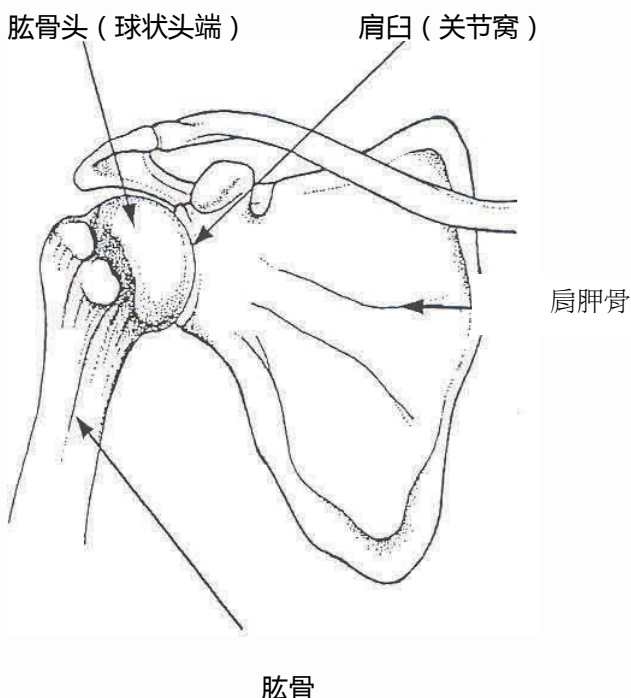


肩关节向前脱位

肩关节向前脱位

肩关节是球窝式结构。球状头端位于肱骨（上臂骨）顶端，嵌于浅关节窝（肩臼）中。肩臼是肩胛骨的一部分。这个关节非常灵活，但是不稳固。

球状头端被组织固定在关节窝中，就像是套在一个袜子中一样。关节周围有韧带和肌肉，以加强固定。



如果球状头端从关节窝中脱出，这便是肩关节脱臼。肩关节向前脱位是最为常见的一种肩关节脱臼病症。这会损坏结缔组织膜（覆盖在关节上的软组织）、韧带、肌肉或是肩关节骨骼。肩关节脱臼之后应尽快复位（放回原位），并需经 X 光检查，确认复位正确，并检查是否有其他诸如骨折等损伤。

你需要知道

- 肩关节脱臼一次之后，再发的可能性会大大增加。
- 年龄越小，反复脱臼的可能性就越大。

帮助你恢复的提示

- 你必须使用臂悬。使用臂悬的时间取决于你的医生或理疗师的诊断决定。
- 只有在做肘部练习或打理个人卫生时才可将臂悬摘除。摘除臂悬时，上臂必须保持在身体侧面，这点非常重要。清洁腋窝时不要举起手臂，而是让身体前倾，手臂向下垂挂，才是正确的做法。
- 脱臼之后 48 至 72 小时内应该用冰敷在受伤部位。冰敷有助于减轻痛楚和肿胀。你应该在没有睡觉时每隔 1 至 2 小时用冰袋冷敷，但每次不能超过 20 分钟。不要忘记用毛巾等湿布垫在冰袋和皮肤之间。
- 根据急诊部医生的嘱咐服用止痛药，并继续前往本地医生处治疗或向药剂师咨询如何持续消减疼痛。
- 做肘部和手腕练习，对防止这里的关节出现并发症有很重要的作用。

肩关节向前脱位

可以尝试的活动

复位后不要马上开始运动，这很可能导致再次脱臼。当你在淋浴时感到可以较为轻松地活动，同时手臂能够垂挂在身边时，就可以逐渐开始轻缓的练习。在医生确认可以之前，不要做手臂高举等这类的大幅动作。

肘部弯曲和伸展



将臂悬摘除，让手臂垂放在身体侧面。

轻缓地弯曲和伸直肘部。

每天重复 3 次，每次做 10 遍。

手腕弯曲和伸展



不要摘除臂悬，轻缓地上下活动手腕。

在没有睡觉时每小时做 10 遍。

转动前臂



上臂放在身体侧面，弯起肘部，掌心向下，然后缓缓转动手掌，将掌心向上。



每天重复 3 次，做 10 遍。

手部练习

轻缓地舒展手指，直至手掌完全打开，然后握拳。



在没有睡觉时每小时做 10 遍。

要求：

随访治疗

- 在脱臼复位之后一个星期内再看一次骨科医生或家庭医生。
- 根据急诊部医生、理疗师或骨科外科医生的嘱咐，安排随访理疗。

寻求帮助：

如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES