



家務勞動惹禍？50 歲婦肩痛難忍，醫師精準治療助恢復

Mar 03, 2025

一名 50 歲的許女士近日突然感到肩膀劇烈疼痛，稍微一動就痛，不僅嚴重影響日常活動，連睡眠品質也大受干擾，她原以為是罹患五十肩，嘗試自行服藥及熱敷，但症狀未見改善。為了尋求解方，她前往臺北市立萬芳醫院復健醫學部就診，經陳臆文醫師詳細檢查後，診斷為「肩旋轉肌腱大範圍鈣化並伴隨急性發炎」，以超音波導引治療後，許女士的疼痛顯著緩解，目前已恢復正常生活。

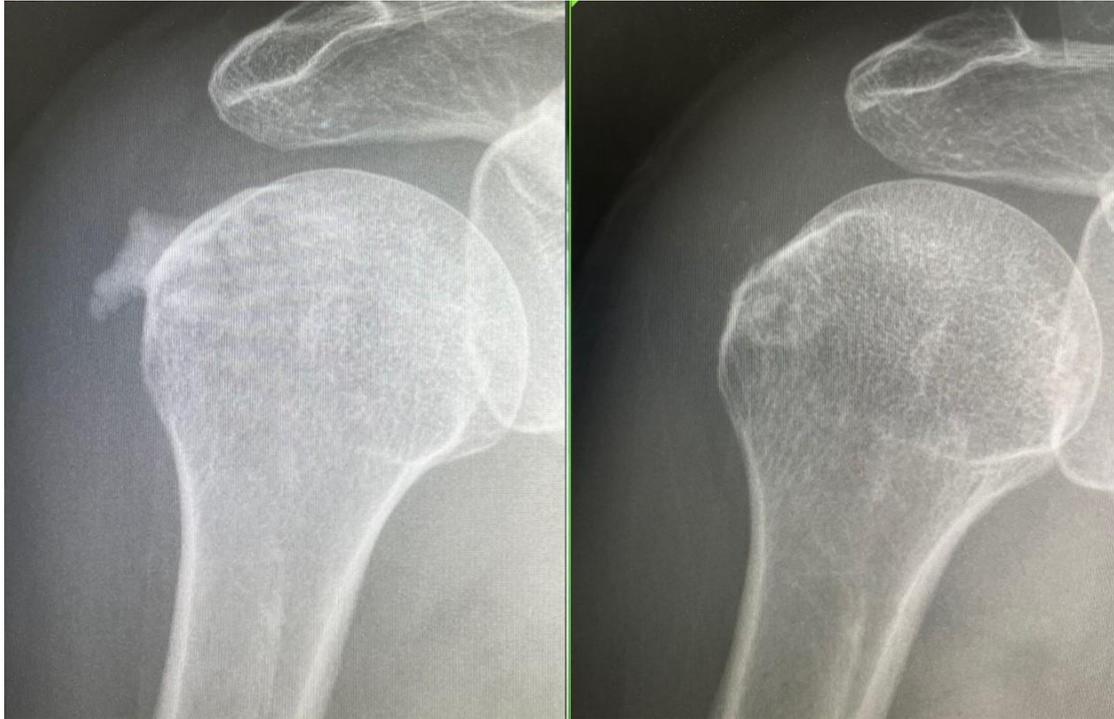
肩膀肌腱鈣化的確切成因不明確，但可能與肩部肌腱過度使用或反覆受傷有關。其疼痛表現隨著鈣化的不同階段而異，整個過程可分成鈣化前期、鈣化期及鈣化後期，其中鈣化期又細分為形成期與吸收期，透過高解析超音波可精準辨識不同階段。此症好發於 30 至 60 歲族群，又以女性比例居高，特定職業如補貨人員、講師或長期使用電腦的上班族等，因姿勢不良或肩部肌群過度使用，都是高風險族群。

許女士長期從事家務勞動，尤其春節前進行大量大掃除，導致肩部肌腱反覆受傷，進一步誘發鈣化性肌腱炎急性發作，她的疼痛來得毫無預警，甚至影響穿衣、梳頭等簡單動作，最後決定就醫。陳臆文醫師指出，臨床上最嚴重的疼痛通常發生於「鈣化吸收期」，此時鈣化物質較為鬆軟，並引發強烈的炎性反應，病人常常形容「痛到無法忍受」，而許女士正是屬於典型的鈣化吸收期。

由於鈣化吸收期的鈣化質地較軟，可透過抽吸技術清除，陳臆文醫師為許女士安排「超音波導引注射與鈣化抽吸」治療，成功清除鈣化物並注射抗發炎藥物，以減輕疼痛與發炎。治療後，許女士的疼痛明顯減輕，肩部活動功能逐步恢復，影像追蹤顯示，原本雲朵狀的鈣化物已消失近 9 成。若病人是處於「鈣化形成期」，因其質地較硬，不易抽吸，則可透過超音波導引進行鈣化穿刺，並搭配體外震波治療，以破壞鈣化，促進身體自然吸收並修復肌腱。

許多病人初期常誤以為自己罹患五十肩，但兩者病理機制截然不同，肌腱

鈣化病人因疼痛而不敢活動肩膀，導致活動受限；而五十肩則是因關節囊沾黏引起，造成肩部無法抬至特定角度。陳臆文醫師提醒，肩關節活動與日常生活息息相關，若出現肩膀僵硬、輕微疼痛或活動受限等初期症狀，切勿輕忽，應及早就醫診斷，以掌握病情並擬定適合的治療計畫，避免反覆受傷而錯失黃金治療時機。



▲該案例病人的肩旋轉肌腱出現雲朵狀鈣化（左圖），引發劇烈疼痛，所幸經治療後，鈣化病灶幾乎完全消失，肩膀功能也已恢復靈活自如。（圖／萬芳醫院提供）