



# 肩膀“生锈” 当心拖成“冻结肩”

人们有了肩部疼痛和活动受限,就自认为患了“肩周炎”,甚至部分骨科医生也常常用“肩周炎”笼统地诊断肩部病痛。所以,目前“肩周炎”的诊断像个大家族,除了符合科学定义的“真正的肩周炎”外,还包含如肩袖损伤、肩峰下撞击症、肩关节不稳、肩峰下滑囊炎、关节内游离体、骨关节炎等多种其他肩关节疾病。

## 低头玩手机小心惹上“五十肩”

“医生,我脖子痛,晚上痛得睡不着,贴了膏药也不管用,是不是得了‘五十肩’啊?”专家经常遇到这样的病人,肩膀痛得晚上都睡不安稳,只能前来就诊。

所谓“五十肩”,其实是肩周炎,以前因为好发于五十岁上下的壮年人而得名。

专家提醒,“五十肩”与肩部的劳损、受寒、肩部的慢性炎症息息相关。即便没到五十岁的年轻人,长期过度活动、姿势不良(如伏案工作等),也易惹上“五十肩”。该如何预防?平时多做什么样的动作才能减少肩关节的磨损呢?

专家介绍,“五十肩”其实是一种因长期工作劳动所引起的慢性持续的肩部肌肉、关节、韧带劳损。如果每次劳动后都不能很好地休息、放松,久而久之,就发展成了肩关节周围炎,简称肩周炎。

此外,长期过度活动、姿势不良如伏案工作等所产生的肌肉韧带劳损之外,肩关节急性外伤后不积极治疗或治疗不当,也可使肩关节周围附着肌肉的血供变差,形成硬结、触痛点。从中医角度来讲,风湿寒冷的侵犯引起肩周疼痛,是引起肩周炎的外在病因之一。总之,“五十肩”与肩部的劳损、受寒、肩部的慢性炎症息息相关。如果身体长期处于上述状态,即便未到五十岁,年纪轻轻也可能患上“五十肩”。

## 肩膀受凉容易患肩周炎

由于坐着工作时间过长,久而久之,多数人容易患上肩周炎,以肩部逐渐产生疼痛,夜间更为严重,并逐渐加重,肩关节活动功能受限而且日益加重。虽然这个不是什么大病,可是肩部受累疼痛,也是会影响生活质量。

由于对这类疾病认识上的误区和局限性,被误诊为“肩周炎”而加重痛苦和造成治疗失误的患者不在少数。

研究证实,肩周炎的发病率其实相对较低,肩袖损伤才是肩关节疾病中发病率最高的,其次是肩峰下撞击症和肩关节不稳。这三种疾病的总发病率几乎占了肩关节疾病的70%,真正的肩周炎不到30%。

肩周炎又称肩关节周围组织炎,这是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症,40岁左右的人比较常见。但办公室及现在天天对着电脑键盘敲打的IT工作人员由于长期伏案工作,肩部的肌

## 肩痛是不是肩周炎一个动作来判断

一个简单的动作可以判断你的肩痛是不是“肩周炎”。将双侧肘部紧贴腰部,屈肘关节90度,双手拇指跷起朝天、余四指握拳;在保持肘部紧贴腰部不动、屈肘90度不动的情况下,将双侧前臂向两侧分开,使距离拉大,就好像做拉力器的锻炼一样。如果自己不能完成这项试验,可以自己保持上述姿势,请家人帮忙检查肩是否可以外移拉开。如果患肩能外移,多数不是“肩周炎”;如果患肩外移程度明显低于健侧,多数是“肩周炎”。

大部分肩周炎患者出现肩膀痛一般都是在晚上,而患者只需要注意保持适当运动就可以缓解疼痛症状。如果是肩袖损伤,在肩膀的位置会有很清晰

肉韧带处在紧张状态,故40岁以下人群中愈来愈多见。

受凉和不良姿势也是引起肩周炎的主要原因,早晚温差较大时,如果人们不是根据天气变化及时添加衣服或晚上睡觉时把肩膀手臂伸到被子外面,就很容易因肩膀受凉而诱发肩周炎。再就是一些伏案工作人员长期养成的不良姿势,如不能及时纠正,也会引起此病的发生。

