



肩周炎要做好日常护理

热敷+运动最有效

40岁以上就要开始预防肩周炎

“肩周炎的病理特征是肩关节内严重的关节囊组织粘连。”中医专家柳东杨指出，以肩部逐渐产生疼痛，夜间为甚。肩关节活动受限日益加重，达到某种程度后逐渐缓解。如治疗不当，逐渐发展为抬臂、洗脸、梳头、叉腰等肩关节活动障碍，影响日常生活。

肩周炎病因不是很明确，有研究表明它与自身免疫病以及感染有关。40岁以上的中老年人较为多见，其中以女性居多。肩部软组织退行病变，对各种外力的承受能力减弱。另外，上肢外伤后、肩部挫伤、牵拉伤后、肩部固定过久等不正确处理措施，使肩周组织继发萎缩、粘连，也会引发肩周炎。长期保持不良姿势、受寒等，也是肩周炎的发病原因。

预防：肩部要保暖 姿势要正确

肩周炎与软组织的退行病变有关，并不

意味着肩周炎不可避免。日常注意预防肩周炎的发病因素，能够延缓、避免肩周炎。

柳东杨表示，首先要注意防寒保暖。夏天忌空调冷风直吹，引起肩关节受凉。

其次，要纠正不良姿势。白领阶层长期双肩外展伏案工作，易造成慢性劳损而引发肩周炎。建议伏案工作一段时间后，站起来活动一下，适当旋转扭动颈、肩、腰等关节。

再者，加强肩部锻炼。打太极、使用拉力器、哑铃以及屈肘甩手、双手摆动、头枕双手、旋肩等简单运动都能够锻炼上肢及肩部，锻炼时兼顾双侧肩关节，可有效地预防肩周炎。

最后，还要注意相关疾病的治疗。及时找专科医生治疗引起肩疼的相关疾病，如肺部、胆道疾病、颈椎病、心脏病、肩部或上肢损伤等。

护理：热敷促循环 运动有痛感

肩周炎治疗方法以口服消炎镇痛药、中医传统疗法为主，包括推拿疗法、针灸疗法、

运动疗法等。止痛药副作用较大，治标不治本；推拿、针灸必须由专业人员操作，否则影响长期治疗。柳东杨建议，患者还可以通过一些简单而实用的日常保健法，缓解疼痛、达到辅助治疗的目的。

1. 热敷法。热敷法能够增加局部血液循环，使肌肉放松，减轻疼痛。可选择电热水袋、热毛巾、中药热敷包或小电热毯等，一般热敷20分钟或半小时。热敷后进行肩部运动，有助于增加运动效果。热敷法注意温度，避免烫伤。

2. 运动法。肩周炎的治疗原则就是：活动，活动，再活动。肩周炎康复运动贵在坚持，以肩关节感觉能忍受的疼痛为有效标准，不痛则无效。但切忌过剧运动，以免造成新的损伤。通过加强肩部关节活动来促进血液的供应，拉开粘连的组织，以改善炎症症状。常见的几个有效的运动动作有：

爬墙：面对墙壁，双手手指沿墙壁缓缓向上爬动。

旋肩：患肢自然下垂，肘部伸直，上肢作顺时针和逆时针的旋肩运动。

抱颈：双手十指交叉，抱住颈部，双肘尽力后伸。

■小知识

肩痛不一定是肩周炎

许多老年人只要肩部感到疼痛就认为是得了肩周炎，其实是错误的。肩疼实际是一组复杂的病症，有很多疾病都可以引起肩痛。感觉肩痛，必须及时找专科医生就诊，以免延误病情。

1. 脏源性肩痛：肺尖部肿瘤，肝脏脓肿、胆囊炎、胰腺炎、胃底贲门癌侵犯横膈，心绞痛等。

2. 神经源性：如颈椎病、脊椎肿瘤、脑梗塞等。

3. 类风湿关节炎、风湿性关节炎、骨关节病等。

4. 肩关节及其周围组织本身病变引起的疼痛。如：肩部肿瘤、肩关节炎症、外伤(如骨折、肩袖损伤、肩锁关节损伤及脱位等)。

(林恒华)