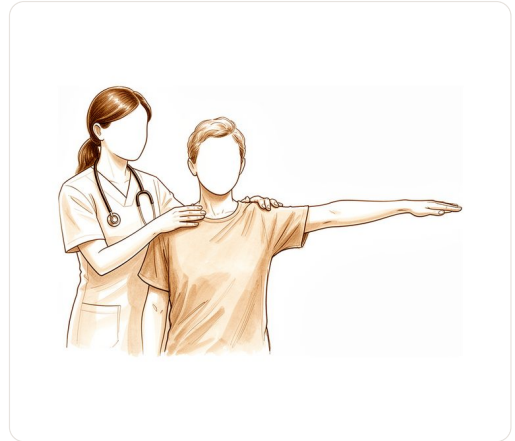


# 钙化性肌腱炎

钙化性肌腱炎治疗后恢复舒适的活动。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

本康复方案涵盖由 Kieran Hirpara 医生在罗克汉普顿 Mater 私立医院进行的**关节镜下钙化沉积物切除术**后的康复：即通过微创（钥匙孔）手术从肩袖肌腱中清除钙质沉积，有时同时进行肩峰下减压术，以为肌腱腾出更多空间。请在您首次就诊物理治疗时带上本页或其 PDF，以便您的康复保持协调一致。您的康复将由物理治疗师根据肩部的恢复情况，按下列各阶段为您逐步推进。

如果您在手术后对伤口有任何顾虑，请与诊室联系。拍下伤口照片并通过电子邮件发送以供查看，通常会有所帮助。

**如果切除沉积物需要进行肩袖修补**（沉积物有时会在肌腱上留下需要缝合闭合的缺损），您的恢复将改为遵循肩袖修补的规则，此时**肩袖修补方案**的优先级高于本页。若此情况适用于您，Hirpara 医生会在手术后告知您。

## 您可以期待什么

两种路径都是早期活动路径。除非肩袖需要修补，否则没有任何缝合部位需要数月的保护；治疗的目标是消除疼痛的来源，而康复的目标是平复治疗后的急性发作，保持肩部活动以免其僵硬，然后重建力量。

- **在关节镜下切除术后**，会提供一个吊带，仅供舒适之用。它只需短暂佩戴，通常为数天，很少超过两周，并且应尽可能少戴。您无需戴着它睡觉。恢复到完全、不受限制的活动通常约需三个月。

**佩戴吊带时请勿驾车。**驾车通常从约两周后恢复，前提是您已脱离吊带、感觉舒适，并能安全地完成紧急刹车。

无论采用哪种治疗，肩部都可能需要时间才能完全平复。不适往往是分阶段而非一次性地改善，手术后可能需要数月（偶尔长达九个月）治疗前的症状才会完全消退。稳步改善，而非即刻的舒适，才是预期的过程。

这是通过若干个小切口进行的微创日间手术。钙化沉积物位于肩袖肌腱内并被清除，同时往往还会进行肩峰下减压术以给肌腱更多空间。敷料通常在约两天后即可去除，伤口会在术后约一周至十天的首次复诊时进行检查。

## 第一阶段——早期活动（第0–2周）

---

您从手术中醒来时，手臂会置于吊带内，但吊带仅供舒适之用：请尽量少戴，多数人在数天内即可脱离吊带。从一开始，您就可以在肩部高度以下不受限制地使用手臂。将手臂举过肩部高度是允许且安全的，尽管起初会感到不适；每天数次，用健侧手臂帮助将术侧手臂举过肩部高度作为轻柔的伸展，以免肩部僵硬。在最初几周内，术侧手臂请避免携带超过约两公斤的物品，否则会引起疼痛。请尽快开始您的练习，每项动作以10次为目标，每天三次。请在练习前服用止痛药，并用冰敷以缓解不适。佩戴吊带时请勿驾车。

### 致您的物理治疗师：

#### 目标

- 平复术后疼痛与肿胀
- 早期恢复活动范围：首要任务是防止僵硬，钙化性肌腱炎患者尤易发生僵硬
- 在肩部高度以下正常使用手臂

#### 处理措施

- 吊带仅供舒适之用；在舒适允许的情况下尽快脱离，通常在数天内
- 从第一天起在肩部高度以下不受限制地主动使用手臂
- 在可耐受的范围内主动上举至肩部高度以上
- 每天数次（使用另一只手臂）进行肩部高度以上的被动及主动辅助上举，以防止僵硬
- 家庭练习方案每项动作10次，每天三次
- 练习前给予镇痛；根据需要冷疗以缓解疼痛

