

# 肩痛 ≠ 肩周炎

## 九成肩袖疼痛可手术缓解

余阿姨左肩疼痛6个月,夜间疼痛尤其明显,且肩关节活动明显受限,严重影响了生活质量。近日,她住进了长沙市第一医院骨科,在该科李聪主任、阳春华主任指导下,胡益华副主任医师通过关节镜为她进行了肩关节松解术,术后责任护士指导行肩关节康复功能训练,两天后余阿姨肩关节主、被动活动基本正常,疼痛明显缓解,高高兴兴地出院了。

说起肩痛,“背黑锅”最多的大概就是肩周炎了,凡是肩痛时,患者难免会怀疑“哎呀,我是不是得了肩周炎?”其实,这其中有很大一部分属于肩袖损伤,两者很容易混淆,即使是非肩关节专科的部分骨科医生也常常统一称之为肩周炎,但是它与真正的肩周炎在治疗上有很大差别。

肩周炎真正的名字叫“冻结肩”。冻结肩的临床症状主要为肩关节广泛性疼痛(患者不能指出具体疼痛位置)、活动范围全方位减小

(在存留的活动范围内活动无疼痛)、常有夜间痛,严重时连梳头、化妆、吃饭穿衣都困难。该病属于原发性粘连性滑囊炎,是一种自限性疾病,通常需要1-2年后疼痛才能部分自行缓解,疼痛缓解后部分患者仍会遗留肩关节活动障碍。

“肩袖”是由围绕肩关节的四块肌肉组成,它们保护着肩关节,维持肩关节的稳定性,负责完成肩关节的活动。肩袖损伤与外伤和退变均有关系,病变累及的肌肉不同,临床症状也有差别。肩袖损伤的临床症状主要为肩关节前外侧的疼痛、可向三角肌放射,在某个活动范围内(常为60度-90度)可诱发疼痛,肩关节主动活动范围通常减少,活动力量减弱,可伴有关节内弹响,但肩关节的被动活动范围基本正常。肩袖损伤与冻结肩经常合并存在,如果任其发展,后期则会出现相应

的肌肉萎缩、关节僵硬、骨质疏松,严重影响肩关节功能,导致患者生活质量变差。

目前的肩关节镜技术在修补肩袖上已经相当成熟,现代肩节镜下肩袖修复手术的疼痛缓解率达到92%,手术具有效果显著、创伤小、住院时间短、恢复活动早等优点。肩关节镜微创手术将成为治疗顽固性肩痛的主要外科手段。

通讯员 程敏 曹瑶

### 肩周炎专刊



## 肩关节脱臼 为何反复发生

张先生平时喜欢体育运动,特别喜欢打羽毛球,前两年在一次比赛中不慎发生肩关节脱臼(即脱位),经医生复位后康复。此后,他在几次比赛中又连续发生肩关节脱位,张先生现在是谈“球”色变。到底什么是肩关节脱位?为何会屡次发生呢?

肩关节脱位,主要指的是肱骨头与关节盂之间的脱位,是全身关节中最常见的脱位,约占50%以上。运动创伤如极度外展、外旋或单纯极度外旋是引起脱位最主要的原因,像张先生的脱位就是打羽毛球类的扣杀动作导致。肩关节脱位主要发生在青中年,活动量大,外伤机会多;先天关节发育不良或松弛的人群也容易出现这种现象;普通人由于没有专业训练三角肌不发达,在运动跌倒时上肢伸直支撑着地,更容易出现肩关节脱位。

发生肩关节脱位时,患肩往往表现为疼痛、肿胀、活动障碍,出现“方肩”畸形,手不能触碰对侧肩部。一旦出现肩关节脱位情况,最好第一时间到医院请专业医师复位,从初发脱位到复位的时间不要超过24小时。若未及时送医院复位,或因治疗不当导致畸形愈合或不愈合,增加了肩关节的不稳定性,就容易造成肩关节的习惯性脱位。

那么,对于习惯性脱位的患者是否需要手术治疗?这主要由病人的年龄及对体育运动的要求决定。如果病人年龄已超40岁、运动水平下降,可以采取保守治疗方案,但肩袖撕裂或骨折等引起的肩关节脱位除外。40岁以下的年轻人,有较高运动水平要求,初发脱位后再次引起脱位的概率上升,手术治疗肩关节脱位还是有必要的。微创关节镜是治疗肩关节脱位的首选,术后通常需要4-6周的肩带固定,期间要做耸肩、屈肘、曲腕、握拳等肌肉训练,防止肌肉萎缩,并在医生的指导下适当松解关节,改善关节活动度。而先天关节松弛病人术后,通常在肩带固定6周以后才开始被动松解关节,改善关节活动度,并开始肌肉的等长训练。

