

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：肩膀酸痛有救嗎?-談【增生療法】**

發表日期：108年3月27日(星期三)

發表人：復健科/鐘毓婷醫師

55歲陳女士某天在倒完垃圾後覺得肩膀酸痛，原本以為只是不小心拉傷，休息幾天就會好；沒想到經過了1個禮拜，不僅疼痛加劇，晚上也睡不好，甚至穿衣服時手舉不太起來。就醫做超音波檢查才發現是肩膀的旋轉肌肌腱破裂，經安排復健治療及最新的增生注射之後，才慢慢痊癒。

成大斗六分院復健科鐘毓婷醫師表示，增生注射是近年來日益普遍針對慢性疼痛的新療法；美國 Hackett 醫師於 1930 年代在治療經驗中發現，肌腱韌帶的受傷可能是肌肉骨骼疼痛的主要來源，因而發展出增生療法(prolotherapy)，近幾年來逐漸在世界各國被採用。增生療法可促進各部位受傷組織的修復，以治療好疼痛，而陳女士的疼痛可能肇因於急性肌腱破裂，在嘗試保守治療無效後，決定使用增生注射治療，並獲得改善。

增生療法是透過刺激身體軟組織重新修復生長，包含肌腱、韌帶等，以治療疼痛及增強軟組織強度；其治療方式是在超音波導引下，將高濃度葡萄糖增生液注射至旋轉肌肌腱破裂處，以促進修復。

鐘毓婷醫師表示，一般增生療法的療程約需治療 3-6 次，實際次數須由醫師臨床判定。她並提醒，治療期間需配合足夠的營養攝取，如蛋白質、維他命，並持續復健治療及適當的肌力訓練，如此才更能促進組織修復。

肩關節是人體活動度最大的關節，可以做 3 個平面的活動，包含前舉、側舉及旋轉，幫助肩關節完成這些活動的肌肉就是肩旋轉肌群。肩旋轉肌群是由 4 塊肌肉組成的，包括棘上肌、棘下肌、肩胛下肌及小圓肌，除負責控制肩膀前述活動，也有提供肩膀動態穩定的功能。

鐘毓婷醫師指出，在日常生活及工作中，肩關節的使用率很高，如舉手、梳頭、提物、穿衣等都需要肩關節活動，若不小心動作太快或用力過猛，就可能造成旋轉肌肌肉拉傷或肌腱受傷，若是沒有完全復原，在下一次的動作中很可能再次受傷，反覆幾次之後，肌腱甚至可能出現裂縫或斷裂，患者除了會感到肩痛，也可

能會有手臂痠軟、使不上力，甚至無法上舉的狀況發生。這些症狀跟五十肩很類似，因此也有不少患者誤以為自己患了五十肩。

造成旋轉肌袖破裂的因素很多，鐘毓婷醫師指出，大致可分為3類：

1. 外力造成的創傷：如車禍或是高處跌落，常會造成旋轉肌肌腱直接斷裂，可能還會伴隨其他的損傷，需要手術治療；
2. 肩部過度重複使用：此類較為常見，會造成的肌腱發炎磨損，如反覆性需要上肢出力，像是貨運工作者；
3. 運動傷害：如排球、羽球運動員常有高舉過頭擊球的動作，都可能造成肌腱慢性發炎磨損，時間一久就可能出現裂隙。

鐘毓婷醫師說，在旋轉肌肌腱受傷後的急性期，應盡量休息並冰敷，避免搬提重物。若只是肌腱拉傷，平均需要2-4週的修復，通常以保守性治療如藥物、復健治療即可；若經超音波檢查確診為肌腱部分破裂，除了傳統的藥物及復健治療外，若破裂<1公分，亦可考慮接受增生療法；若是破裂的程度較為嚴重，可能需要手術介入。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



# 秒懂增生療法



鐘毓婷醫師製圖

為什麼要注射



藉由促進組織修復



進而抑制疼痛

注射液是什麼



高濃度葡萄糖水



PRP



不含類固醇

適應症



腳踝扭傷



旋轉肌腱撕裂



網球肘

本圖僅為民眾衛教之用，若有疑問請詢問您的醫師



**鐘毓婷醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
復健科	成大斗六分院主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 台灣復健專科醫師</li> <li>● 台灣運動醫學專科醫師</li> <li>● 台灣增生療法醫學會(TAPRM)會員</li> <li>● 香港肌駱醫學研究中心(HKIMM)超音波導引增生注射進修</li> <li>● Dr. John Lyftogt 神經增生療法工作坊進修</li> </ul>

專長
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各式運動傷害 (足踝扭傷、膝部十字韌帶疾病、肩部旋轉肌破裂、阿基里斯腱撕裂)</li> <li>● 神經肌肉骨骼疾病 (肩頸酸痛、五十肩、網球肘、腕隧道症候群、媽媽手、足底筋膜炎)</li> <li>● 肌筋膜疼痛症候群(激痛點注射)、退化性關節炎、骨質疏鬆</li> <li>● 姿態評估、矯正運動</li> <li>● 肌能系 EDF 貼紮</li> </ul>

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203