

一、肩關節脫位成因

因為腦中風造成的肌肉張力過低或肌肉無力，無法維持肩胛骨於正確位置，加上重力把肱骨往下拉，或當家屬協助患者轉位及穿脫衣物時對患側肩關節有不當拉力而造成脫位的現象。

二、肩關節脫位的影響

肩關節脫位不一定會伴隨疼痛，但時間久了如果傷到軟組織或骨頭位置偏移，則產生疼痛情形以及手臂活動角度受限問題機率會增加，妨礙上肢動作復原，甚至影響生活品質。

三、肩關節半脫位自我檢查



1. 患者患側上肢自然下垂，照顧者用手指橫向觸摸其肩頭下緣與上臂肱骨頭接縫處，並與患者健側肩膀做比較。
2. 若患側肩關節接縫處比健側大了約半個手指的寬度以上，代表已出現半脫位情況。

四、預防方式

肩關節懸吊帶

肩關節懸吊帶(圖四)可輔助將肱骨固定在較適當的位置，預防脫位產生或者避免脫位情況更嚴重。適用於腦中風早期，患者上肢缺乏自主動作的階段。注意，如果脫位情況已經發生，肩關節懸吊帶並無法改善這項症狀。



當患者上肢動作能力開始復元，應與醫師或治療師討論，考慮減少配戴肩關節懸吊帶的時間，因為長期使用肩關節懸吊帶可能導致下列情況：

1. 減少生活中使用患手的機會。
2. 肩膀周邊肌肉處在過短的狀態，不利肌肉收縮。阻礙上肢動作功能進步。

正確的姿勢擺位

1. 坐在桌前，可將患手放在桌面。
2. 坐在輪椅時，可將患手置於輪椅扶手上，或在輪椅扶手上放置桌板/枕頭，將手臂放置於桌板/枕頭上，手臂位置需略往前。(圖一)
3. 站姿下，可讓患手插口袋，或擺放在側背包的袋子上。(圖二)
4. 躺姿時，可將毛巾/浴巾折疊後放置於肩膀正下方，使患側肩膀高度相同於健側邊。(圖三)



圖一



圖二



圖三