广西医科大学主任医师 黎淑贞

## 肩周炎 要分阶段治疗

50多岁的李女士最近得了肩周炎,觉得右胳膊又酸又痛,抬不起来。曾到骨伤科、推拿科就诊,但疼痛并未缓解。要提醒的是,肩膀酸痛的原因有很多,肩周炎、肌腱损伤、颈椎病等都有可能使患者感觉肩膀不适。日常门诊中20%-30%的患者是由于肌腱组织的问题导致肩痛。

肩周炎跟感冒一样,是自限性疾病,但要熬过整个病程并不容易。肩周炎病人大多尝试过各种方法,吃药、拔罐、理疗、针灸等,但由于病情的复杂性,这些方法并不一定对每个患者都有效果。

肩周炎分为炎症期、粘连期和缓解期3个阶段,一般每个阶段都会持续至少3个月,整个病程会超过半年。因此,对于肩周炎患者,要先判断处于发病的哪个时期。炎症期以消炎为主,会为其做个炎症和疼痛的评估,进行适当的关节训练,保持关节活动度,也可配合理疗、热敷、电磁波等治疗方法;对处于粘连期的患者,最重要的是做牵伸,根据患者实际情况为其设计动作,并教患者进行自我功能训练;对于肩关节粘连非常严重的患者,医生会采取麻醉下的局部松解术对其进行治疗,效果显著。将患者粘连的部位朝各个方向拉开,能听到类似撕破布的声音。不过,并不是所有患者适宜采用这种方法,需经过前期评估,像骨头较脆的老年人或有其他基础疾病的患者,最好不要采用松解术。

高花兰

## 肩关节疼痛 秋冬要防寒

近期,不少中老年人经常会感到自己肩关节周围疼痛难忍,尤其是到了晚上,有时候就连穿衣服的时候肩膀都难以抬起。医生表示,由于夏季天气炎热,不少人长期待在空调房里,使得经脉不合、气血失调从而引起了肩周炎。

肩关节周围炎多为关节周围软组织发生无菌性炎症所致,以肩部疼痛、肩关节功能活动障碍为主要表现。待在空调房时间如果过久,由于肩部的特殊位置,睡眠时很难做到始终保暖良好,不可避免受到风寒,引起局部组织的血液循环障碍和组织代谢异常,致使肩关节周围软组织发生

无菌性炎症和组织黏连,最终导致肩部出现疼痛和功能障碍。如果平时会感觉自己肩膀周围疼痛,晚上疼痛加剧,有时还会有抬胳膊费力的情况发生,这些都可能是患上肩周炎的信号,自身要注意引起注意,前往医院检查治疗。

如今已进入秋天,天气渐渐变凉,有肩周炎的老人一定要注意防寒保暖。对于年轻人,除了防寒保暖、纠正不良习惯,还可适当增强运动来达到预防目的。慢性肩周炎患者平常应该增加关节活动度,促进血液循环,锻炼肌肉力量。

钱伟

### ●相关链接

### 预防肩周炎五要点

**纠正不良姿势** 对于经常伏案、双肩经常处于外展工作的人,应注意调整姿势,避免长期不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。

**避免长时间伏案工作** 长期伏案工作的人群,应选择高矮适中的椅子和办公桌。在工作45分钟后,最好起立做10分钟的康复运动,舒展腰肢、转动头颈、舒松肩关节。

**避免受凉** 受凉常是肩周炎的诱发因素,因此,为了预防肩周炎,中老年人应重视保暖防寒,不要将空调风对着自己吹,勿使肩部受凉。

**温水泡澡** 洗澡水温热是最重

要的,在温热的浴水(一般为40℃为宜)中慢慢浸泡,可以松弛紧张的肌肉,祛除一天的疲劳。

**常做小运动** 工作时利用休息时间做以下小运动:①垂摆运动:身体前趋,然后肩关节放松,手臂做前后摆动练习。可根据各人的具体情况,决定是否负重,负重的强度因人而异,以不诱发肌肉痉挛为宜;②回旋运动:甩动双臂,以肩为中心,做由里向外或由外向里的画圈运动,用臂的甩动带动肩关节活动,力度的大小由自己决定。

苏雨霞