



柔道選手開放式 Latarjet 手術術後復健計畫與注意事項

1063011廖京軒 1063018廖偲妤 1070609蔡忠翰

壹、前言

盂肱關節是身體中最常脫位的關節。考量到未來仍持續從事柔道運動，醫師決定進行 Latarjet 手術。術後需考量各項組織癒合的限制與進程，同時避免產生併發症，希望藉由此報告與大家分享。

貳、個案介紹

個案為20歲-81或-90公斤級男性柔道選手，專項年齡為10年。109/8比賽時遭對手隅返，在落地瞬間右側肩關節位於外展外旋位，當下劇痛，109/12/24診斷為Bankart損傷合併肩盂與肱骨缺損，後於110/1/25進行 Open Latarjet procedure 手術。

參、手術介紹

將喙肩韌帶及胸小肌從喙突上切開，保留切下之喙突的相連肌腱(conjoint tendon)。接著在喙突鑽兩個孔後，切開肩胛下肌及關節囊，在移植物及前下關節盂進行剝皮術(decortication)，接著用螺絲將移植物鎖在前下關節盂。最後以喙肩韌帶修復前關節囊。

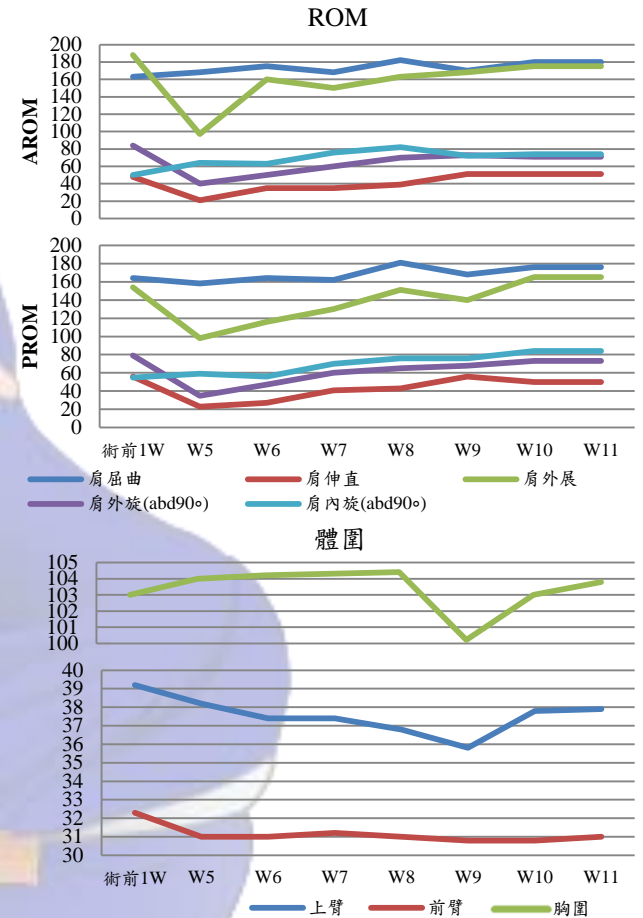
Latarjet手術藉由以下三項增加穩定:(1)肩外展外旋時，肱二頭肌短頭、喙肱肌腱及肩胛下肌下部穩定前下側；(2)藉喙突移植物增加骨接觸；(3)以喙肩韌帶修復前關節囊。



肆、復健計畫與成效

主要依Bradley學者等人(2021)的復健進程進行。第六週開始跑步後有疼痛，評估後疑因肩動態穩定不足導致主動活動時疼痛，經放鬆與誘發穩定肌後改善。第九週活動度與體圍有明顯下降，推測因於個案協助搬器材且輕微脫水後測量所致。此外其活動度、肌力等各項功能皆有跟上甚至超越進程。

		主要目標	次要目標
最大保護期	W1-2	控制腫脹、肩胛活動與控制、恢復肩 PROM	維持前臂、健側及下肢肌力
中度保護期	W3-5	控制腫脹、肩胛控制、肩活動度、本體感覺、靜態穩定	維持前臂、健側及下肢肌力
肌耐力期	W6-10	肩活動度、肩胛控制、本體感覺、動靜態穩定、旋轉肌肌力	控制腫脹、維持前臂、健側及下肢肌力與心肺
肌力期	W11-14	增加肩相關肌力、本體感覺、動靜態穩定、旋轉肌肌力、動力鍊連結	維持良好肩胛控制、肩活動度、本體感覺、增加健側及下肢肌力與心肺
漸進回場	W15-20	增加全身肌力、快速動態穩定、動力鏈傳遞、爆發力、漸進專項訓練	維持良好肩胛控制、增加旋轉肌肌力與維持肌力平衡



伍、結論

Latarjet術後的活動度限制比Bankart repair少，因此在復健過程中需更注意與監控組織癒合情形，並同時考量到肩與肩胛的穩定能力。未來若要持續從事接觸性或高強度過肩運動，無論是文獻中或是醫生皆建議開 Latarjet 手術，因其有較佳的預後。