

“肩周炎”

的

健

康

教



起舞弄清影
何似在人间



- **肩部疼痛在人群中很常见，无论是年轻人还是老年人都会发生肩膀疼痛**
- **大多数人会忍一忍**
- **由周围同事亲戚朋友都说是“肩周炎”**
- **甚至去大医院看骨科专家也都说是“肩周炎”!!!**





肩痛

• 源于肩部的疼痛

- 肩袖病变：肩袖肌腱病损，撞击症，肩峰下滑囊炎，肩袖撕裂
- 盂肱病变：冻结肩，关节炎，感染（少见）
- 肩锁疾病
- 创伤性脱位

• 其他部位起源的疼痛

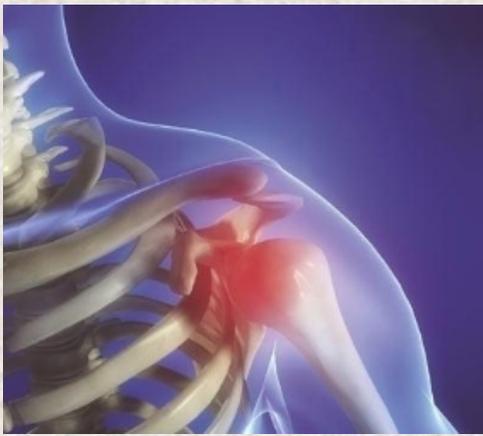
- 牵涉痛：颈痛，心肌缺血，横膈牵涉痛
- 风湿性多肌痛
- 恶性疾病：肺尖部癌，转移性癌



“肩周炎”概述

“肩周炎”是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动。

• 又可称为：漏肩风、露肩风、冻结肩、五十肩。





临床表现

- **疼痛**：昼轻夜重，不能向患侧侧卧。疼痛可放射。
 - **关节活动受限**：典型的“扛肩”现象，梳头、穿衣、叉腰等动作均难以完成。上举不便。
 - **后期三角肌废用性萎缩**。
 - **患肩怕冷**，对天气变化特别敏感。
- 

压痛

在肩关节周围
多数有明显压痛
压痛点多在肱二头
肌长头腱沟



肩周炎病因-中医

- 外感风寒湿邪：

居处潮湿，中风冒雨，
或睡卧露肩，风寒湿
之邪侵袭筋肉关节，
以致关节屈伸不利。



肩周炎病因-中医

- 气血不足：

人到50岁左右，肝肾精气开始衰，
气血不足，筋脉得不到充分滋养，
血虚生痛，日久筋脉拘急。





肩周炎病因-西医

外伤劳损：肩关节周围软组织常受到来自各方面的牵拉和摩擦，容易引起慢性劳损，致使韧带、肌腱、关节囊等软组织充血水肿及渗出、增厚，久之则发生粘连，腱袖钙化导致肩关节活动功能严重障碍。



