



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。

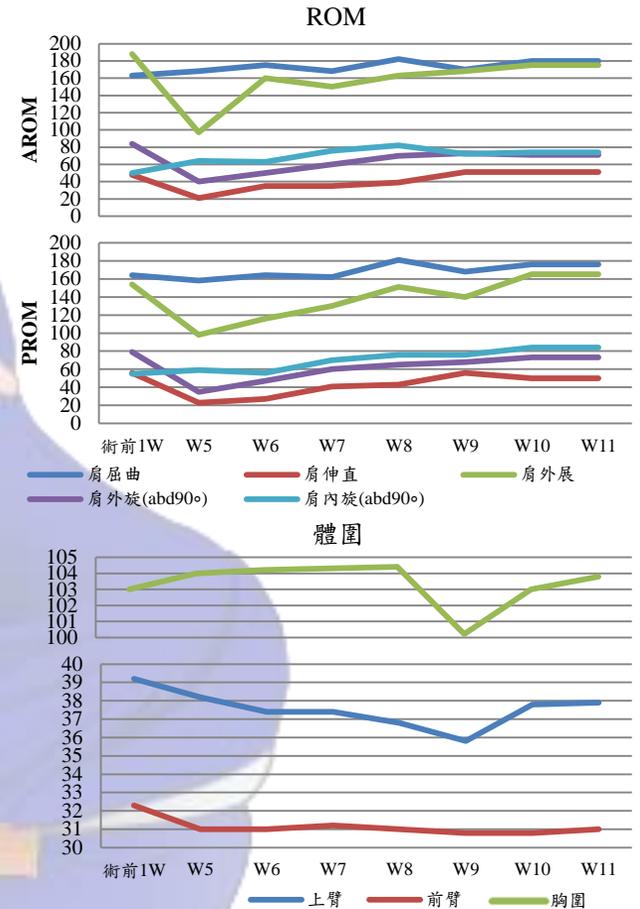
Latarjet 手術藉由以下三項增加穩定：(1) 肩外展外旋時，肱二頭肌短頭、喙肱肌腱及肩胛下肌下部穩定前下側；(2) 藉喙突移植物增加骨接觸；(3) 以喙肩韌帶修復前關節囊。



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。