

# 肩周炎常见于 50 岁后与年轻时的习惯有关

肩周炎俗称“五十肩”，顾名思义，是一种常见于50岁左右的老年病。虽然它的形成与年老的内分泌变化和血管硬化有一定联系，但更与年轻时一些不太注意的生活细节息息相关。本期周刊，与您共同关注：肩周炎。

## 骨科专家：别以为肩痛就是肩周炎

年过50，不少人就会出现“五十肩”。有了这个常识，不少人一出现肩膀痛，就以为是肩周炎，赶紧做按摩、理疗，以为这样就能康复。然而，骨科专家指出，肩痛不一定是肩周炎，如果患肢上举无力，高举过头顶时疼痛明显，最好到骨科或运动医学科就诊，以明确有没有肩袖损伤。



得了肩周炎，需要加强锻炼，还是限制活动？在临床上，很多患者经常问这样的问题。

其实，肩周炎是多种疾病的统称，不同的疾病，病理基础不同，康复锻炼的方式也不同。所以，在进行康复锻炼之前，一定要对疾病有明确的了解和判断。

刚过50的老李是某单位的行政干部，近一年来却被反复出现的右肩疼痛困扰，刚开始他还以为是肩周炎，天天做按摩、理疗，老李自己也在家里每天做爬墙、钟摆运动和梳头等动作。3个月过去了，疼痛还是不能缓解，抬肩无力，夜间疼痛难忍。最后做了磁共振（MR）检查，最终被确诊为“肩袖损伤”。

骨科专家指出，“肩袖损伤”与肩周炎还是有一定的区别，但是市民甚至一些医生往往以为肩痛就是肩周炎，以至于误诊误治。

由于“肩袖损伤”和肩周炎都有肩关节疼痛和活动受限的症状，鉴别存在一定的困难。专家说，如果出现患肢上举无力，高举过头顶时疼痛明显，被动活动范围大于主



动活动范围的情况，就得高度怀疑“肩袖损伤”，需到骨科或运动医学科就诊，以明确是否“肩袖损伤”。

## 肩周炎患者需要科学锻炼

肩周炎的病理变化主要包括4个方面：炎症反应、粘连反应、撕裂反应、增生反应。康复锻炼治疗主要是针对炎症反应性疾病和粘连反应性疾病。

**一、炎症反应的锻炼：**炎症反应主要的病理变化是局部组织的充血、水肿，临床上表现为患处的剧烈疼痛。炎症反应的治疗原则是消炎、镇痛。所以炎症反应期主要以限制活动为主，并辅助使用消炎、镇痛药物。急性炎症反应期一般会持续2周到3周。在此期间为了防止组织粘连，可以在限制活动的过程中，间歇性进行关节的被动活动，锻炼以不引起明显的疼痛为限，患侧肩关节可以完成日常生活

的动作，但不要做会导致疼痛的动作，在完成关节活动的同时，避免肌肉、韧带主动收缩而加重炎症反应。如果炎症反应持续存在或者反复发作，就会产生组织的粘连、撕裂或增生。

**二、粘连反应的锻炼：**组织粘连所导致的活动受限，是肩周炎最为常见的表现。冻结肩”康复锻炼的主要方法有：**画圈法：**患肢由前向后做圆圈式运动，每组10~20次，先由前向后运动5~10次，然后由后向前运动5~10次；**摇肩法：**两手叉腰，两肩分别按顺时针和逆时针方向各运动20~30下，转动由慢到快、由弱到强；**梳头法：**以患侧的5个手指当梳子，用健侧手托住患

肘，做梳头动作，每组10次，逐步做到手能放置于枕后及摸到对侧耳朵；**拉手法：**双手伸向背后，健侧手握住患侧手，将患侧手向健侧的斜上方牵拉；**擦汗法：**屈肘，前臂外侧接近前额，做患侧前臂向前额擦汗的动作，每组10次，力争使前臂能逐步触及前额；**摸颈法：**双手分别交替摸自己的后颈部位，摸到最大高度时维持5~10秒再放下，每组完成30~50次；**摸墙法：**是最为常用的锻炼方法，患者面墙而立，用患手由低处向高处摸爬，直至手臂抬高到最大范围，并维持15~30秒，并在每次手指所能摸到的最高点留作记号，检测每次锻炼的成效，每组完成20~30次。

## 运动加治疗 自我拯救肩周炎给关节“解冻”

肩周炎已经是如今常见的一种风湿病了。随着出现越来越多的年轻患者，对于防治肩周炎已经是迫在眉睫。肩周炎的产生给患者带来很大的影响和困难，所以对于肩周炎的预防是很重要的。对于经常伏案、双肩经常处于外展工作的人，特别应注意调整姿势，避免长期的不良姿势造成慢性劳损和累积性损伤。