Osports全媒体传媒 版权作品 严禁转载



肩周炎功能锻炼

功能锻炼对肩周炎的患者来说十分重要

应鼓励患者多做肩关节的运动，特别是适当做大幅度的运动，来预防肩关节的粘连，肩部软组织的拘紧、挛缩。





肩周炎的预防

- **注意肩部保暖，避风寒，避免过度劳累。**
- **坚持功能锻炼，循序渐进。**
- **手法切忌粗暴。**

循序渐进





肩周炎功能锻炼

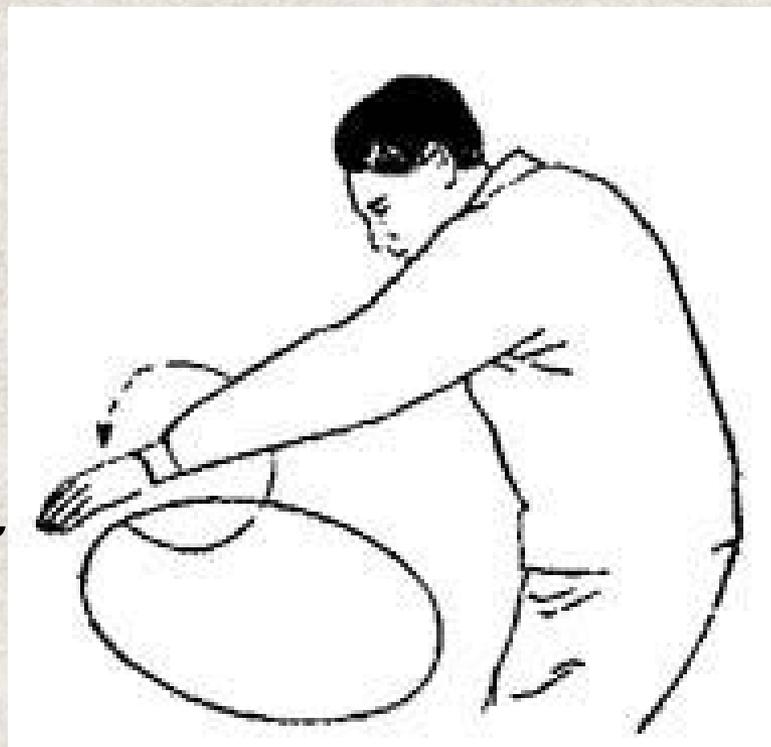
- 1、弯腰晃肩
- 2、蝎子爬墙
- 3、体后拉手
- 4、屈肘甩手
- 5、双手背伸
- 6、牵拉肩关节



