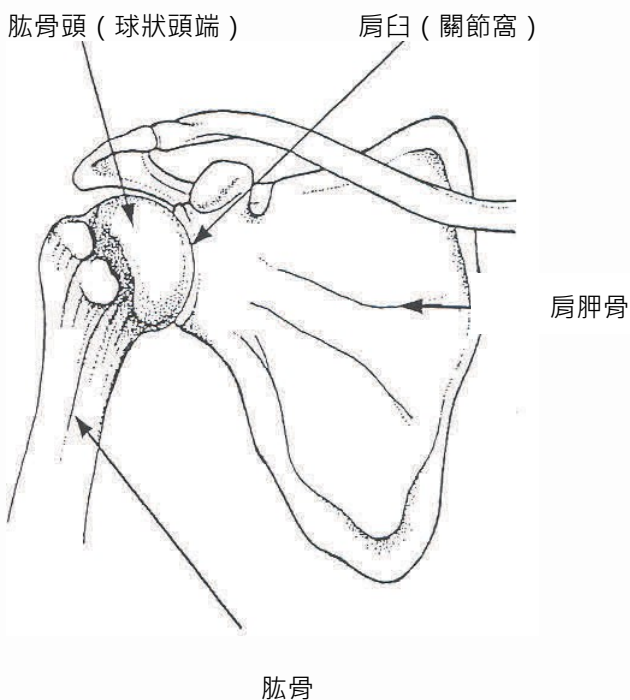


# 肩關節向前脫位

## 肩關節向前脫位

肩關節是球窩式結構。球狀頭端位於肱骨（上臂骨）頂端，嵌於淺關節窩（肩臼）中。肩臼是肩胛骨的一部份。這個關節非常靈活，但是不穩固。

球狀頭端被組織固定在關節窩中，就像是套在一個襪子中一樣。關節周圍有韌帶和肌肉，以加強固定。



如果球狀頭端從關節窩中脫出，這便是肩關節脫臼。肩關節向前脫位是最為常見的一種肩關節脫臼病症。這會損壞結締組織膜（覆蓋在關節上的軟組織）、韌帶、肌肉或是肩關節骨骼。肩關節脫臼之後應盡快復位（放回原位），並需經 X 光檢查，確認復位正確，以及是否有其他諸如骨折等損傷。

## 你需要知道

- 肩關節脫臼一次之後，再發的可能性會大大增加。
- 年齡越小，反復脫臼的可能性就越大。

## 幫助你恢復的提示

- 你必須使用臂懸。使用臂懸的時間取決於你的醫生或理療師的診斷決定。
- 只有在做肘部練習或打理個人衛生時才可把臂懸摘除。摘除臂懸時，上臂必須保持在身體側面，這點非常重要。清潔腋窩時不要舉起手臂，而是讓身體前傾，手臂向下垂掛，才是正確的做法。
- 脫臼之後 48 至 72 小時內應該用冰敷在受傷部位。冰敷有助於減輕痛楚和腫脹。你應該在沒有睡覺時每隔 1 至 2 小時用冰袋冷敷，但每次不能超過 20 分鐘。不要忘記用毛巾等濕布墊在冰袋和皮膚之間。
- 根據急診部醫生的囑咐服用止痛藥，並繼續前往本地醫生處治療或向藥劑師諮詢如何持續消滅疼痛。
- 做肘部和手腕練習，對防止這裡的關節出現併發症有很重要的作用。

# 肩關節向前脫位

## 可以嘗試的活動

復位後不要馬上開始運動，這很可能導致再次脫臼。當你在淋浴時感到可以較為輕鬆地活動，同時手臂能夠垂掛在身邊時，就可以逐漸開始輕緩的練習。在醫生確認可以之前，不要做手臂高舉等這類的大幅度動作。

### 肘部彎曲和伸展



將臂懸摘除，讓手臂垂放在身體側面。

輕緩地彎曲和伸直肘部。

每天重復 3 次，每次做 10 遍。

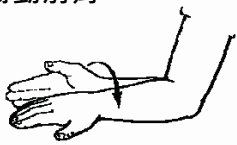
### 手腕彎曲和伸展。



不要摘除臂懸，輕緩地上下活動手腕。

在沒有睡覺時每小時練習這個動作 10 遍。

### 轉動前臂



上臂放在身體側面，彎起肘部，掌心向下，然後緩緩轉動手掌，將掌心向上。



每天重復 3 次，每次做 10 遍。

### 手部練習

輕緩地舒展手指，直至手掌完全打開，然後握拳。



在沒有睡覺時，每小時做這個動作 10 遍。

## 要求：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 隨訪治療

- 在脫臼復位之後一個星期內再看一次骨科醫生或家庭醫生。
- 根據急診部醫生、理療師或骨科外科醫生的囑咐，安排隨訪理療。

## 尋求幫助：

- ✚ 如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

