

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，檢查

▲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？本期骨科專科醫生為大家詳細解構。

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。」

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

撰文：陳旭英 設計：張均賢

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，很多時患者在不停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。

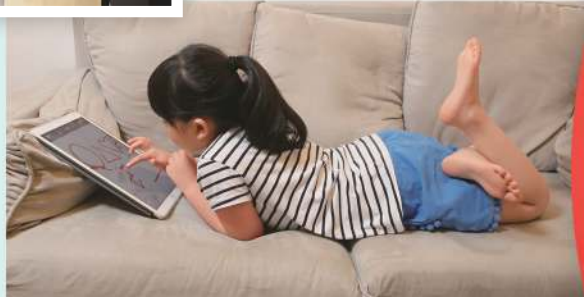
看過其中一位病人是長途車司機，他習慣在駕駛時把手肘放在手枕上，認為這樣較舒適。但當汽車行駛時車輛震動，手肘後面的滑囊亦因此不停磨擦，每次駕駛後，他就會感到手肘後有一泡水在晃動，求診後才知道原來是滑囊炎。」高醫生說。

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。

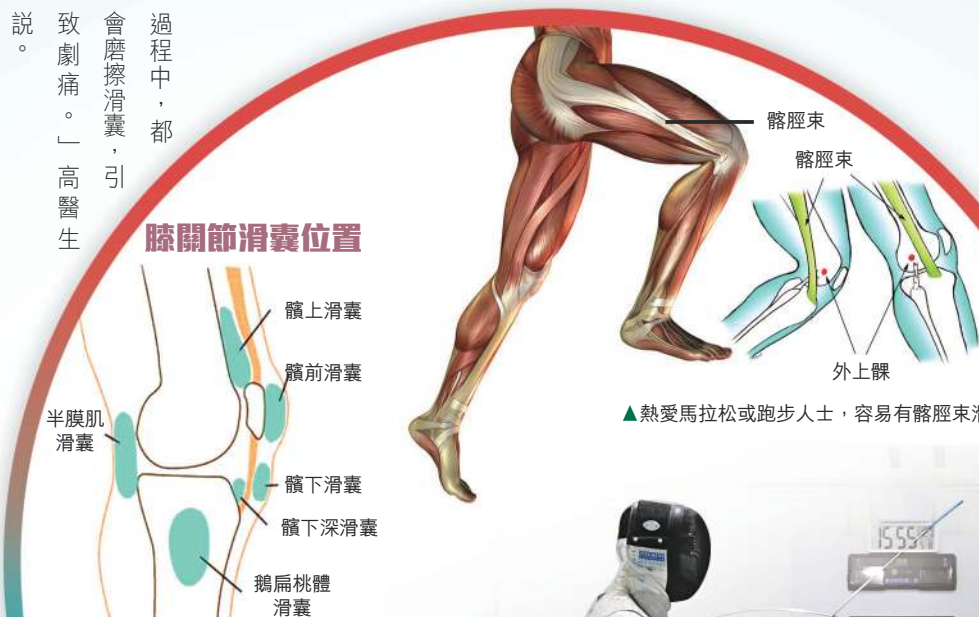


況稱為「學生肘」，原因是學生經常用手肘撐着桌面或牀來看書，此姿態久而久之亦會增加滑囊炎形成的機會。

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。

高醫生特別指出滑囊炎有機會引致關節攣縮，較常影響肩膊。「滑囊發炎後會產生黏連，正常經休息、消炎後，痛楚減少後回復活動，關節就會鬆解，但有些怕痛的人，特別是年紀較大的人士，當疼痛時就會減少活動避免再引發痛楚。久而久之不活動，加上滑囊發炎後產生黏連，兩、三星期後，便會發現連梳頭、夾氈、穿衣、保持個人衛生等日常活動都有困難，因為已經出現關節攣縮。」

這類病人需要在物理治療師協助下，進行復康運動鬆解黏連的關節，期間病人需要服止痛藥。

月前因髕關節大粗隆滑囊炎而出現劇痛、無法步行的馮女士，在服用消炎止痛藥後已康復。問她為何會出現髕關節大粗隆滑囊炎，她初時都不知道，其後經高醫生詳細了解，發現她和朋友聚會後乘長途車回家，估計可能在途中的臀部不斷與座椅磨擦，因而導致滑囊炎。

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。



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，轉為運用大腿內側及外側的肌肉，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。

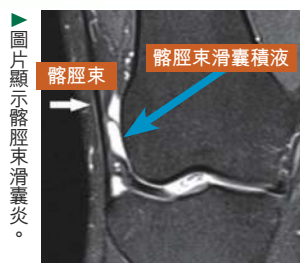
消炎止痛暫停活動

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

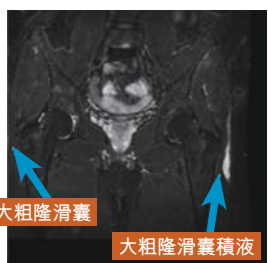
第四個常見滑囊炎的位置位於腳跟後面，與鞋履有關。高醫生說，如果鞋履過緊、壓力大，會壓着腳跟的滑囊；如果鞋履太鬆，步行時腳跟滑囊會受到重複磨擦，也會引致發炎，故選擇一對適合尺碼的鞋及襪子非常重要。

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。

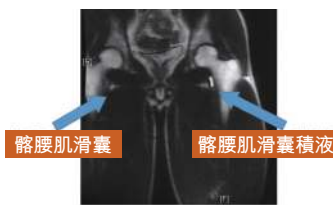
除了經常重複或過度使用關節之外，創傷、痛風、免疫系統病變和細菌感染也可能導致滑囊炎。



►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。



▲圖片顯示髌腔肌滑囊炎及積液。

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