

# 適當處理鎖骨骨折 可避免併發肩膊毛病

□物理治療師 陳毅文

**阿**康是一名年過三十，性格內向，又有少許害羞的大男孩，他平時甚少外出消遣，每逢假日，多數是閒賦在家中看書。

這天，趁着天朗氣清，又有着微風吹拂，阿康便約同友儕一起到大圍踏單車、吃雞粥。

可能是經過一天的夜班工作，精神不算太集中。當前面突然有一輛由小童駕駛的三輪車迎面衝過來時，阿康為免小童受傷，以致閃避不及，腳踏車撞向欄杆，人也正要往地上倒下，自然的反應便是即時以手掌按地，用以支撐身體，不致擦傷臉龐。

可是，當手按在地上時，阿康突然隱約聽見由肩膊內發出的「咄，咄」聲，緊隨着骨骼折斷之後，便感到肩膀內側附近的地方有異乎尋常的疼痛，以致使到一向自以為忍痛能力奇高的阿康亦要瑟縮着身體，並使頭部傾向傷處，才能稍稍舒緩痛楚，由友人們摻扶下求診。

阿康服用了消炎藥物，並以繃帶包紮患處，以固定肩膊的位置後，原以為只要靜處養傷，耐心等待多四至八星期後，折斷的骨骼必能重新癒合。

不過，阿康在創傷後第六個星期，依然感到肩膀極不舒服。而每次當他出門上班，伸手拉鐵閘時，鎖骨兩端都有莫名的痛楚。

最後，經骨科醫生轉介，進一步接受治療。

原來，阿康在養傷期間，為免過份挪動肩膀關節引起痛楚不適，便完全減少活動。令到有輕微移位及骨折的鎖骨兩端，欠缺適量、有效的活動鍛練，變得僵硬、發炎，而需要更長一段時間，才能復元。

物理治療師這次利用手力治療法，用手指以一定頻率和幅度推動患處，就可以有效地減低鎖骨關節的僵硬和重新活絡關節。而配合激光的使用，就可以消滅肩膀組織深層的炎症。

其間，再使用肌肉刺激電流器 (Muscle Stimulation) (圖一)，使電流局部地刺激肩膀肌肉收縮，使痊癒肌肉也

可以盡量保持原來的狀態與力量，為康復後肌肉也不會萎縮作出預防措施。

但是，鎖骨骨折後，除了會令

到胛骨變得僵硬之外，更容易誘發日後肩周炎的形成，所以，傷癒後進行移動胛骨、強化肩膀關節的運動鍛練便顯得非常重要。

## 強化肩膀關節的運動鍛練

PNF 活動模式 (圖二 a、b)

1. 右手 (傷肩的手) 持水瓶垂下，並外旋張升至 30°。
2. 再由右下角順滑高舉過肩膀的位置，其手擺位置恰巧成對角。期間，右腕要由外旋內翻至正常位置。

這組活動應該視乎個人體力，每天進行三次，每次可做二至三十回。

目的：強化肩膀、胸膛肌肉和關節，減少鎖骨關節變得僵硬，有效預防肩周炎。

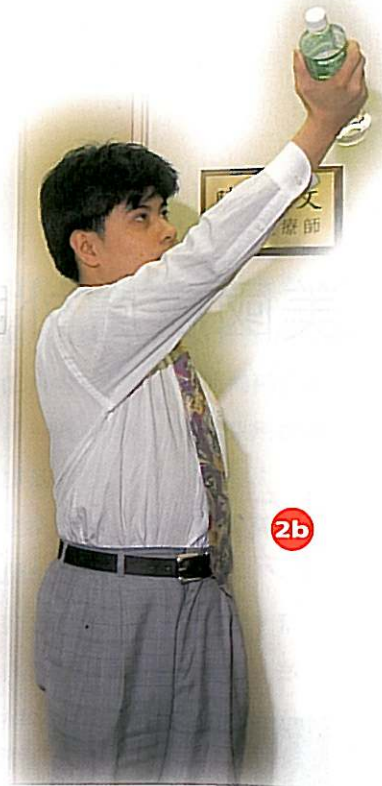


PNF 這組活動模式看似簡單，但卻可以幫助患者在日常生活中，訓練手部能進行拉開、翻文件等簡單動作。

秀發  
愈後  
的運  
下，  
的位  
。期  
常位  
力，  
三十  
和關  
得僵  
骨周  
單，  
中，  
等簡



2a



2b

其實，這種受力部位（手部）與骨折點（鎖骨）有一段距離，而受力點又與骨折點不在同一位置上，便會造成非直接暴力所引起的間接骨折。

另外，由於肩膀關節是由鎖骨、肩胛骨、上臂骨及軟骨所組成，所以，其中一截骨受創（鎖骨），其他兩截骨骼同時亦會受到波及，引致僵硬及發炎。

所以，鎖骨骨折後，除了要針對鎖骨做一系列強化、活絡的訓練外，更要進行涉及其餘肩胛骨、上臂骨的鍛練活動，才能有效預防肩周炎的發生。

### 伸展運動：

後肩膀伸展運動（圖三）

1. 右手肘屈曲至後肩膀的位置，並提升至水平。
2. 左手（正常的手）輕托右手肘，至向後推進。

目的：在於拉鬆肩膀後側的肌肉，並且活絡鎖骨，增加手部的活動幅度。

前肩膀伸展運動（圖四）

1. 雙手盡量向後張升。
  2. 雙膝屈曲向下半蹲。
- 使上半身能盡量前傾。

目的：有效地、雙稱地伸展雙肩的肌肉，而對於胸膛前的肌肉亦能得到相當程度的伸展。

伸展運動的目的在於拉鬆肩膀後側的肌肉，活絡鎖骨，增加手部的活動幅度。

最後，許多人都可能會詫異個案中的阿康，為何只是以手掌按地，卻會造成肩膀內的鎖骨骨折。



4



3