台北市：華杏。