肩膀疼痛是肩周炎的主要症状,疼痛的特点是,白天较轻,夜间加重,遇热较轻,着凉加重,抬胳膊时较重,放下较轻。由于疼痛使胳膊活动受限,特别是患右侧肩周炎,使日常生活如吃饭、梳头、拿东西、脱穿衣服、玩电脑、睡眠等活动都会受到影响,并带来极大的不便和心情不爽。如果病情较重,要及时去医院就诊。此病大多数患者经过一段时间的治疗和适度锻炼,肩关节功能可以恢复,不会留下后遗症。

明显的阵痛点,并且肩袖损伤的患者通过运动是缓解不了疼痛的。肩膀痛的人往往通过适量运动,活动双臂来减缓疼痛,如果你发现活动之后疼痛感没有减轻,那么就要想想是不是有肩袖损伤的可能,及时到医院接受正规治疗。

肩周炎高发于五十到六十岁的中老年人,随着现代人们生活节奏的加快,肩周炎的发病呈愈发年轻的趋势。目前为止,肩周炎主要以保守治疗,配合运动锻炼为主,肩周炎患者可以多吃一些手臂象征性运动,例如:手臂画圈,伸直手臂以肩部为圆心画圈,一天3次,每次30圈。象征性爬墙:站在墙前,手扶住墙面,由下往上慢慢爬到手能达到的最高处。

## 得了肩周炎急于按摩会加重

专家讲述了一个肩周炎患者案例,患者右肩关节周围广泛的压痛,上举、后伸明显受限,也就意味着连梳头、穿脱衣服都费劲了。专家初步印象是典型的肩周炎,又称为粘连性肩关节囊炎,是肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性非特异性炎症,可以理解为慢性劳损的急性加重。肩周炎高发年龄在50岁以上,俗称五十肩,白天可能略轻,晚上为重,严重者明显影响肩关节活动,是为“凝肩、冻结肩”。女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。该患者50岁出头,家务劳累,手拎肩扛,近期肩关节还不慎摔了一下,并且着凉受冷,几乎所有的高危因素都有了,所以下子症状重了起来。

专家介绍,肩周炎是一种可以自愈的疾病,短则3~4个月,平均7~8个月,当然也有数年之久的病例,恰当的治疗可以缩短病程并减轻病情。

治疗方面,首先需要患肢制动。因为得了肩周炎后软组织正处于水肿、肿胀、充血、渗出等急性期,继续勉强劳动或者大幅度锻炼,会加重损伤,应该休息静养,甚至利用三角巾悬吊,有利恢复。第二避免寒冷,加强热敷,这是一个简单有效,省钱、容易做到的办法,一次热敷一刻钟到半小时,可以促进肩部血液循环,减轻疼痛等。如果有条件理疗也是很好的。第三,急性期挤压按摩往往会加重软组织水肿,反而适得其反。轻柔按摩有一定舒缓作用,但不要频繁或用力按摩。第四,合理使用药物。很多人惧怕用药,担心药物副作用,其实这种顾虑是不必要的。药物可以快速控制疼痛,促进炎症反应消退。常用药物包括口服非甾体抗炎药物(如扶他林、芬必得之类),配合活血止痛中成药,辅助外用药物(如喷剂、抹剂和膏药等),往往都能取得比较好的疗效,而且要坚持治疗一段时间。

那么,肩周炎患者到底该不该锻炼呢?专家介绍,锻炼的前提一定是充分休息和镇痛,就好比崴了脚先不能着急走,剧烈的动作易造成更严重的损伤,反而越练越糟糕。治疗一段时间,等疼痛得到初步缓解和控制后,再进行正确的锻炼。

下转A14版