

肩袖損傷的中醫治療

楊智名 註冊中醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學（榮譽）理學士雙學位

肩袖損傷的定義及臨床現狀

肩袖由四條肌肉組成包括肩胛下肌、岡上肌、岡下肌和小圓肌，它們不僅能夠輔助肩關節運動，還能加強盂唇與肱骨頭的連接從而穩定關節。而肩袖損傷則是由於這些肌肉的炎症、撕裂或退行性病變進而引起肩部疼痛、和活動受限等一系列體徵和症狀的臨床疾病。據統計顯示，肩關節疾病中肩袖損傷的發生率在17%至41%之間，嚴重影響患者的生活質量和工作能力。

造成肩袖損傷的主要原因分為急性創傷和慢性勞損兩類。其中急性創傷通常是跌倒、碰撞或其他外力造成的直接損傷，進而造成肩袖肌群的損傷；慢性勞損則多見於長期不良姿勢或反復的肩部運動，如需反復舉起重物的工作或需長期伏案等，最終導致肌腱退行性病變和撕裂。肩袖損傷從病理機制分析是由於反復出現炎症和水腫造成肩袖肌群及其周圍血液循環受阻，進而出現活動受限及疼痛，若持續發生則會導致肌腱韌性變差易發生撕裂，造成進一步的疼痛及活動受限乃至全面撕裂，嚴重影響肩關節功能。

肩袖損傷的診斷及評估量表

目前肩袖損傷的診斷需結合臨床症狀、體格檢查和影像學檢查。臨床症狀常有肩關節疼痛和肩關節外展、內旋、外旋等活動受限以及肌肉萎縮和肌力下降。體格檢查對於肩袖損傷的診斷與分級有著重要作用，並且目前強有力的證據認為體格檢查有助於提升診斷的準確性。在進行體格檢查時首先對於肩關節活動度進行檢測，其次有一些常見的特殊檢查對於評估肩袖肌腱損傷的功能和程度也有重要意義包括Jobe試驗、疼痛弧試驗、熊抱試驗等。除此之外影像學檢查對於肩袖損傷的診斷起著至關重要的作用。X光檢查可以用來排除骨性結構損傷，肩關節鈣化灶或骨刺。超聲波則可以動態觀察肩袖肌腱的結構和運動，並且清楚展示肌腱及其連續性。磁共振成像（MRI）則可以清晰展示患者的肩袖結構、損傷位置和嚴重程度，為制定進一步治療方案提供可靠證據。最後，肩關節鏡被視為診斷肩袖損傷的金標準，但作為一項有創且價格昂貴的診斷技術，其多在進行肩關節鏡下肩袖修補術時才使用。

在肩袖損傷的診斷和評估中，適當的評估量表對於系統評估患者的治療效果以及功能狀態至關重要。常用的肩袖損傷評估量表分為疼痛評估與功能評估兩方面。其中疼痛評估量表常用視覺模擬評分法（Visual Analogue Scale, VAS）：患者根據自身的疼痛感覺進行打分。功能評估常用的量表包括美國加州大學肩關節評分、Constant-Murley評分量表、Harrman肩袖功能評估量表等，主要從疼痛、功能活動、滿意度、肩關節前屈關節活動度和徒手肌力測試等方面進行評估，評分越高則肩關節功能越良好。通過系統的評估，可以較為科學準確地反映出治療效果為臨床提供更可靠的證據。

中醫對於肩袖損傷的認識及治療

古代醫家並無“肩袖損傷”的概念，而多以肩部“痹證”加以論治，其主要表現為肩部疼痛以及關節活動受限，故又稱“肩痹”。痛症病因方面多分為“不通則痛”與“不榮則痛”兩大類，由於暴力外傷、外感風寒濕邪、過度勞損致使肩部經脈氣血瘀阻不能暢通從而出現“不通則痛”，以及肝腎虧虛髓枯筋痿，肩部經脈失於濡養故而出現的“不榮則痛”。現代研究指出，針灸對於肩袖損傷的治療機制是痛過針刺局部促進血液循環改善組織供血從而減少水腫及炎症，同時通過神經體液調節機制釋放內源性阿片肽發揮鎮痛功效。臨床可選用的針刺方法十分多樣性，可選用普通針刺的方法進行局部與遠端取穴以達到活血通絡的作用，亦可選用電針療法在普通針刺的基礎上加電以起到放鬆肌肉及局部消炎的功效，常用穴位包括肩髃、肩髃、肩貞等。火針同樣為一種常用的治療方法，將火針在火焰中燒紅後迅速刺入穴位，達到疏通經絡、消炎止痛的效果。溫針灸則是在普通針刺的基礎上，將艾絨捻成的小段放置於針尾點燃，使溫熱之力通過針體傳至穴位，達到溫經散寒、活血通絡的效果。另外，小針刀療法通過使用特製的小針刀在局部筋膜或粘連部位進行鬆解，改善血液循環和組織營養，促進組織修復，進針部位常包括肱骨小結節、肩峰下滑囊、肱骨結節間溝等。

而除了針灸治療，中藥內服外用、推拿、拔罐同樣為中醫臨床常用的治療方法。結合症狀辨證論治後，若以氣血瘀滯為主，則可以桃紅四物湯活血化瘀，通經活絡；若以不榮則痛，氣血虧虛為主，則以獨活寄生湯補氣養血，祛風通絡。另外，更有中藥熏蒸或膏藥外敷的方法通過皮膚吸收進行局部活血化瘀，消腫止痛。也可以通過推拿手法按摩，促進局部血液循環，鬆解肌肉痙攣，進而改善肩關節的活動度。拔罐同樣是通過產生負壓從而刺激局部組織的血液循環和新陳代謝，促進身體自愈。綜上所述，中醫豐富多樣的治療方法可以在輕中度肩袖損傷患者的保守治療中起到至關重要的作用。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。