1、弯腰晃肩

忍痛尽量伸直患手做大回环动作幅度由小到大，速度由慢到快，次数由少到多；

做了顺时针方向再做反时针方向，每天坚持数次，运动次数视身体状况而定。

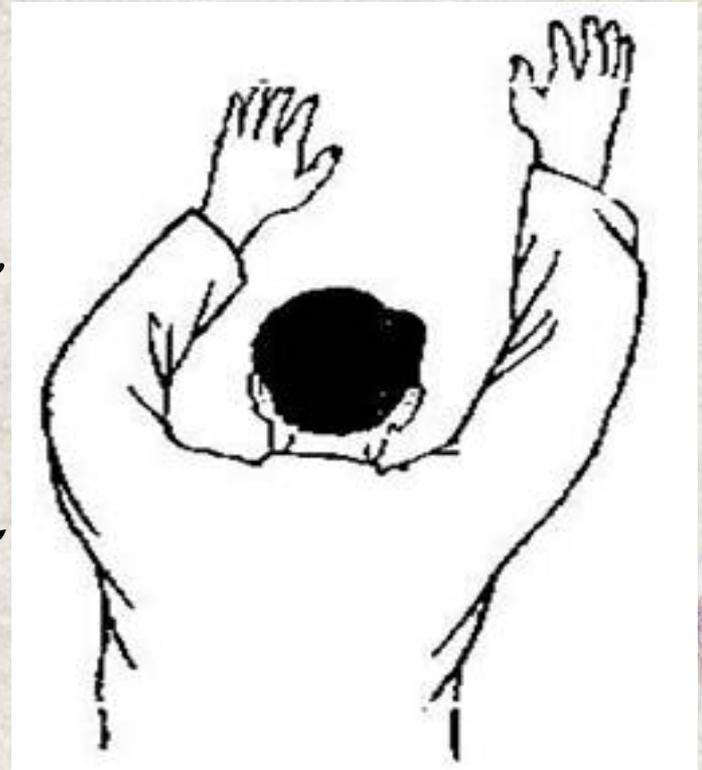




2、蝎子爬墙

患手贴近墙面尽量抬高，在墙上划一记号。

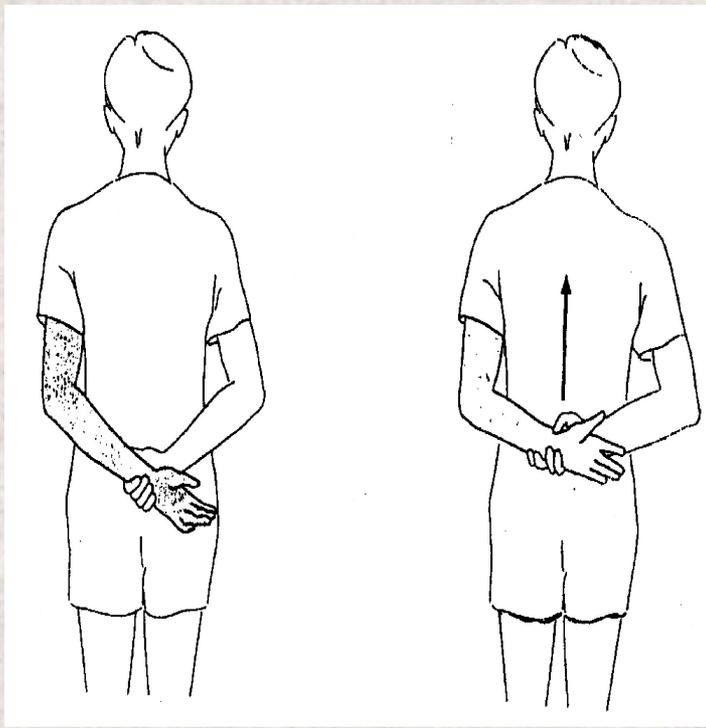
每天都坚持伸展手臂，超过以前的记录。





3、体后拉手

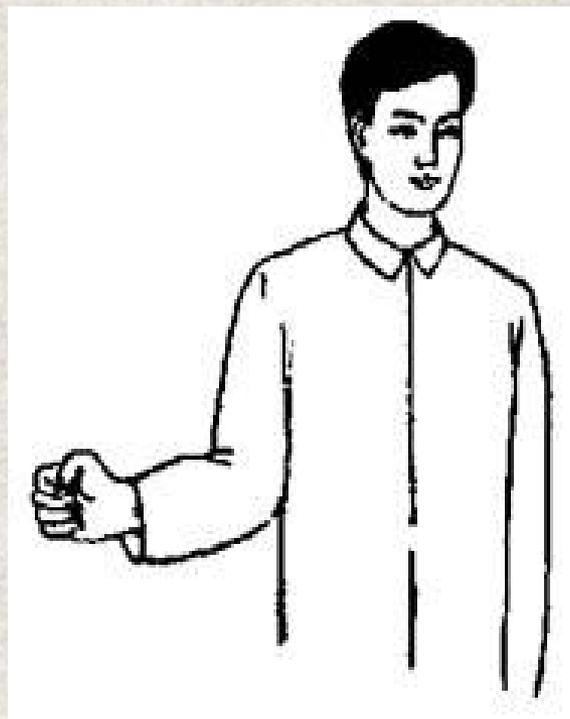
患者自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患侧手或腕部；逐步拉向健侧并向上牵拉。



。

4、屈肘甩手

患者背部靠墙站立，或仰卧在床上，上臂贴身、屈肘，以肘点作为支点，进行外旋活动。





5、双手背伸

两足站立与肩同宽，两手紧抱绕后脑，两肘拉开，与身体平行，两肘收拢，似挟头部，周而复始。

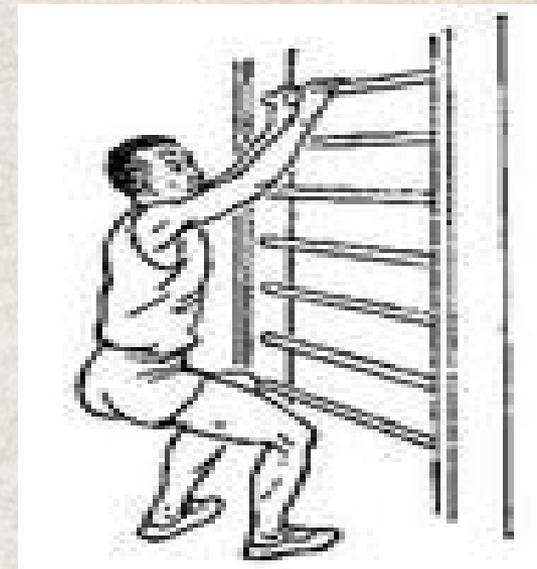




6、牵拉肩关节

两手后背抓住器械，身体向前挺，而后屈臂来回做拉伸运动；

两手抓住器械，身体屈膝下蹲，而后站立，作不断来回拉伸运动，次数要逐步增加并由慢到快，每天坚持。





肩周炎的治疗

- 肩周炎的康复治疗，在其病程的不同时期应采取不同的治疗方法。
- 大量活动患肩能加重渗出，故应减少活动，避免疼痛刺激，尽量减少使用痛手提举重物或过分活动肩关节。
- 睡觉时避免患肩着床。
- 多采用平卧位或健侧卧位。





谢谢观看