#### 注意事项

- 术侧手臂不得携带或提举超过约两公斤的物品
- 佩戴吊带时不得驾车

#### 进阶标准

- 首次术后复诊时伤口检查满意
- 已脱离吊带并能在肩部高度以下舒适地使用手臂

## 第二阶段——恢复您的活动范围（第2–8周）

---

您将在约两到三周时于诊室接受复诊，届时会检查您的伤口和被动活动范围。本阶段的重点是活动范围：推进您的前向上举伸展，并加入向侧方的动作，由物理治疗给予进阶指导。典型目标是在六周时能主动将手臂抬至水平位，并在六周时使辅助（被动）活动范围（前向、侧向及旋转）恢复正常。驾车可从约两周后恢复，前提是您已脱离吊带、感觉舒适，并能安全地完成紧急刹车。

### 致您的物理治疗师：

#### 目标

- 六周时主动前屈和外展达到水平位
- 六周时被动前屈、外展和外旋恢复正常
- 能独立完成日常活动

#### 处理措施

- 推进被动及主动辅助前屈；引入并推进外展
- 在舒适允许的情况下进阶至各平面的主动活动范围
- 继续肩胛骨定位及姿势练习
- 继续在治疗前镇痛，并根据个人偏好在伸展前后热敷或冰敷

#### 注意事项

- 在活动范围恢复期间保持轻量提举；进阶仍以症状为导向
- 伸展至明显不适是可以接受的；强行的、剧烈疼痛的伸展则不可取

#### 进阶标准

- 被动活动范围达到或接近正常
- 主动上举达到水平位或更佳，且疼痛正在平复

## 第三阶段——力量训练与恢复完全活动（第8–16周）

---

您通常会在约八周时再次接受复诊。在活动范围恢复后，康复转向锻炼肩袖力量，通常在物理治疗师的监督下进行，并自由地在肩部高度以上使用手臂。目标是在约十二周时实现完全的主动前向上举和外展。仅切除沉积物后的恢复通常约需三个月，之后不再有任何限制；如果肩袖需要修补，恢复期会更长（通常约五个月），并改为遵循肩袖修补方案。如果部分酸痛持续到这一时间点之后也无需担忧：在这项手术后，术前症状可能需要长达九个月才能完全平复，而总体趋势则稳步朝着正确的方向发展。

### 致您的物理治疗师：

#### 目标

- 约十二周时完全的主动前屈和外展

---

#### CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara — Specialist Orthopaedic Surgeon  
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700  
Phone 07 4863 6556 • office@cqupperlimb.com.au • cqupperlimb.com.au

- 逐步恢复肩袖及肩胛骨的力量与耐力
- 约三个月时恢复完全、不受限制的活动

### 处理措施

- 从八周起进行渐进性肩袖力量训练：从等长练习进阶至弹力带及轻重量练习，低负荷、较高次数
- 推进在肩部高度以上主动使用手臂
- 在第十二至十六周期间，在可耐受的范围内推进针对健身、工作及运动的专项负荷

### 注意事项

- 力量训练不应以牺牲活动范围为代价；全程持续进行活动度练习
- 逐步增加重负荷及过头负荷；一旦出现疼痛发作，即意味着后退一步

### 进阶标准

- 完全的主动活动范围，力量正在恢复，症状持续平复
- 进展良好时从常规随访中出院，通常在约八至十六周之间

## 完成您的方案之后

---

上述各阶段改编自本手术已发表的患者指南和康复方案：伦敦肩部合作组织（The London Shoulder Partnership）的钙化沉积物切除术康复方案、ShoulderDoc（英国）关于钙化性肌腱炎手术的患者指南，以及 Kevin Ko 医生关于关节镜下切除术的患者指南。各周数范围为典型值而非固定值，您后续的康复将由物理治疗师与本诊所协作，根据您肩部的恢复情况为您个别指导。本页与本诊所的一般恢复建议配合使用：请参见[术后疼痛管理](#)和[伤口护理](#)。关于疾病本身以及这些治疗的原理，请参见[钙化性肌腱炎](#)。本方案背后的证据（自然病程、针刺抽吸术以及手术切除相关文献）总结于证据部分，可从本页顶部以 PDF 形式获取。