

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動保健 來源 台灣新生報 日期 98. 7. 07 版面 十一版

運動員易患滑液囊炎

王建民 請你也保重

轉動肩關節到某一角度就會疼痛
治療時間1、2周 傷及韌帶須手術
修補恢復時間會延長

【記者蘇湘雲／台北報導】美國職棒洋基隊投手王建民再度受傷，在5日洋基對藍鳥賽事中因傷退場，賽後經核磁共振攝影檢查(MRI)發現，王建民右肩拉傷，且出現滑液囊炎。馬偕醫院骨科主任郭兆光解釋，滑液囊炎又叫黏液囊炎，這種病特別容易發生在運動選手身上，運動員在運動後最好熱敷常用關節，熱敷20到30分鐘，可以幫助血液循環，帶走代謝物質，有助降低罹患滑液囊炎風險。

郭兆光主任說明，人體各關節都有滑液囊，像腕關節、肘關節、肩關節等都有滑液囊

組織，像王建民等棒球投手需要大量使用肩關節，肩關節常需要360度旋轉，有時旋轉速度很快，肩關節負荷過重，加上控球姿勢絕對不能有偏差，肌肉更不可能放鬆，種種因素讓棒球投手成為滑液囊炎高危險群。除了棒球投手以外，像游泳、籃球、網球等運動選手也特別容易罹患滑液囊炎，患者只要轉動肩關節到某一角度，就會產生疼痛。

滑液囊一旦發炎，嚴重時可能產生沾黏，關節活動更受限制。此外，韌帶也容易破損，像核磁共振攝影、超音波檢查都可知道是否傷及韌帶，X光則可粗步了解受傷狀況。郭兆光主

任指出，當患者就醫時，要先檢查排除痛風、類風濕性關節炎等疾病。

如何治療滑液囊炎？郭兆光主任表示，大多以非類固醇止痛藥減緩症狀，或者局部施打消炎藥。對專業運動員來說，類固醇是禁藥，運動員使用類固醇就不能上場比賽。但一般患者在緊急情況時可暫時用類固醇治療，但不可長期使用。正常來說，滑液囊炎治療時間約需要1、2周，但傷及韌帶的話就必須手術修補，恢復時間會延長。郭兆光主任提醒，過去若有滑液囊炎病史，運動暖身時間必須加長，運動時間更要嚴格控制，才能避免疾病復發。

