

# 肩關節鏡術後復健新觀念～ 提早復健可提早康復，回歸正常生活

◎基隆長庚骨科醫師 胡景維

◎林口長庚運動醫學骨科主任 邱致皓 校閱

一名 30 歲的上班族，健身舉重時不慎導致旋轉肌腱破損，肩膀活動時異常疼痛，嚴重影響生活和工作。順利接受長庚醫院骨科肩關節鏡手術治療後，病人希望儘早回到工作崗位，於是醫師在病人疼痛可接受的範圍內，術後第一天就開始了復健計畫，且病人僅在必要時使用三角巾作為保護，術後第 3 天疼痛逐漸減緩，2 到 3 個月後肩膀活動完全恢復正常，第 6 個月更已恢復運動習慣，康復過程相較於傳統復健快上許多。

## ● 傳統 vs. 新式術後復健

為了讓肩關節鏡術後的組織儘早癒合，傳統的術後復健會要求病人用三角巾讓肩膀維持固定



專長 網絡統合分析、外傷骨科

姿勢，保護肩關節約 4~6 週，待傷口完全康復後才開始復健計畫。而復健計畫目的在減輕肩關節疼痛和腫脹，逐漸恢復關節角度和肌力強度，之後著重增強肩關節部分肌肉力量，恢復關節靈活度，最後則是恢復日常生活功能。但這對於當今社會想盡快恢復日常生活的病人來說，康復時間實在過長。

為加快病人康復速度，且提

供安全有效及減少醫療成本的術後復健方式，新式的術後復健則是讓病人在術後第一天便開始接受緩和的復健動作，在病人疼痛能承受的範圍內，鼓勵多活動肩膀，三角巾則準備在必要時使用以提供保護。

### ● 成果刊登國際知名期刊

基隆長庚及林口長庚骨科研究團隊 - 陳昭宇醫師、邱致皓醫師及筆者，進一步從 1,082 位國內外接受肩關節鏡手術的病人進行術後復健研究，發現接受新式術後復健的病人在術後肩關節活動方面，例如肩膀前屈、外旋活動度等，相較於傳統病人有顯著提升，並且新式復健相較於傳統復健並不會造成術後肌腱破裂發生率上升。

這項對肩關節鏡手術病人復原相當有意義的研究成果，已發表在 2023 年 12 月國際知名期刊「BMC Musculoskeletal Disorders」，受到醫界矚目，也為肩關節鏡術後復健提供了新的思路，術後第一天立即開始復健，更可能有助於加速康復速度，提高患者生活質量，並減少康復期間的不

適感。

### ● 旋轉肌腱疾病

旋轉肌位於肩部，功能在協助穩定並動作肩關節，特別是在提供肩部的旋轉和舉起動作等發揮重要作用，一些動作或行業較容易導致旋轉肌腱的損傷，比如頻繁舉重、高強度的上肢運動、特定職業如網球運動員或裝卸工等，因為慢性過度使用或急性外傷而產生。

治療方式通常根據損傷程度而定，輕微時可藉由休息、物理治療和改變運動習慣來緩解，但較嚴重時可能需要手術治療，如修補撕裂破損處是必要的治療措施，以恢復肩部功能。



- ▲ 傳統的術後復健會要求病人用三角巾讓肩膀維持固定姿勢，保護肩關節約 4~6 週



▲ 新式術後復健是在術後第一天便讓病人開始接受緩和的復健動作

### ● 何種病人適合傳統復健以及三角巾保護

新式復健顯示出良好的效果，且不會造成額外術後併發症狀，但對於某些特定族群的病人，例如肌腱破損特別嚴重（巨大破損），或是病人有高齡、肥胖、骨質疏鬆等危險因子，傳統復健方法仍可能更為適用。但要注意的是，病人選擇復健方式需要與醫療團隊合作，根據個人狀況制定最佳方案，尤其對於肩部手術後的患者，提前諮詢醫生並嚴格遵循康復計畫至關重要。如果需要接受肩關節鏡新式術後復

健計畫，應請醫師評估並與醫療團隊制定適合的治療計畫，以獲得最佳的醫療照護。👉