在进行锻炼治疗肩周炎的时候，一定是有“皮肉之苦”的，因为要把肩关节挛缩僵硬的“冻结”状态给“解冻”，这就好比一个生锈的门轴，只有把这些斑驳的锈斑磨掉，门才能开关灵活。下面先一起看看肩周炎有哪些表现。

### 肩周炎的表现

#### 1. 肩部疼痛

起初时，肩部呈阵发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧或顿痛，或刀割样痛，且呈持续性，气候变化或劳累后，常使疼痛加重。疼痛可向颈项及上肢（特别是肘部）扩散，当肩部偶然受到碰撞或牵拉时，常可引起撕裂样剧痛，肩痛昼轻夜重为本病一大特点，尤其

不能向患侧侧卧，此种情况因血虚而致者更为明显。若因受寒而致痛者，则对气候变化特别敏感。

#### 2. 肩关节活动受限

肩关节向各方向活动均受限，以外展、上举、内外旋更为明显，随着病情进展，由于长期废用引起关节囊及肩周软组织的粘连，肌力逐渐下降。加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素，使肩关节各方向的主动和被动活动均受限。当肩关节外展时出现典型的“扛肩”现象，特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成，严重时肘关节功能也可受影响，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

#### 3. 肩关节周围压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点，压痛点多在肱二头肌长头腱沟。肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点等处。

#### 4. 检查大多正常

常规摄片，大多正常，后期部分患者可见骨质疏松，但无骨质破坏，可在肩峰下见到钙化阴影。实验室检查多正常。

专家称，至少需要2周的有效锻炼，疼痛才能有所缓解，必要的时候还要配合热疗、热敷，增加局部血液循环，改善血运，以便更好地治疗肩周炎。

#### 1. 涂抹镇痛药膏

自我按摩、锻炼之后，肩关节会感到疼痛、发热、活动范围增加，这是血液循环增加，粘连组织松解的表现。此时正是继续巩固治疗的好时机，可以在肩部痛点处涂抹扶他林等解热镇痛的药膏，也可涂些红花油等中成药水，以活血化淤。

#### 2. 口服镇痛药

锻炼会造成疼痛，有时过度的疼痛会造成患者不敢继续锻炼或锻炼的幅度越来越小，效果随之会变差。适当使用口服镇痛药，可以有效地辅助患者继续坚持锻炼。

#### 3. 拔火罐

拔罐比较安全，可以在肩前部、肩外侧和后部。寻找最痛的部位，可以用火罐，也可以使用真空抽气罐。拔罐之后要活动肩部，否则反而不利于治疗。隔天治疗一次即可。

#### 4. 药浴浸泡

常规的一些中药先加清水适

量浸泡15分钟，煎沸后取汁趁热熏洗患侧肩部处，冷则加热再熏洗。药浴能祛风除湿通络、温经散寒、活血化淤，且有较强的止痛作用。

#### 5. 仰泳法

两条胳膊像仰泳一样轮换向后划动（为保持平衡可倒退着走），每天1~2次。刚开始可能肩膀会比较痛，因此可将每次运动的时间控制在5~10分钟，之后再慢慢增加。

#### 6. 热敷法

每天在家用热毛巾，在患侧敷上20分钟，敷后疼痛就能减轻。如果疼痛非常厉害，可以热敷20分钟后，再冷敷20分钟，交替进行。（本报综合）



## ■一周 120 报告

数据来源：市120急救指挥中心  
采集时间：2012年5月31日~2012年6月6日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	43
交通事故外伤	39
其他类别外伤	32
心血管系统疾病	17
其他	13
药物中毒	7
酒精中毒	7
脑血管系统疾病	4
妇产科	3
其他外科系统疾病	3
电击伤、溺水	1
各类烧伤	1
其他五官科	1

**一周提示：**本周120急救共接诊171人次，与上周相比有下降趋势，交通事故与上周相比下降了13人次。炎热的天气，人们为了消暑大量吃冷饮、生瓜果，易损伤脾胃，也使人们的食欲下降，肠胃道疾病易乘虚而入，此时肠胃的养护显得格外重要。我们要做到生活要有规律，讲究饮食卫生，清淡，少油腻，不吃变质食物，蔬果最好洗净削皮吃，不吃路边已切开的瓜果。（见习记者：臧秋花 信息提供：耿清华）

## ■一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2012年5月31日~2012年6月6日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	609
肝病科	425
皮肤科	383
脑病科	336
妇科	305
心肺科	254

**温馨提示：**炎热的夏季，容易发生中暑，市民外出时，要做好降温防暑措施，可以随身带点水、饮料及防暑降温药。感觉自身出汗较多时，可适当喝点含盐分的清凉饮料。外出时，尽量穿棉、麻类的衣服，少穿化纤类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

（见习记者：臧秋花 信息提供：姚娟）



**天久康药业**  
TIANJIUKANG YAOYE

致力医药健康领域40年

**更专心·更健康**

为全区医疗机构与人民健康提供优质服务



地址：周口市人民路244号  
电话：0394-8687602