

今

年六月，
任職醫院

病房助理的馮女士，
下班後約朋友見面聚
會，由於翌日是假期，
聊天直到較晚才回家。
怎料盡興過後，當晚半
夜卻在牀上受痛楚煎熬。

「當晚在睡牀上，感
到右大腿對上、屁股對下的
位置都『冤冤痛』，轉身換
一換睡姿仍然疼痛，想伸直大
腿也不行，整晚都在痛楚中度
過。」

幸好翌日是休息日不用工
作，於是到醫院門診求醫，照了
X光，醫生處方了止痛藥。馮女
士服藥後情況並未好轉，翌日更
痛至無法步行，於是再回醫院求
診，醫生見我的情況沒改善而且
疼痛更嚴重了，立即轉介我見骨
科專科醫生。

骨科醫生
問我有沒有撞
傷，我說沒
有。聽完我的
發病經過，檢

▲自由泳式及蝶
式對肩膊活動要求
高，經常重複動作
容易引致滑囊炎。



多數位於肢體容易碰撞或磨擦較
多的位置，例如肩膊關節、手肘
關節、髖關節、膝關節和腳踝關
節等。

當關節活動過多或太過劇烈
時，反覆磨擦會導致滑囊受損發
炎，亦即是滑囊炎（Bursitis），
又稱為黏液囊炎。

「滑囊炎常見於身體四大位
置，最常見、最痛的是發生於膊
頭的滑囊炎。大家常聽到的肩周
炎，其實它的本質就是滑囊炎。
當過度使用或不正確使用肩關
節，滑囊發炎便會引致痛楚，患
者會以為是關節炎，但其實是關
節附近的滑囊出現問題，而非關
節本身。」高醫生說。

常見於肩膊、手肘、
膝關節、腳踝

患肩周炎或肩膀滑囊炎主要
是兩類人，第一類是關節使用量
高（例如運動、經常重複向上提
物），特別是年輕一輩，例如加
入泳隊，每天練習數小時的泳

▼高兆祺醫生說，關節附近
的滑囊負責分泌黏液，減少
骨骼和軟組織之間的磨擦。

關節 狂用 引發滑囊炎

人體活動需要用到不同關節，而關節附近有個很重要的結
構——滑囊，負責分泌黏液減少骨骼和軟組織之間的磨擦。然
而，當過度使用關節或受傷，有機會引致滑囊發炎，出現痛楚、
無法發力等徵狀！
到底關節滑囊有何作用？當滑囊發炎時如何治療？今期骨科
專科醫生為大家詳細解構。

視過我的X光片，醫生懷疑我是
滑囊炎，安排我照磁力共振，結
果確定我是髖關節大粗隆滑囊
炎，給我處方了消炎止痛藥。」
馮女士說。

用得太多 滑囊太勞累

另一個案是十八歲的家輝，
他月前求診，骨科醫生觀察到他
步入診室時的步姿和坐在椅子時
下肢的姿勢奇怪，從表徵上認為
這位病人可能是髖關節的問題，
追問下發現他練習劍擊時姿勢
不正確。醫生安排他接受磁力
共振掃描，確診髖關節髖腰
滑囊炎。

甚麼是滑囊炎？養和醫
院骨科專科醫生高兆祺醫
生說，「滑囊是一個由滑
膜包圍的小水囊，內有
少量黏液，位於關節附
近的肌肉、肌腱和骨
骼之間。滑囊的主要
功能，是分泌潤滑
液以減少磨擦，讓
關節能更容易移
動。」

高醫生

說，人體有多
個滑囊，基本
上有關節的地
方就有滑囊，

手，在
練習某些
泳式包括蝶
式、自由式對肩膊

活動要求較高，很多時
患者在不時練習後出現肩膊疼
痛，及後發現是滑囊炎。

另一類是姿勢問題，例如羽
毛球手、棒球投手，不斷練習下
開始疲倦，當疲倦時姿勢開始有
偏差，令滑囊受到不必要的磨
擦，因而容易受傷或出現關節滑
囊炎。

肩膊過度活動，有
機會引致肩膊滑囊炎，
十分疼痛。

第二個常

見滑囊炎的位置是手
肘。「手肘後面骨頭與皮膚
之間有滑囊，這位置的滑囊炎特
點是不太會感到痛楚，因為這個
位置空間較大，當出現滑囊炎
時，這個空間會積聚很多黏液，
通常患者求醫時，手肘後面會有一
泡水晃來晃去。」

