

让禁锢的翅膀再次飞翔

——患有肩周炎如何调理治疗



肩周炎,一个对于中年人耳熟能详的疾病,深深困扰着部分罹患它的人群。昼夜反复的疼痛、肩部活动的受限,严重影响着发病人群的日常生活,给他们带来了诸多不便。与此同时,肩部活动的受限潜在的安全风险也是不可忽视,由于肩部不便导致摔倒后上肢无法正常撑地引起的骨折在中老年患者中屡见不鲜。不知道这个病的人疑惑重重,什么是肩周炎?已患肩周炎的患者忧心忡忡,如何改善肩部的各种症状?

保守治疗肩周炎,兼并祛邪

目前,中西医结合医院治疗肩周炎的常用方法都有以保守治疗为主。包括口服非甾体抗炎止痛药。按摩推拿、理疗、针灸、中药熏蒸、中药内服等方法以通经活络、行气活血化疲止痛调节脏腑功能为主,兼并祛邪,让人体气血建立新的平衡。也有向肩部注射激素进行封闭疗法,在疼痛部位注射麻药和激素,打麻药的目的是判断注射部位是不是正确,还有缓解打针引起的疼痛,其实是激素起到了消炎止痛的作用,而且可以预防再粘连的作用,打封闭是非常有效的,打封闭时要注意一定要达到关节腔内效果比较理想。好多人对应用激素比较抵触,其实封闭用的激素剂量非常小,现在用的都是长效激素药,不会对人体产生不良后果。

对于患病后是否应该加强活动,其实活动是必要的,但是活动应该根据不同的时期活动范围不一样,如果患者特别严重的急性期、活动后疼痛特别剧烈、这个时候要以休息为主,动的幅度要小一点,防止关节的进一步粘连,以消炎为主。随着病情的好转,活动幅度要逐步加大。

适当锻炼自治肩周炎 循序渐进量力而行

谈到肩周炎的锻炼,推荐大家用以下方法:
悬,利用单杠或门框等物做悬垂动作。开始时少做,要循序渐进,量力而行。

垂,上肢下垂摆动练习。在桌子或椅子旁分腿站立,上体前倾,健手扶住桌子,患肩自然下垂,做前后、左右摆臂练习。随着病情的好转,摆动幅度可逐渐加大,也以让患臂适当负重,持哑铃做同样练习。

端,端肩(相当于肩膀上抬)是自治肩周炎的重要疗法,能起到缓解痛的良好。左右肩可交替进行,每次至少做20下。

划圈,每隔一两个小时做手臂划圈动作,上下、左右、前后划圈都可以,顺、逆时针交替进行。可以一手叉腰,另一手臂划圈,也可以两只手臂同时划圈。划圈时,动作一定要缓慢。

梳头,双手像梳头一样,交替前额、头顶向枕后、耳后绕头1圈,每次至少做20下。也可以做抱头动作,即两足站立与肩同宽,两手交叉紧抱后脑;双肘拉开,与身体平行;两肘收拢,似夹头部,反复交替至少做20下。

通过合理的药物治疗,加上适当的功能锻炼,肩周炎的各项症状会逐步消退,希望所有的肩周炎患者都能快速去除病痛,改善关节活动,让禁锢的翅膀再次飞翔。

(区中西医结合医院供稿)

什么原因可诱发肩周炎

肩关节是人体活动度最大的关节,结构复杂且功能灵活,在活动中非常容易损伤。肩周炎是由肩关节周围的肌肉、肌腱、关节囊及滑囊的退行性改变和慢性无菌性炎症引起,以关节内、外软组织广泛粘连、肩部疼痛、功能活动受限为主要临床特征的疾病。肩周炎的患者症状不一,疼痛严重,可以影响睡眠、自己不能梳头、洗脸。甚至自己吃饭都费劲,自己不能穿衣服,不能上厕所。如果有人不小心碰到了患肢的情况下,患者会疼痛的大叫、甚至痛哭。再有肩周炎不积极进行治疗关节囊挛缩、粘连严重,后期会遗留关节的功能障碍。

