

肩膀好痛！小心鈣化性肌腱炎

◎北醫附醫復健科許嘉麟醫師◎



美霞是個認真的家庭主婦，兩個 5 歲、7 歲的小朋友都是由她一手照顧，家裡也都打掃的乾乾淨淨、整齊舒適，讓老公專心工作，沒有後顧之憂。只是年近四十的她，上星期開始肩膀極度疼痛，擦酸痛藥膏、貼貼布也不見好轉，不只舉手痛，連要扣內衣釦子也十分困難，日常生活無法順心處理，夜裡睡覺常常痛到不能入眠，兩個小朋友也不小心被波及，造成親子關係都緊張了起來；美娟和當老師的小姑提到這件事，小姑告訴她，他們同事也有人有同樣的症狀，要她快點去求助復健科醫師。美霞本來還半信半疑，想說她又沒有摔傷、撞傷，怎麼會需要去看復健科呢？和醫師詢問之後才知道，原來她的肩膀發生了「鈣化性肌腱炎」，這好發於 30-50 歲肩膀經常舉動使用的中年人，像是老師或是電腦工作者，美娟仔細想想，由於她的房子空間小，裝潢利用了很多高處的空間，炒菜時高度也很不順手，小孩又

老愛黏著她抱，過去她都忽略了這些會造成她肩膀過多壓力的行為。

鈣化性肌腱炎的患者嚴重時梳頭無法梳到後側、背部無法抓癢，如廁時也無法清潔或拉褲子，女性朋友則無法順利穿上後扣式內衣。這種非外力突然造成的肩膀疼痛，一般人常會誤以為是五十肩，但鈣化性肌腱炎和五十肩不同的是，疼痛常常在肩膀旋轉至特定角度時會更為劇烈，接受復健治療也不易有效果，甚至常常在一般復健治療之後更為疼痛。以 X 光或軟組織超音波檢查會看到在肩峰下近肱骨大結節附近，有鈣質沉積在肌腱上成點或片狀。在治療方面，可採取非侵入性保守療法的『震波治療』，這是採用一種能量震波的方式傳遞到人體組織，聚集在需治療的骨骼、肌肉、肌腱等部位，去破壞軟組織內的鈣化結晶的結構，以促進結晶被吸收以及組織的代謝、修復及再生。此種治療安全性高，能縮短治療時間，減輕疼痛，治療時只須接受局部麻醉，經過震波治療一至二次，每次治療時間約十五至二十分鐘，不須住院，隔天即可恢復正常作息，效果在 3-6 個月的追蹤約 80-90%的人疼痛可獲得減輕或痊癒；患者本身要配合多休息，避免引

起疼痛的動作，不要再背或搬重的東西，尤其應該避免肩膀在大角度旋轉下又用力的動作。

若是十分嚴重疼痛，可考慮作局部類固醇注射，如果反覆發作而治療無效時，才需開刀在關節鏡下直接括除鈣化沈積。肩膀疼痛的問題常會造成患者日常生活受到極大的不便，舉手之勞的行爲都會伴隨不可承受的疼痛，所以我們平時一定要注意避免快速、大角度的用力動作使得肩膀受傷，也要注意工作或居家的場合裡，桌子或工作台的高度是否合適自己，以避免肩膀過度慢性耗損。有些人習慣肩膀痠痛就按摩、推拿、貼膏藥，這只能紓解肩膀肌肉的過度疲勞，若是局部肌腱損傷等其他因素所造成的肌肉疼痛，不適當的按摩或推拿可能會造成肩關節的傷害及發炎，因此若發生不明的肩膀疼痛，應尋求醫師的正確診斷及治療。