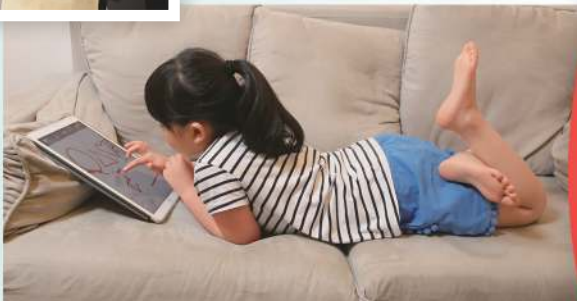
看過其中一位病人是長途車
司機，他習慣在駕駛時把手肘放
在手枕上，認為這樣較舒適。但
當汽車行駛時車輛震動，手肘後
面的滑囊亦因此不停磨擦，每次
駕駛後，他就會感到手肘後有一
泡水在晃動，求診後才知道原來
是滑囊炎。」高醫生說。

另一個常見手肘滑囊炎的情



▲女士打理事務經
常重複提起手臂及
肩膊的動作，中年
後便容易出現肩周
炎。

►學生經常用雙手
的手肘支撐身體閱
讀或用平板電腦，
長遠容易引致手肘
滑囊炎。

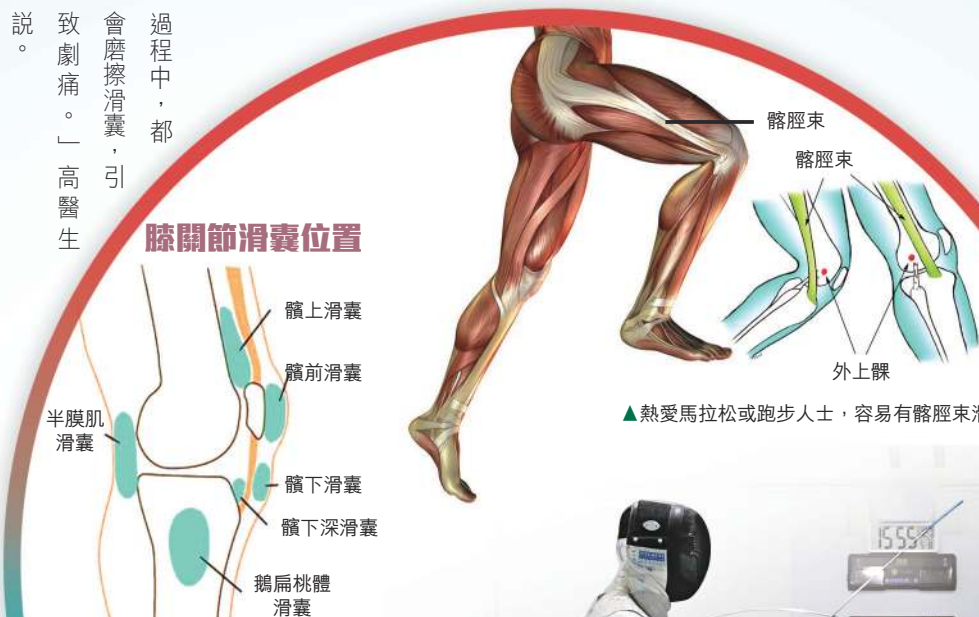


況稱為「學生肘」，原因是學生經常用手肘撐着桌面或牀來看書，此姿態久而久之亦會增加滑囊炎形成的機會。

膝關節炎區處處

第三個常見的滑囊炎位置是膝關節。「膝關節是一個重要的活動結構，內有很多滑囊，部分滑囊與關節相通，另有部分是獨立的。膝蓋前方的髕前滑囊及膝蓋下方的髕下滑囊，都較容易出現滑囊炎。前者又稱為『鋪地氈者膝頭』，因他們在工作時雙膝跪在地上，身體向前傾，膝蓋骨壓着地下，令髕前滑囊受到刺激；後者則被為『教士膝頭』，他們跪拜的姿態容易引致髕下滑囊發炎。」

