

关节囊松解术

肩关节位于坚韧的纤维囊内（此处显示为扩张状态）。在冻结肩（粘连性肩关节囊炎）中，该囊会收缩并变紧；关节囊松解术通过切断挛缩的组织来释放关节。

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。

为何建议进行此手术

您的外科医生建议进行关节镜下关节囊松解术，因为您的肩膀变得僵硬且疼痛，这种情况通常被称为冻结肩或粘连性关节囊炎。该手术使用小型摄像头和两到三个微小切口，轻柔地松解关节内部紧绷的组织。通常在非手术选项（如拉伸和物理治疗）在 9 至 12 个月内未能改善症状后，才会考虑此手术。

大多数肩袖修复术后早期出现僵硬的患者无需手术即可恢复，但对于经过仔细筛选的患者，这是恢复活动度的可靠方法。您几乎可以立即缓解疼痛，并显著改善活动范围，这通常比单独使用注射或治疗更快。主要目标是帮助您恢复正常功能并减轻疼痛，使您能够再次自由活动肩膀。

手术前

您需要在手术前禁食数小时，并遵照外科医生的建议停用某些药物。请安排朋友或家人开车送您回家，并穿着舒适的衣物。您可能需要进行X光、MRI（磁共振成像）或血液检查，以评估您的肩部和整体健康状况。这些检查有助于外科医生为您制定最佳手术方案。您的外科医生将采用关节镜（钥匙孔）技术进行手术，通过两个或三个小切口将微型摄像头置入关节内。请在手术当天携带所有当前用药清单前往医院。

手术当天

您到达医院后，将在手术前与麻醉医生会面。本手术采用全身麻醉联合区域神经阻滞进行。手术过程中您将完全入睡，而神经阻滞（在苏醒前注射以麻醉支配手臂的神经）可在术后最初12至24小时内提供镇痛效果。麻醉医生将在术前与您会面，并详细解释这两个部分。

随后，您将进入手术室接受手术。您的外科医生采用关节镜（微创）入路进行手术，通过两个或三个小切口，并将小型摄像头置入关节内。术后，您将在恢复室苏醒，医疗团队将在此监测您的舒适度及活动情况。

手术内容

您的外科医生将采用关节镜技术进行此手术。这意味着他们将在您的肩部周围制作两个或三个约 1 厘米的小切口。通过这些微小的开口，他们插入小型摄像头和特殊器械，以便在不做大切口的情況下观察关节内部。

该手术的重点是松解束缚您肩部的紧绷组织。您的外科医生将沿关节周围环形切开增厚的关节囊。这种“关节囊松解术”可去除限制您活动的瘢痕组织。目标是在对周围区域造成最小损伤的情况下恢复活动度。由于手术是通过小孔进行的，与开放手术相比，对皮肤和肌肉的创伤更小。

一旦松解了紧绷的组织，您的外科医生将使用可吸收缝线或胶水缝合小切口，并用敷料覆盖。这种方法被认为是为经过仔细选择的冻结肩患者恢复活动度的可靠手段。它通常在经过九到十二个月的非手术治疗（如拉伸或注射）失败后使用。

术后

您将在恢复室苏醒。您的外科医生采用关节镜技术，通过两到三个小切口并将小型摄像头置入关节内。这些切口处会覆盖敷料。可能会使用吊带或支具来支撑您的肩膀。疼痛将通过常规药物进行管理。大多数患者在该手术后需住院一晚，但部分患者可于当天出院。在最初的24小时内，必须有人陪伴您以提供帮助。一旦安全，您将开始进行轻柔的活动。

恢复

在关节镜下关节囊松解术后，您很可能会立即感到疼痛和僵硬得到显著缓解。这种微创手术通过两到三个小切口和一个微型摄像头，轻柔地松解肩关节内部的紧绷组织。虽然您可能会有一些酸痛，但大多数人会立即注意到手臂活动范围有了显著改善。

您的恢复依赖于与物理治疗师共同制定的分步计划。您需要定期执行特定的拉伸练习，以保持肩关节活动自如。您的外科医生可能会要求您短时间佩戴悬吊带或支具，但一旦获得许可，您必须立即开始轻柔活动。在关节活动度恢复且握力不再引起疼痛之前，请避免提重物或突然的牵拉动作。

起初睡眠可能会有些困难，因此建议仰卧或在非手术侧侧卧，并使用枕头提供支撑。您的恢复时间线可能与他人不同；何时可以恢复驾驶、工作或运动，请遵循您的外科医生和物理治疗师的指导。请信任整个恢复过程，并记住，坚持进行锻炼是恢复关节完全活动范围的关键。

可能出现的问题

大多数患者恢复良好，但偶尔也会出现并发症。您的外科医生和医疗团队会密切监测您的情况，以便尽早发现任何问题。

手术后，您可能会感觉肩部或腕部仍然僵硬或紧绷。如果关节囊未按预期愈合，可能会出现这种情况。如果您注意到突然肿胀、红肿从小切口处扩散，或出现服用普通止痛药无法缓解的剧烈疼痛，请立即致电诊所。

有时，关节可能会感觉不稳定，或有脱位的倾向。如果关节镜手术中关节囊未能紧密闭合，这种情况更有可能发生。如果您感觉到关节有弹响、摩擦感或突然移位，请立即寻求医疗帮助。

如果松解不彻底或关节囊再次过度瘢痕愈合，可能会出现活动受限。如果几周后您的活动范围未按预期改善，请在下次复诊时提出。

在极少数情况下，即使经过重建，关节仍可能无法保持稳定。如果您感觉关节松动或有脱位的恐惧感，请联系您的外科医生寻求建议。

如需具体数据，请参阅本页的并发症表格，其中列出了典型的发生率。

何时联系我们

如果您出现发热、小钥匙孔切口处红肿加重或渗出，请立即联系我们。若突发剧烈疼痛、小腿肿胀或呼吸困难，请直接前往急诊。若手臂感觉丧失或肢体无法活动，请立即联系我们。大多数肩袖修复术后肩部可恢复活动度，极少需要此松解术，但这些症状需紧急评估。