



肩周炎是中老年人群的一种常见病、多发病,是肩关节周围炎的简称。高发年龄在 50 岁左右,所以又称“五十肩”。专家指出,运动是肩周炎患者日常护理最重要的方式。

# 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.脏源性肩疼:肺炎部肿瘤,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、脊髓肿瘤、脑梗塞等。

3.类风湿关节炎、风湿性关节炎、骨关节炎等。

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、外伤(如骨折、肩袖损伤、肩锁关节损伤及脱位等)。

(林恒华)