

## 肩膀疼痛怎麼辦？淺談常見原因與治療保養方式

口述/資料提供：復健部主治醫師 梁蕙雯

採訪/撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕

肩膀卡卡、隱隱作痛，連舉手這個簡單的動作都變得困難--除了「五十肩」，還有其他可能的原因嗎？從日積月累的旋轉肌袖損傷、肌腱鈣化，到關節發炎，都可能引發惱人的肩膀疼痛。肩膀疼痛常見的元兇是什麼？肌腱鈣化或裂傷是否需要擔心？讓我們帶您了解、並提供從日常保養、姿勢調整到專業治療的完整解析，幫助您找到適合的解決方案，告別疼痛，重拾靈活自在的生活。

### 肩膀疼痛、手抬不高，就是五十肩嗎？

不少人上了年紀，開始有肩膀疼痛、手抬不高的困擾，常常第一反應是得了五十肩，五十肩的確很常見，但

不是五十歲中年人專屬的疾病，醫學稱之為「沾黏性關節囊炎」，大多是不明原因，少數是因為受傷後、肩膀缺乏活動而產生沾黏。

另一個肩膀痛常見的原因是「旋轉肌袖肌腱炎」，旋轉肌袖指的是肩膀周圍四條肌肉，共同協調肩膀活動，讓肩膀可以做 360 度的動作，同時不會脫臼或移位。但是肩膀每天都在動，日積月累的重複動作、大小外傷、或年齡退化，都可能造成肌腱的損傷。除了上述兩種常見的原因外，滑囊炎、關節炎、關節唇裂傷、甚至頸椎問題等等，都可能造成肩膀疼痛，建議可至復健科或骨科就醫、確定病因。

### 肌腱有鈣化，要不要處理？

軟組織超音波或 X 光檢查，常常看到肌腱出現鈣化，真正原因其實不確定，可能跟肌腱長期的小磨損有關，有時肌腱受傷後的修復過程出了狀況，磷酸鈣結晶沉積在肌腱中，就成為肌腱鈣化。

肌腱鈣化不見得會造成疼痛，若無症狀時並不需要處理；但如果有肩膀疼痛、活動困難，除了休息、吃藥與物理治療之外，還有兩種常用的治療，一個是使用超音波導引注射與鈣化抽吸，把小量的麻醉藥與生理食鹽水打到鈣化處，把細微的鈣化結晶沖洗抽出來；另一個方法是體外震波治療，就像打腎結石一樣，用比較強的能量，聚焦打在鈣化的部分，減少疼痛，改善症狀。要提醒的是，需要處理的不單純是鈣化，而是肩膀整體的疼痛、活動限制、或者力量不足，所以一定要搭配後續的復健運動，才能解決根本問題。

### 旋轉肌袖肌腱裂傷，如何治療？

做完超音波檢查，另一個常見的發現是旋轉肌袖的肌腱裂傷，其實旋轉肌袖肌腱的裂傷比想像中常見，60歲以上，10 個人當中可能就有兩、三個人肩膀肌腱或多或少有裂傷，但不見得會有症狀。非手術的治療方法除了休息、藥物、與物理治療之外，近年來也常使

用超音波導引注射藥物。超音波導引注射治療有兩個關鍵問題要注意：注射在哪裡？注射什麼藥物？

軟組織超音波常看到不只一條肌腱有問題、甚至同時有滑囊炎或關節炎等變化，此時需要醫師的詳細檢查，先確定哪個影像變化與症狀有比較大的關係，才能注射於正確位置、改善症狀。

至於注射什麼藥物，現在有非常多選擇，從傳統的類固醇、到近年流行的高濃度葡萄糖水、或昂貴的自體高濃度血小板血漿（PRP），每種各有優缺點，但不見得越貴越好，也不是打完後肌腱就會復原，最重要的是要配合好好做復健運動，才能改善肌肉力量不足或活動度的問題。

### 肩膀痠痛可以怎麼保養？

肩膀痛很麻煩，除了肩膀活動受限外，還可能無法負重，進而影響日常生活品質。在此提供幾個保護肩膀的建議給大家參考。

- 第一：注意姿勢，包括減少長時間手臂抬高、用力或往後扭轉的動作，比如要拿後方的東西，應該轉身、而不是硬要扭轉肩膀，如果要學習一個新的運動，更要注意正確的姿勢，避免累積性傷害。
- 第二：善用人體工學，把常用到的東西放低一點，調整工作台的高度，或者善用工具，減少不必要的重複抬舉。
- 第三：避免過度使用，如果需要做一些高舉且用力的動作，例如油漆、清掃、或球類運動，注意中間要有適度休息，做做擴胸拉筋的暖身運動。
- 第四：伸展與強化運動，很多人每天打電腦，低頭又圓肩，應該多做擴胸伸展運動，或是肌力訓練，用彈力帶或小啞鈴加強後背肌或肩膀後方肌肉的力量，讓肩膀前後方的肌肉力量平衡，減少肌腱或滑囊受到夾擠。

## 結語

肩膀痠痛雖然是上班族、中年人常見的問題，但背後原因不盡相同，它不僅會讓生活品質下降，還可能嚴重影響日常活動功能。若症狀持續或影響日常，應及早就醫，透過檢查釐清問題，並與醫師討論最合適的治療。記得，日常姿勢調整、伸展運動與適度休息，都是守護身體的重要關鍵。別讓小小的不適拖延，及早處理才能維持健康自在的活動力。

[看更多](#)

1. [【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】我的肩膀痛、擡不高，怎麼了？](#)
2. [【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】鈣化性肩膀肌腱炎](#)
3. [【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】旋轉肌袖肌腱裂傷了，嚴重嗎？](#)
4. [【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】肩膀痠痛的日常保養](#)