

## 粘連性關節囊炎和肩周炎

什麼是它以及如何治療它？

作者: *Eduard Alentorn-Geli* 博士

粘連性關節囊炎，也稱為肩周炎，是一種 肩關節疾病，其中 關節囊發炎，導致劇烈疼痛和活動能力喪失。這是一種 高度限制性的病理，因為有時它涉及很多炎症，並且活動受限可能非常嚴重，以至於它幾乎阻止了日常生活的任何基本活動，夜間疼痛有時很大。粘連性關節囊炎的原因沒有明確確定，但它與糖尿病、甲狀腺異常、放射治療或手術或肩部創傷有關。

有時患者會解釋一個細節，這應該讓我們懷疑粘連性關節囊炎；物理治療開始時疼痛加劇。顯然情況並非總是如此，但如果膠囊非常發炎並且活動能力非常有限，任何最小的活動都會使疼痛加劇。患者將失去主動活動（由患者進行的）和被動活動（由醫生進行的），這對檢查來說是痛苦的。在某些情況下，磁共振成像或超聲等補充測試可以幫助診斷，因為水腫和炎症出現在前下囊區域或旋轉器間期區域。

一般來說，粘連性關節囊炎的治療是保守的，無需手術。首先，它基於減少包膜炎，以便能夠在特定條件下進行物理治療。當患者有嚴重的炎症時，物理治療師很難很好地工作。在這些情況下，通常會進行抗炎措施 的治療。從藥理學的角度來看，非甾體抗炎藥（NSAIDs）或口服可的松（儘管後者有更多的不良反應）可以開幾天處方以減少炎症，如前所述，與物理治療性抗炎措施有關。當炎症非常嚴重時，最好進行皮質類固醇關節內浸潤，如果改善是部分的，可以在一個月內重複進行。目標是粘連性關節囊炎的炎症階段，即當患者來到診所時沒有疼痛，但持續喪失活動能力。在這些時候，患者可以不受限制地進行物理治療，以嘗試獲得活動能力。

當保守治療失敗，或者只是需要更長的時間或患者特別急於恢復時，可以考慮關節鏡下肩關節鬆解術。在這種手術中，沿著肩部圓周（圍繞肩部 360°）打開和切除關節囊的一部分，然後在麻醉下進行操作。在大多數情況下，這種治療是有效的，儘管它確實需要患者接受 強化的術后物理治療以維持手術室的收益。