

鈣化性肌腱炎，我該選擇哪種治療？

病歷號：

姓名：

出生年月日：

前言

肌腱是連接肌肉與骨頭的組織，功能在是將肌肉收縮的機械力傳遞到骨骼，協助動作完成。一旦肌腱受傷，有可能在受傷產生鈣鹽沉積，形成鈣化病灶，即稱為「鈣化性肌腱炎」，主要症狀為疼痛與活動角度受限。

適用對象/適用狀況

肩部、手肘、腳跟等部位疼痛，經醫師由超音波、X光等影像學檢查後診斷為「鈣化性肌腱炎」者。

疾病介紹

「鈣化性肌腱炎」是由於肌腱中磷酸鈣晶體沉積所引起，最好發於肩膀。此外，也可能出現在手肘、手腕、臀部、膝蓋等部位。鈣化性肌腱炎好發於30~50歲，女性高於男性，糖尿病及甲狀腺機能低下患者較容易罹病。在鈣化肌腱炎患者中，2.7% - 20%是無症狀，35% - 45%患者有疼痛問題。

鈣化有三個階段

- (1) **前鈣化階段**：肌腱因受傷使細胞轉化產生鈣沉積，這通常是無症狀階段，患者不會感到疼痛。
- (2) **鈣化階段**：分為形成、休息和吸收三個階段。在此階段，鈣質從細胞中排出至細胞外，形成較硬的鈣沉積物。鈣化形成後成為所謂的“靜止階段”；當轉成“再吸收階段”時，鈣沉積物附近組織出現發炎，使鈣化變化牙膏（較軟）狀物質，導致肌腱內壓力增加和腫脹，引發強烈疼痛感。
- (3) **鈣化後階段**：肌腱內的鈣沉積物在稱為重塑的過程中被重新吸收，通常會部分消失，被其他組織取代，可能需歷時數月/數年才能完成；此階段通常疼痛較少或無痛。

治療方式介紹

1. **傳統復健治療**：利用治療性超音波機器溫和的深層熱來驅動聲波穿過組織。傳統的冰敷和熱療法也被用來幫助減輕鈣化性肌腱炎的嚴重程度。
2. **超音波導引注射與鈣化抽吸**：當鈣呈現半固體狀態時，在某些情況下可利用的水壓將鈣質灌洗抽吸，輔以少量類固醇注射到鈣化周圍區域，可以減輕急性發炎與疼痛。
3. **體外震波治療**：是一種非侵入性治療方法，利用高能量的聲波為該區域創造一個微創傷的環境，達到促進組織修復、血管新生、緩解疼痛的效果，針對鈣化造成疼痛與活動受限有助益。

您目前想選用的治療方式

- 傳統復健治療
- 針劑注射
- 體外震波治療
- 目前還不清楚

以下提供資訊，協助您做合適的選擇
請透過以下四步驟 幫助您做決定

步驟一：

	傳統復健治療	注射/鈣化抽吸	體外震波治療
治療方式	儀器治療 (超音波、雷射、經皮電刺激)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用針劑，局部施打藥劑。 2. 利用超音波導引鈣化灌洗抽吸術，將肌腱中的鈣化物質抽吸出來。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 聚焦式或發散式震波治療 2. 2000 發/次 10-14 天/次 3-5 次/療程
優點	消炎、止痛 肌肉放鬆	局部注射/抽吸後可有效緩解發炎及疼痛。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 治療時間短 2. 非侵入性
缺點	治療效果反應較慢、易復發、治療時間較長	侵入性治療。	治療當下會有刺痛或痠痛感 (約 5-6 分痛)
風險副作用	較少，治療次數過多順從性低，可能造成肌腱炎惡化	同一般注射風險，包括局部腫脹或極少數感染可能	治療後少數會有局部疼痛、紅腫與瘀青現象
費用	健保給付	中	高

步驟二：您選擇的治療方式，考量因素及在意程度？

考量因素	完全不在意	不在意	普通	在意	非常在意
需要花時間復建					
害怕打針					
震波治療造成瘀青					
疼痛改善效果					
醫療費用					

步驟三：關於上面介紹的治療方式，您是否了解呢？

1. 傳統復健也可以使鈣化性肌腱炎自然修復？

是 否 不清楚

2. 體外震波透過非侵入性原理治療鈣化性肌腱炎？

是 否 不清楚

3. 注射/鈣化抽吸是使用類固醇注射或是灌洗抽吸方法治療鈣化性肌腱炎？

是 否 不清楚

步驟四：您現在確認好治療方式了嗎？

● 我已經確認想要的治療方式，我決定選擇：

傳統復健治療

注射/鈣化抽吸

體外震波治療

● 我仍然無法決定想要何種治療，請勾選下列其中一項：

目前還無法做決定，我想要再與我的主治醫師討論。

目前還無法做決定，我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者）討論我的決定。

對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：

不進行任何治療，原因：_____

請問您此次使用醫療決策輔助工具的經驗及看法

為提升本院醫病共享決策推動品質，請您就此次使用共享輔助決策工具的經驗，提供寶貴意見，回答內容均為保密，敬請安心作答：

此刻是否已經做好治療選項的決定呢？

- 是
- 使用前已決定
 - 使用前已有決定，但經過此輔助工具後變更決定選項
- 我目前仍無法決定

對於使用醫病共享決策，我認為這個方式能.....

	非常 不同意	不同意	普通	同意	非常 同意
能充分提供我目前面對醫療決策的相關知識					
有助於我更了解目前面對的各種醫療選項優、缺點內容					
幫助我瞭解可以選擇的醫療方式					
提供我機會向醫療人員提出我的疑問					
促進我對醫療過程的參與					
促進我和醫療人員間的溝通					
讓我更信任醫療人員對我的醫療處置					
幫助我做出最適合的醫療選擇					

完成以上評估後，您可列印並攜帶此結果與您的主治醫師討論。