据统计,肩周炎每年的发病率为2%~5%,50~60岁为发病高峰年龄,女性发病率略高于男性。因为此年龄正值女性更年期。更年期是由于性激素下降引起的全身激素水平紊乱,并导致机体各种生理生化指标的改变,且女性的这种变化更显著。随着年龄增大,肩关节活动逐渐减少,造成局部代谢障碍,使关节囊、肩袖肌腱、肱二头肌肌腱及喙肱韧带发生退变,组织液渗出及细胞浸润,最终造成组织细胞变性引发肩周炎。另外颈椎病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、肺炎、上臂创伤、偏瘫、肩周手术等可引起肩关节活动减少,造成关节囊挛缩与粘连而形成关节僵硬,也会诱发肩周炎。由于早期肩周炎患者害怕疼痛而不敢活动,更加剧组织的病理改变,使肩周炎向更深层次发展。

肩周炎属中医学“痹症”范畴,又名“冻结肩”“肩凝症”“漏肩风”“五十肩”,正气不足是形成肩周炎的前提,而扭闪仆挫等外力损伤肩部经筋节窍络脉、劳累过度、寒湿侵袭而引起血脉堵塞阻碍不通,气血运行受限则是发病的关键。中医把肩周炎分为寒湿痹阻证、血瘀气滞证、气血亏虚证。

肩周炎有哪些症状

肩周炎是自限性疾病,一般1年左右可恢复,也有病情可延续3年。虽然是自限型疾病,但也无法坐视不理不去治疗,毕竟肩周炎的疼痛还是很剧烈的,严重影响睡眠、饮食等,严重影响了生活质量。特别是晚上,好多患者因疼痛根本无法入睡。治疗的目的是让患者的疼痛降到最低点,让患者能够睡个

好觉,让他生活更舒服。另一方面更好的改善患者肩部的活动幅度,改善生活质量。所以肩周炎还是需要治疗的。

那么在生活中出现什么症状,我们可以怀疑自己患上肩周炎,按图索骥,最重要的表现是在没有外伤的情况下出现了肩关节的疼痛,活动受限。判断的时候注意几个特点:一是肩关节疼痛、夜间疼痛较白天重、患肢不能压在下面。二是患肢不能梳头及洗脸、有时在掏钥匙及手机时出现肩部疼痛。三是患肢在扣腰带、穿上衣时困难。出现以上情况,应该高度怀疑自己患上了肩周炎。

哪些人群易患肩周炎

肩周炎,是一种无菌性炎症,并不是我们通常认为的可以引起红肿热痛的细菌性炎症。病变的主要部位是在肩关节囊,主要是肩关节囊的无菌性炎症,引起的粘连、疼痛、肩关节活动明显受限。

值得一提的是,在临床上左侧肩膀更易发生肩周炎。这是左侧肩关节较右侧肩关节活动相对较少的原因。活动少的情况下,肩关节囊容易发生挛缩,诱发肩周炎的产生。因而我们一般认为肩周炎与职业有关系。长期伏案工作的人易患肩周炎,因为长期伏案工作肩关节活动相对少,长时间保持一个姿势的情况比较容易发肩周炎。现代社会长时间用电脑的人增加,这也增加了患肩周炎的风险。

中医治疗讲究未病先防,所以易患肩周炎的人群,一定要经常进行肩关节的活动,把肩关节的活动当做生活中的常规。这里的活动包括但不限于肩关节的大幅度的上举、前屈、外展、后伸、旋转等动作。到最大程度时最好停顿3~5秒,每个动作重复5~10次。要养成好的习惯,避免长期伏案工作或使用电脑;避免长时间呆在空调房;运动前做好准备工作。现在很多人喜欢健身,一定要注意适度,不恰当地使用健身器械或者运动过量,也会造成肩关节的损伤。而受伤后的肩关节极易受到风、寒、湿的侵袭,最终演变成肩周炎。

当然,肩关节痛不一定是肩周炎,肩关节结构比较复杂,有很多疾病可以引起肩部的疼痛。包括肱二头肌长头肌腱炎、冈上肌腱炎,肩部滑囊炎,肩袖损伤,颈椎病等。一定要到专业的医疗机构就诊,明确诊断后再进行针对性的治疗。



●摸背
患臂从背后下侧摸背,好臂从背后上侧去拉患臂。由于两臂一般难以互相摸到,可以用一条毛巾连接两臂,如同搓背一样。

爬墙

面向墙壁直立,距离70厘米,患侧臂稍屈前举,食指贴于墙上。患臂随食指、中指和无名指轮流向上爬行并逐渐伸直手臂,当不能再往上时,用手掌扶住墙,两腿弯曲,向墙做正面压肩动作;然后换成侧面做,动作同前。以上动作各重复练习3~5次。注意动作要慢,关节活动幅度要大,出现疼痛时,只要能忍受,就尽量坚持。

