

漫談肩頸部「酸痛」與「疼痛」

骨科衛教師 林杰龍
骨科主治醫師 劉大永 指導

根據研究顯示高達八成以上的人，一生中都有過肩頸酸痛的經驗。現今社會電腦已是不可或缺的工具，長時間坐在桌前打報告，又缺乏適當的休息，加上工作的壓力，不知不覺中肩頸部的「酸痛」就悄悄上了身。事實上肩膀酸痛的感覺很常見，所以很容易讓人輕忽。甚至情況嚴重時會引發到頭痛、嘔吐，有時甚至會引起精神不安及憂鬱等。而大部份中年的民衆都會認為，肩頸酸痛一定是骨刺造成的，永遠不能治癒。那是個錯誤的觀念。肩頸酸痛主要是跟血液循環不良有很大的關係，肌肉中當被作能源的肌酸及肌酸-磷酸使用後形成肌酸酐，然後再釋放到血液中，經由肝、腎代謝後排除。當肌肉血液循環不良，造成肌肉無法完成轉換及代謝，未完全的代謝物質會刺激肌肉與周圍的末梢神經。末梢神經受到刺激的訊息，會經由脊椎傳遞至大腦，大腦會判斷為「酸痛」。一旦肌肉對這些酸痛產生反應，就會越來越緊繃，變得更加疲勞。因此，中醫有一個說法叫「通則不痛，痛則不通」，意思是說如果血脈通了則不會疼痛，如果感到疼痛則說明血脈不通。也就是說，當肩頸部出現輕微酸痛症狀時，當務之急就是改善血液循環，可以藉由活動肩膀附近的肌肉，進行指壓或局部熱敷來改善肌肉代謝排除障礙。而許多源於脖子、胸部、腹部的轉移痛會引起肩部疼痛，像是狹心症、膽囊炎等內科疾病產生時，其他部位也會產生疼痛與不適感。因此如果有下列表一之任何一種情形，都需至醫院進一步詳細檢查。

一般而言，平時肩頸部的「酸痛」是可以藉由促進血液循環來改善。但是當你的肩頸部的感覺是「疼痛」，那必須由專科醫師來

表一

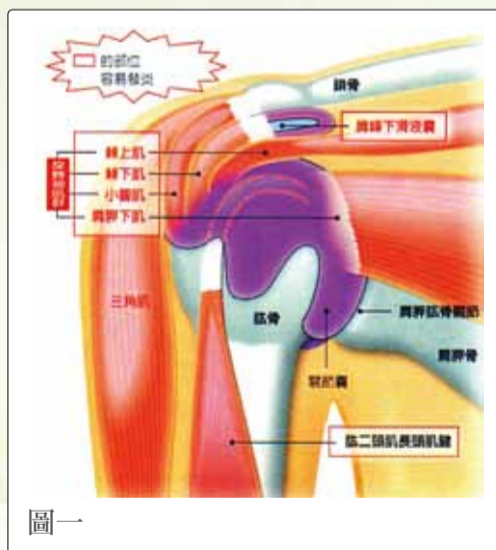
酸痛沒有明顯改善，並且越來越嚴重。
酸痛或疼痛的部位會轉移。
在夜間或清晨等固定的時間發作。
同時有目眩、心悸、頭暈、手腳麻木等症狀。
手指很難進行精細的作業。
胸部、腹部也會疼痛。

進一步檢查。一般門診常見肩部疼痛的原因，大部份是因為肩膀的軟組織疾病所造成。依發生率高低依序為①旋轉環帶肌腱炎或斷裂、②二頭肌肌腱炎、③三角肌下滑液囊炎。而大家耳熟能詳的「五十肩」，是肌腱炎未獲得有效治療的後果。

五十肩又稱「粘連性包囊炎」或「冰凍肩」（圖一）。當肩部疼痛使得手臂無法隨意上抬時，若為了保護手臂而不活動，反而會導致慢性發炎的病變，最後關節無法活。因此要特別注意。

旋轉環帶肌群的組成如圖一所示。基於數種理由，棘上肌與棘下肌的肌腱特別容易形成肌腱炎。

首先，此關節承受多樣的反覆性運動。第二，肌腱組件運作時，受限於肩峰下關節的空間，使得此關節在極度動作下可能受到夾擊。第三，肌肉肌腱組件的血液供應貧乏，使得肌腱微創傷的癒合困難。以上這三種因素皆會造成肩關節一條或多條肌腱的肌腱炎。更嚴重時甚至旋轉環帶肌群撕裂，患者通常肩關節活動範圍會減少，使得功能性的能力逐漸衰退，如梳頭、抓背及舉手超過頭部等動作（圖二）。相較於頸椎引起的肩部疼痛，旋轉環帶撕裂所引起的肩痛，通常會在晚上惡化，且使用頸部支撐或牽引頸椎的復健治療後症狀不會改善。旋轉環帶肌腱炎或撕裂時的治療應包括抗發炎藥、局部熱敷、復健治療、注射治療及手術治療。



