

肩部損傷康復和預防

作者: *Eduard Alentorn-Geli* 博士

肩部有多種病症，每一種在康復和預防方面都有其特殊性。然而，在康復和預防方面，有許多基本原則可能與大量傷害相同。

至於預防肩部受傷，基本原則是肩袖和肩胛肱周圍肌有良好的關節活動性和肌肉力量。如果您沒有足夠的活動能力，則需要對肩膀、軀幹和脊柱進行足夠的伸展。足夠的活動能力將使關節更正常地工作，還可以防止肌肉和關節受傷。對於肩部來說，足夠的肌肉組織是必不可少的。這個關節非常靈活，但不如其他關節穩定。此外，它還有一個特點，即從生物學和結構的角度來看，它的一些最重要的肌腱非常脆弱。肩袖是一組像袖帶一樣圍繞肩部的肌肉和肌腱，它具有在空間中移動手的重要功能，但同時為關節提供穩定性(防止其滑出位置)。肩袖由岡上肌、岡下肌、小圓肌和肩胛下肌組成。此外，還有與肩袖密切相關的二頭肌的較長部分。因此，擁有強壯的肩袖將是避免肩部不穩定問題的關鍵(當肱骨近端從關節孟腔中出來時)。此外，保持這些肌腱強壯將有助於降低肩袖病變的風險，例如肩峰下綜合征或肌腱斷裂。

肩袖可以通過涉及所有肩部運動的力量練習(橡皮筋、自由重量或機器)來加強:外展(或手臂與軀幹分離)、內收(或將手臂與軀幹連接)、前抬(將手舉到身體前面)、肩膀伸展(將手從身體上拉回來)、內旋(通過旋轉運動使手更靠近腹部或向後移動)和外旋(通過旋轉運動將手從腹部移開)。

肩部受傷后的康復在很大程度上取決於所考慮的損傷本身。就移動性而言，目標是使其對稱，而不是高於健康的一側。關節活動度工作應首先由專業物理治療師進行，因為(肩部)盂肱關節活動度的喪失通常可以通過肩胛骨-胸部活動度(肩胛骨或肩胛骨)來補償。這意味著患者抬起手臂不是以犧牲肩膀為代價，而是以犧牲肩膀為代價。物理治療師將識別這種補償，並能夠阻塞肩部以手動鍛煉盂肱或肩關節活動度，從而增加它。可能會指示患者在家中自行進行鍛煉，以補充物理治療中心的工作，但應記住，這種活動工作可能以身體其他部分(也包括脊柱)肌肉代償會導致肌肉攣縮，肌肉攣縮可能會很痛苦並限制其自身的活動能力。因此，按摩療法或物理治療師的按摩也會有很大說明。一旦患者在受傷或手術後能夠完全活動，下一步將是恢復肌肉張力、體積和功能。雖然活動能力和力量的恢復確實可以重疊，但當患者尚未完全活動時，過多的肌肉工作意味著疼痛發作或持續的風險。鍛煉肌肉的侵略性和痛苦最小的方法是等長收縮，尤其是在您尚未完全活動的情況下。等長收縮是指在沒有運動的情況下發生的收縮。由於沒有運動，因此不可能出現擦痛(如肩峰下綜合征)或發炎結構拉伸(如粘連性關節囊炎)。患者可以在不同的活動角度進行等長鍛煉。隨著活動能力的提高，肌肉工作應該發展為動態收縮。建議您最初進行分析性動態練習，也就是說，它們是專門鍛煉肌肉或肌肉群的練習，而不是更多的整體練習。逐漸地，可以增加涉及更多肌肉群(肌肉鏈)的更一般的鍛煉。同樣，另一個需要一點一點修改的參數是這些動態力量練習的運動範圍。當動態工作開始時，運動範圍應該很低，並逐漸增加到每個運動的極限。