上述兩個滑囊位於皮膚與骨骼或皮膚與筋腱之間的位置，這裏



▲熱愛馬拉松或跑步人士，容易有髌腔束滑囊炎。

關節滑囊炎病徵

- 痛楚、紅腫、積液、發熱
- 活動範圍受限制、無法發力
- 關節攣縮



鋪地毯的技工工作時可以穿着保護裝置，避免重複跪地動作引致髕前滑囊炎。

鍛煉，強化肌肉，避免關節滑囊發炎。

置較深入，則需要透過影像掃描協助診斷。

大部分滑囊炎經服用消炎止痛藥後，就會痊癒；如果在診症時擔心有其他問題，或需要抽取滑囊積液進行化驗。

除口服止痛藥外，較嚴重的病人或需要注射類固醇消炎。類固醇是局部消炎止痛劑，一般在注射後數日便見效，當痛楚有所舒緩，病人就要開始活動，避免出現關節攣縮。

疼痛不動提防攣縮

如果病人是因為過度或重複使用關節而出現滑囊炎，只要減少活動、服消炎藥，一般兩個星期就可以康復。如果病人是因為運動時姿勢不正確，應由物理治療師及教練提供合適指導，協助

行者等長途賽事。

「遠足或跑步時主要是運用大腿前方的四頭肌及大腿後的腓繩肌，但當長時間運動而肌肉疲倦時，便自然會由運用大腿前後的肌肉，轉為運用大腰內側及外側的肌肉，不斷磨擦膝蓋外側的髌腔束，導致滑囊炎，這稱為卡腔束綜合症。」

這種滑囊炎患者會痛四至五日，膝關節難以屈曲，或屈曲後無法伸直，因為在伸直或屈曲的



▲教士經常跪拜，容易引致髕下滑囊炎。

的空間很細小，故當發生滑囊炎時因壓力大而令患者感到非常疼痛，病人的膝關節會無法屈曲，步行時會像機械人一樣伸直膝頭。」高醫生說。

位於膝蓋外側的髌腔束，即大腿外側的一層主要筋膜，也有機會出現滑囊炎，常見於熱愛跑步的人士，特別是跑馬拉松或毅

劍擊運動雙腳一前一後的動作，容易引致下肢關節的滑囊炎。

►羽毛球運動員肩膊運動量高，是肩膊滑囊炎的高危族。



消炎止痛暫停活動

當懷疑滑囊炎的病人求診，骨科醫生一般可憑臨牀徵狀診斷，大部分毋須進行影像檢查，但若懷疑髕關節滑囊炎，由於位

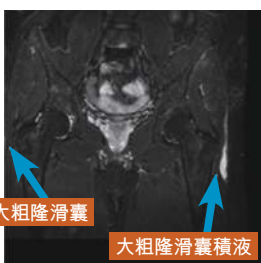
第四個常見滑囊炎的位置位於腳跟後面，與鞋履有關。高醫生說，如果鞋履過緊、壓力大，會壓着腳跟的滑囊；如果鞋履太鬆，步行時腳跟滑囊會受到重複磨擦，也會引致發炎，故選擇一對適合尺碼的鞋及襪子非常重要。

拇趾外翻的位置也會出現滑囊炎，因為突出的位置經常與鞋磨擦，尤其是常穿尖頭皮鞋的女士，有較大機會出現滑囊炎。

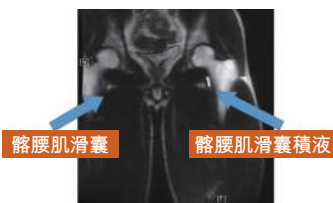
除了經常重複或過度使用關節之外，創傷、痛風、免疫系統病變和細菌感染也可能導致滑囊炎。



►圖片顯示髌腔束滑囊炎。



►圖片顯示大腿的大粗隆滑囊出現積液。



▲圖片顯示髌腰肌滑囊炎及積液。