

## 球窩關節 缺乏保護

肩關節脫臼 (shoulder dislocation) 是指手臂肱骨脫離肩關節原本的位置。

養和醫院物理治療師劉焯靈表示：「肩關節常出現脫臼的原因與人體結構有關。肩關節是一個球窩關節 (ball and socket joint)，而這個關節的肩胛骨部分猶如一個碟狀載體，它只透過肌肉、韌帶和關節囊等把手臂肱骨頭連接着，而非完全地將肱骨頭包裹着。其好處是令肩關節的活動變得靈活，但也有不穩定及容易脫臼的缺點。」



有研究顯示，肩關節脫臼佔所有關節脫臼的百分之五十，包括向前、向後和向下脫臼，其中向前脫臼佔整體肩關節脫臼中個案約百分之九十七、向後脫臼佔百分之二至四，而向下脫臼則約佔百分之一。」

◀ 肩胛骨和手臂肱骨頭只透過肌肉、韌帶和關節囊連接，而非完全包裹着。

## 外力推撞 關節脫位

肩關節脫臼大多數與外力撞擊有關，只有部分曾經脫臼的人士，有機會因非外力導致重複性脫臼。

劉焯靈說：「導致脫臼的常見原因為『外力』，包括被他人推撞、關節旋轉過度、身體接觸性的運動所傷、交通意外及跌倒等，過程中肩關節被強行拉扯至超越原本的角度，或被推撞至脫離原有位置。」

以向前脫臼為例，其創傷機理大多是上臂向外伸展九十度、向外旋轉超越九十度及同時向後伸展，常見如打籃球的防守動作或搶籃板時，被其他人碰撞而導致強行拉脫肩關節。

另一常見脫臼原因是跌倒，患者在跌倒時嘗試用手支撐地面，結果其撞擊力導致肩關節脫臼。」



▲ 跌倒時嘗試用手支撐地面，其撞擊力有機會令肩關節脫臼。



▶ 搶籃板時被其他人碰撞，是常見導致肩關節脫臼的原因之一。

肩關節是人體最容易脫臼的關節，通常是因為肩關節受到外力撞擊所致，例如跌倒、身體接觸性的運動 (Contact sports) 和發生交通意外等，令關節脫離了原本的位置。

今期物理治療師會講解肩關節脫臼的原因及常見受傷動作、對周邊組織損傷、以及脫臼後的處理和復康訓練。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

肩關節脫臼是指手臂肱骨脫離肩關節原本的位置，通常與受到外力撞擊有關。

# 處理不當易復發



脫臼時有機會造成孟唇(紅圈)撕裂，減弱對肱骨頭的承托，較容易重複脫臼。

## 關節孟唇撕裂受損

肩關節的脫臼會對周邊組織造成損傷。以肩關節向前脫臼為例，當中百分之四十的個案有機會傷及神經線、導致骨裂或軟骨受損。

劉焯霆指出：「肩關節上有一個稱為『關節孟唇』(Labrum)的纖維軟骨組織，其功能是增加覆蓋和承托着肱骨頭，惟脫臼時有機會造成孟唇撕裂，而且孟唇受損是不能逆轉，對肱骨頭的承托亦隨之而減少，因此較容易造成重複性脫臼。

至於肩關節向後和向下脫臼，則有機會傷害肩旋轉肌和肩韌帶，甚至導致手臂骨骨折，以及傷害神經線。」

▼脫臼後應盡快求診，並由專業醫護人員治理。



## 不建議自行復位

部分人在肩關節脫臼後，會嘗試自行將關節復位。劉焯霆強調，不建議大家嘗試自行復位。原因是脫臼本身已有機會傷及神經線、血管或導致骨折等嚴重情況。

他說：「若果嘗試自行將關節復位，不理會既有問題的話，有機會造成二次神經線受損、骨裂等嚴重問題，也會增加再脫臼的風險。」

肩關節脫臼後，大家應即時用另一隻手承托着已脫臼的手臂，減少受損關節的負荷或繼續移位，並減少移動傷患位置，過程中可敷冰袋。不論關節是否已自行復位，都應立即前往急症室求診，由醫生幫助治理，並檢查骨骼和神經線有否受損。」

## 保守治療 或容易再脫臼

坊間流傳曾經脫臼的人，容易再次出現脫臼問題。劉焯霆指出其主要原因是不少人脫臼後使用保守療法，且沒有洽當的復康訓練，令再次脫臼的風險大增。

「保守療法難以確保肩關節百分之百復元。肩關節周邊的韌帶、筋腱和關節囊等，它們都有保護肩關節的作用，如果只透過保守療法固定關節，有機會在復元時癒合得不理想，令關節容易鬆脫。此外，即使關節痊癒後，韌帶的彈性亦無法完全恢復，令關節的保護性也會下降。脫臼時，若肩旋轉肌同時受傷，或導致骨折、骨裂等情況的患者，再次脫臼的風險亦會較高。

有研究發現，年輕患者較容易再次脫臼，原因是他們活動及運動量較大，因此活動或運動時須分外警惕。」

他表示，想避免脫臼再次出現，應多訓練肩旋轉肌群。因為肩旋轉肌群能協助保持肩膀的穩定性，強化該肌肉群也可幫助抓緊肱骨頭，增加關節穩定性。☞

◀使用保守療法，肩關節和旁邊組織未必能百分百痊癒，增加再次脫臼的風險。



養和醫院物理治療師劉焯霆