圖一

其中注射治療對於因旋轉環帶肌群撕裂所引起的疼痛是非常有效的。但注射治療並非手術的替代方案，但它可以用來舒緩部份撕裂所造成的疼痛，或者尚未打算對撕裂症進行手術治療時，暫時性的達到止痛效果。值得注意的是，保守療法雖然可以抑制疼痛，但要治療肌腱斷裂最終還是只能靠手術治療。當肌腱局部的撕裂是可以接受關節鏡或微小切口手術，不應該等到變成完全撕裂才來接受傳統的縫合手術治療。

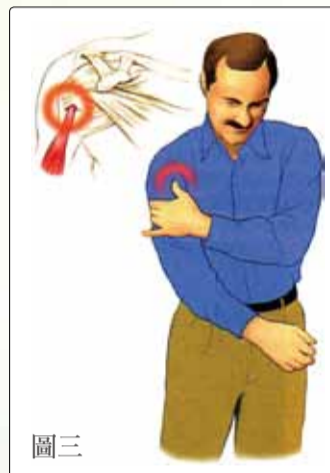
二頭肌肌腱炎通常是因為喙突肩峰弓處的二頭肌肌腱受衝撞所造成的。而二頭肌肌腱炎的發作一般是急性的，過度運動或搬重物常是導致二頭肌肌腱炎的主因。除了肩部前側會疼痛，手肘屈為九十度時，作向上提東西或手臂超過頭部的運動會引發疼痛。情況嚴重時甚至會在手肘彎曲活動時，有一種卡住的感覺並且造成劇烈疼痛（圖三）。二頭肌肌腱炎治療與旋轉環帶肌腱炎相似，包括抗發炎藥、局部熱敷、復健治療及注射治療。大部份二頭肌肌腱炎，是在二頭肌肌腱鞘膜位置上做注射治療，是有立即達到消炎、止痛的效果。

三角肌下滑液囊炎容易受到來自急性創傷和反覆性微創傷所造成。急性傷害經常是因運動時以肩部直接傷害的形式表現。另外造成原因是經常提很重的公事包、長時間舉手工作及旋轉環帶肌群拉傷及扭傷，也可能會導致三角肌下滑液囊的發炎。如果發炎變成慢性，就可能發生滑液囊的鈣化點。罹患三角肌下滑液囊炎，做任何肩膀的活動都會引起疼痛，特別是剛睡醒的時候，自己將手伸直側面上舉的外展動作，出現夾擊症候群（圖四）。一般臨床上常見，滑液囊炎通常會伴隨旋轉環帶肌群撕裂症，應此需要特別的治療。初步治療是與三角肌下滑液囊炎相關的疼痛和功能性失能做控制，如止痛藥及物理治療。局部的熱敷及冰敷可能也有暫時性的止痛效果。對於上述治療沒有顯著效果時，可以在三角肌下滑液囊內做注射治療，能達到不錯的消炎止痛效果。

肩頸部「酸痛」是許多人常有的經驗，但只要記住一句話，「通則不痛，痛則不通」。相信酸痛就能獲得改善。但如果是肩頸部「疼痛」，其原因相當多，骨骼肌肉或關節的問題只是其中一部分的疼痛來源。一旦罹患肩關節周圍肌腱炎，穿脫襯衫時肩膀會產生疼痛。更嚴重時半夜會因疼痛而醒過來。這種劇烈的疼痛使得患者不願意活動手臂，使得肩關節周圍組織慢性發炎病變，使得無法活動肩關節，最後演變成五十肩（粘連性包囊炎）。因此要注意，一旦產生慢性發炎病變，治療復原時間就會拖得很久，所以要儘早積極治療。大部分的肌腱炎治療並不需要以類固醇注射，只需要口服消炎止痛藥加上適當的休息就可以痊癒。而發生在肩膀常見的每一種肌腱疼痛，如果以局部類固醇注射治療都可以達到很好的成效。在急性期類固醇注射可以立即減輕大部分的疼痛及改善肩部運動範圍，同時也可以順便診斷附近組織受損的程度，而醫師會根據疼痛實際的狀況和必要性，謹慎地決定如何治療肩部疼痛。



圖二



圖三



圖四