

## 肩關節傷害的預防

撰文：陳 良 物理治療師

修改日期：2023/02/22

肩膀是人體當中結構和活動都相當複雜的一個關節。肩關節一旦出現問題通常都相當的難解決，因此對於肩關節損傷永遠預防勝於治療。

避免肩關節受傷的五大基本要素：

- 柔軟度
- 旋轉肌群的控制
- 核心穩定能力
- 運動的正確技巧

**柔軟度：**肩膀周圍比較大的肌肉，可提供軀幹、骨盆、肩胛骨及肱骨的活動度，維持適當柔軟度可提供良好日常生活所需與運動時的良好動作。

**旋轉肌的控制：**旋轉肌是控制肱骨頭的動作，因此常不是講究多大的柔軟度，而是需要肌群之間柔軟度的平衡。旋轉肌控制的肩胛骨及肱骨的相關位置，如果旋轉肌控制不平衡，就會產生許多生物力學上的損傷。

**核心穩定能力：**良好的頸椎與腰椎核心穩定能力，可提供肩關節在活動時的穩定基礎，是相當重要的基石，如果在頸椎及腰錐的核心肌群不夠穩定，運動時將有過多的壓力加諸於肩關節上，長期不良的肩關節壓力，最後會產生病症甚至是結構損傷，例如旋轉肌撕裂傷、關節發炎或五十肩等等問題。

**運動的正確技巧：**運動的不良習慣或技巧不足常會導致運動表現不好及發生疼痛問題。尤其是在許多需要手部抬高超過頭部的運動，例如游泳選手或投手。因此**正確而扎實的運動技巧是避免肩關節傷害的要件。**

### 肌肉不平衡是經常發生錯誤

大部分的運動員都知道好好訓練肩關節活動的主要肌肉，如三角肌、三頭肌、闊背肌、胸大肌、上斜方肌及腹直肌。但是往往忘了加強柔軟度，或者對稱肌肉的平衡的訓練。因此很容易造成肌肉不平衡而產生運動傷害。因此改善柔軟度及加強肩胛骨的穩定度將可避免重複性的傷害。

### 慢性肩痛的惡性循環

肩膀活動是由是一群功能組肌肉，共同協調運作。只要其中有一條肌肉出現問題，就會直接或間接的影響到其他肌肉，尤其是舉手過肩的活動。肩關節傷害通常有以下的特徵：

# 復健科

- 疼痛通常發生在過肩的活動之後
- 會越來越嚴重甚而影響到活動
- 休息過後可能會不痛，但是又回到運動後還是會繼續疼痛，造成惡性循環。

因此這樣的慢性疼痛常發生在以下的運動員身上：網球、自由式和蝶式的泳者、保齡球、標槍、投手或過肩的重量訓練運動者。所以當出現上述肩關節疼痛時，應該重新檢是與評估是否有肌群受傷或是肌群間協調問題，並加以解決，才能避免更大的傷害發生。

## 避免傷害的策略

每個人的動作模式與造成肩關節傷害的原因不盡相同，最好能尋找專業人員諮商，像是物理治療師，透過專業評估，找出真正造成肩關節傷害的原因，才能避免更進一步的傷害。

以下提供針對旋轉肌群的穩定性肌力訓練，可加強肩膀的穩定度：

- 內轉訓練肩胛下肌 (subscapularis) 圖一
- 外轉訓練棘下肌及小圓肌(infraspinatus and teres minor) 圖二
- 外展訓練棘上肌 (supraspinatus) 圖三

每天作三到五分鐘，長期做就會看到效果。

(注意!若是運動時出現不適，請立即暫停，並諮商物理治療師)



圖一

圖二

圖三

## 以下進一步的運動建議可以避免肩膀痛：

- 平衡上半身的肌力，也就是不要只加強肩關節的肌力，擔任穩定功能的核心也要加強。例如頸椎穩定性訓練、頸椎與肩關節協調性訓練。
- 避免在會造成肌腱受傷或是已經出現疼痛的關節角度上做肌力訓練。
- 運動時要注意肩胛骨的位置兩邊是否保持對稱，身體姿勢是否良好，避免駝背圓肩。