

弹响肩胛

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。

您的感受

弹响肩胛是指当您的肩胛骨在胸壁上活动时，您听到或感觉到肩胛骨发出摩擦声、咔哒声或弹响声。医生有时称之为“搓衣板综合征”，因为这种声音感觉就像轮子在搓衣板上滚过。这种声音本身很常见。在完全没有任何症状的人群中，约三分之一的人肩胛骨会发出一定的摩擦声。如果只有声音而没有疼痛，则无需治疗。

通常促使人们就医的是疼痛。疼痛位于肩胛骨周围或下方，常常靠近最接近脊柱的内侧缘。在进行过头活动、向上伸手或跨过身体伸手时，疼痛往往会加重，也可能表现为运动表现下降。疼痛来自发炎的滑囊（一种薄薄的、充满液体的衬垫，可让肩胛骨在肋骨上平滑滑动），或来自骨骼本身的形状。胸壁就像一个音箱，因此您听到的声音比引起它的活动更响亮。

疼痛会让日常事务变得困难。把沉重的锅举到高处的架子上、在晾衣绳上晾衣服或伸手去拉安全带，都可能诱发疼痛。有些人发现疼痛在活动之后比活动期间更明显。疼痛可能严重到干扰睡眠，或使您无法正常使用手臂。

如果您的症状没有缓解、在数周内逐渐加重、在夜间把您痛醒，或使您无法工作或使用手臂，请去看您的全科医生或要求专科医生评估。

实际发生了什么

您的肩胛骨天生就是用来滑动的。它贴在胸壁上，与胸壁之间隔着一层薄薄的、光滑的脂肪组织，这层组织就像两个活动面之间的垫圈。四个关节协同工作来活动您的肩部，其中约三分之二的活动来自球窝关节本身，其余三分之一来自肩胛骨在肋骨上的滑动。当这种滑动顺畅时，您根本不会察觉到它。

弹响肩胛的问题在于有某种因素干扰了这种滑动。有时是骨骼的形状：肩胛骨的内侧缘可能比平常更向肋骨方向倾斜或弯曲，因此它比应有的位置更贴近胸壁。有时是肩胛骨上长出了一小块多余的骨质。很多时候是肩胛骨周围的肌肉用力不均衡，使肩胛骨在您活动时无法平稳地移动。上述任何一种情况都可能使肩胛骨发生摩擦或卡住，而不是顺畅地滑动。

这种摩擦会刺激肩胛骨与肋骨之间的衬垫。这个衬垫称为滑囊，是一个薄薄的、充满液体的囊，在骨骼与软组织之间起到减震器的作用。当滑囊发炎时，它会增厚并出现压痛，这就是您在肩胛骨下方或周围感受到的疼痛。摩擦还可能导致组织本身发生反应性增厚，这是身体对反复摩擦的反应。

这解释了上文描述的症状。声音来自粗糙的表面相互摩擦，而胸壁像音箱一样把声音放大。疼痛来自发炎的衬垫，而不是来自声音本身。这就是为什么这两个问题的治疗方式不同，也是为什么治疗的重点在于平息炎症，并重新训练控制肩胛骨的肌肉。

我们能做什么

Mater Private Hospital Rockhampton 的上肢外科医生 Kieran Hirpara 医生会从适合您病情的最微创方案入手。患者通常由全科医生转诊至我们的诊所；如果物理治疗师建议您就诊，您仍需获得全科医生的转诊，才有资格享受 Medicare 报销。在诊所，我们会采集病史、检查您的肩部，并在需要时安排影像学检查，以查明引起声音和疼痛的原因。

大多数人无需手术即可好转，因此治疗从非手术方法开始。第一步是进行物理治疗计划，加强控制肩胛骨的肌肉，同时拉伸已经变紧的肌肉。改变诱发症状的活动也有帮助。在考虑任何进一步治疗之前，请给予这些方法3至6个月的充分尝试。

如果疼痛持续存在，药物可以帮助平息炎症。抗炎药片（与许多人用于缓解肌肉酸痛的药物属于同一类）是这一阶段治疗的一部分。我们还可以在影像引导下，将类固醇和局部麻醉药注射到肩胛骨下方的滑囊中。这样做有两个作用：既能平息发炎的衬垫，又能确认您的疼痛确实来自这里。

只有当疼痛在接受上述治疗数月后仍然持续、且这些治疗未能带来足够改善时，才会考虑手术。手术采用微创（锁孔）方式，通过小切口借助摄像头进行。手术会切除肩胛骨与肋骨之间发炎的滑囊。只有在术中发现肩胛骨的内上角突出时，才会对其进行修整。大多数人术后疼痛会明显改善，但常常仍会残留一些咔哒声。我们会与您详细讨论手术对您意味着什么，并共同决定手术是否是合适的下一步。

预期情况

大多数人无需手术即可好转。治疗从物理治疗开始，以加强控制肩胛骨的肌肉，同时配合抗炎药物，并改变诱发症状的活动。请给予这些方法3至6个月的充分尝试。许多人发现在此期间疼痛逐渐减轻，从而永远不需要手术。

如果在接受上述治疗数月后疼痛仍持续，可能会考虑手术。微创（锁孔）手术会切除肩胛骨与肋骨之间发炎的滑囊，并且只有在发现肩胛骨内上角突出时才对其进行修整。大多数人术后疼痛会明显改善。但常常仍会残留一些咔哒声，因为有助于缓解疼痛的治疗主要解决的是疼痛，而不是声音。所有症状完全消失并不是通常的结果。

如果不进行治疗，症状可能会持续存在，并可能严重到干扰睡眠或使您无法正常使用手臂。这种疾病可能难以识别和治疗，因此值得尽早获得明确诊断，而不是等待它自行好转。

如果您的症状没有缓解、在数周内逐渐加重、在夜间把您痛醒，或使您无法工作或使用手臂，请去看您的全科医生或要求专科医生评估。

何时就医

仅有声音并不需要担心。在完全没有任何症状的人群中，约三分之一的人肩胛骨会发出一定的摩擦声，如果只有声音，则无需治疗。重要的是疼痛。如果您的肩胛骨周围或下方出现疼痛，且疼痛没有缓解、在数周内逐渐加重、在夜间把您痛醒，或使您无法工作或使用手臂，请去看您的全科医生或要求专科医生评估。如果疼痛严重到干扰睡眠、您的运动表现有所下降，或过头活动（例如向上伸手或跨过身体伸手）会诱发疼痛，也请要求评估。弹响肩胛可能难以识别，因此尽早获得明确诊断是值得的。