

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

## 如何科学防治“冻结肩”?



王成龙

博士,上海交通大学医学院附属新华医院,擅长肩、膝关节微创治疗。

主持国家自然科学基金面上项目一项,上海交通大学医工交叉项目一项。发表SCI论文十余篇,参编教材两部。获得发明专利一项,获得教育部“科学技术进步二等奖”一项。担任BJSM杂志编委。

门诊时间:肩关节膝关节疼痛门诊 周一下午,周三、周四上午

### 肩膀好痛



抬不起来

梳头发不方便

夜里痛醒好几次

最近广场舞跳不了了

……

### 什么是“五十肩”

“五十肩”,又称肩周炎。因为多发生于50岁左右的人得名。它是肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性炎症。主要表现为肩部逐渐产生疼痛、关节活动受限,肩膀好像冻结了一样,动弹不得,所以也叫“冻结肩”。

已退休两年的李阿姨热爱运动,退休后的生活丰富多彩,每天早晨去公园晨练,上午要参加老年大学的书法学习班,傍晚又加入社区老年迪斯科舞蹈队。但最近右肩膀出现不明原因的疼痛,活动也受到限制,既无法跳舞也不能写书法了,按摩、拔火罐、针灸一一尝试,几个月过去了都不见好转,症状有加重的趋势,大大影响了生活质量。情急之下来到骨科就诊,医生诊断为“冻结肩”。李阿姨倒吸一口冷气,之前只听说过肩周炎,“冻结肩”究竟

是怎么回事呢?其实就是我们老百姓所说的“五十肩”,又称粘连性关节囊炎,特点是肩关节主动活动和被动活动均受限,而影像学检查没有明显异常,少数可出现骨质疏松或肌腱钙化。

### “冻结肩”的分类

**原发性:**指那些发病原因不明的“冻结肩”,发病率在普通人群中为2%。其中,70%的患者为女性,年龄大多在40岁至65岁之间。

**继发性:**继发于某些疾病的“冻结肩”,有分为三种:内源性,肩袖疾病导致的主动被动活动受限(肌腱炎,部分或全层撕裂),肱二头肌肌腱炎,肌腱钙化。外源性,指肩外因素导致的肩关节主动被动活动受限,例如侧乳房手术,脑血管疾病,肱骨干骨折,肩锁关节炎,锁骨骨折等。全身性疾病导致,之前曾患有糖尿病、甲状腺疾病以及自身免疫性疾病。

### “冻结肩”病程

往往持续12个月至24个月,经历3个阶段:

**冰冻期:**持续大约3个月,主动、被动活动时均能引发疼痛,肩膀前屈、内旋、外旋受限,关节镜下发现盂肱关节滑膜炎。

**冻结期:**持续1个月至9个月,肩关节活动时的疼痛程度和受限程度进一步加重,关节僵硬。由于活动受限,关节囊增厚,疤痕组织沉积,关节周围软组织产生粘连而影响日常工作,甚至洗脸、梳头也感困难,夜间痛会严重影响睡眠。

**解冻期:**持续9个月至18个月,疼痛和僵硬症状逐渐消失,但是绝大多数患者肩关节功能不能完全恢复,会遗留关节活动障碍,需要康复训练或关节镜手术介入以帮助患者恢复肩关节功能。

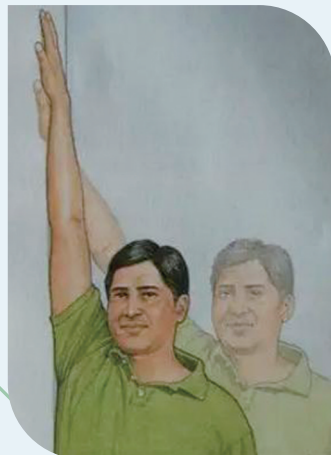
### 如何自我诊断“五十肩”

那么如何自我诊断是否得了“五十肩”呢?如果您正处于40岁至65岁的好发年龄,出现以下症状,那就要及时求助于骨科医生了:

不明原因的肩痛逐渐加重;肩痛常放射到上臂;活动受限,但肩膀力量没有减弱;疼痛不能入眠,或睡眠中压到患肩会痛醒;病情进展可出现洗漱、穿衣困难。

### “五十肩”的常见锻炼动作

爬墙运动



### 画圈运动



左右甩手法

### 背后拉毛巾



### 如何预防肩周炎

适当锻炼,加强肩关节肌肉的锻炼可以预防和延缓“五十肩”的发生和发展。可以根据自己的情况,适当的运动,比如,跑步、打太极拳等肩关节有关活动。

注意肩部保暖,“五十肩”的发生跟受凉有一定的关系。如果已经发生了“五十肩”要注意保暖,不要对着空调吹。

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,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和累积性损伤。

注意劳逸结合,防止过度劳损,避免肩部的运动过多。肩关节运动过度,会导致周围软组织的劳损,久而久之,会导致“五十肩”的发生。

名院名医健康科普专栏

栏目主持人 姜琰

接轨上海 健康同行