

肩周炎康复患者恢复期如何护理中医药大有可为

邓晓蓉

绵阳市中医医院护理部 621000

〔中图分类号〕R473.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2021)02-080-01

肩周炎全称肩关节周围炎，俗称凝肩、五十肩，主要表现为在患病肩部出现疼痛症状，夜间疼痛会加剧，随着病程的加长疼痛会逐渐加重、肩关节活动受限不断加剧，其发病机理主要为肩关节囊关节周围韧带、肌腱以及滑囊出现慢性特异性炎症，主要临床病症是肩关节疼痛和活动受限。常见于五十岁左右的中老年人，其中女性的发病率高于男性。我国传统中医认为造成肩周炎发病的原因有内因和外因，外因是因为机体受到风寒和湿邪之气侵袭，外因是因为人体体质虚弱，肝肾亏虚，筋脉没有受到濡养导致关节挛缩和气血不足导致疼痛。在患有肩周炎后，患者的吃饭、穿衣等日常活动都会受到影响，严重降低了患者的生活质量。

一、肩周炎的病因

1. 肩部因素

(1) 肩周炎大多发生在 50 岁以上的中老年群体，对于该类患者而言，造成疾病发生的主要原因是因为机体软组织发生退行性病变，对外力的承受能力减弱；(2) 体力劳动者因为长期过度活动和活动姿势不正确而产生的慢性致伤力；(3) 在上肢受到外伤后，肩部长时间固定，导致肩周组织出现粘连和萎缩，从而引发肩周炎；(4) 肩部受到急性挫伤和受到牵拉伤后为得到有效治疗而引发肩周炎。

2. 肩外因素

心肺疾病、胆道疾病以及颈椎病等疾病引发肩部产生牵涉痛，因为原发性疾病长时间未得到有效治疗导致肩部肌肉出现持续性痉挛、缺血而使肩部产生炎性病灶，从而转变为肩关节周围炎。

二、肩周炎的临床表现

1. 肩部疼痛

在发病初期会使患者肩部出现阵发性疼痛，大多为慢性发作，随着病程的加长疼痛会逐渐加剧，疼痛呈持续性刀割样疼痛或者钝痛，在气候发生变化或者过度劳累后疼痛会加剧，还会向颈项和上肢延伸，在肩部受到碰撞或者牵拉时，会产生撕裂般剧痛。另外，肩周炎的疼痛针状还呈现出昼轻夜重的特点，对于因为受到风寒而引发肩周炎疼痛的患者，会对气候变化比较敏感。

2. 肩关节活动受限

在患病时，患者的肩关节各个方向的活动都会受到限制，其中外展、上举、外旋时更加明显，随着疾病的进一步发展，因为关机长期未得到活动还会造成关节囊和肩周软组织粘连，肌力也会因此而逐渐下降，从而导致肩关节活动受限不断加剧。

3. 出现肌肉痉挛和萎缩

在患病早期，会出现三角肌、冈上肌等肩周围组织出现痉挛、在患病晚期则会出现废用性肌萎缩，造成肩峰出现凸起、上举受限以及无法后伸等情况，在该时期，患者的肩关节疼痛会减轻。

三、肩周炎的病程

1. 疼痛期

在该阶段，肩周炎的主要表现就是疼痛，疼痛一般会持续 2~9 个月，除了肩关节会出现疼痛之外，疼痛还会累及上臂、手肘以及前臂等部位，在活动疼痛会加剧，严重影响了患者的日常活动和睡眠，大幅度降低了患者的生活质量。造成该阶段疼痛

的主要由患者肌肉痉挛造成的，在日常生活中，患者应该尽量减少肩部负担，注意休息，配合治疗。另外也可以通过进行肩部冷敷、被动拉伸等方式来缓解疼痛。

2. 僵硬期

该时期一般会持续 4~12 个月，主要表现为关节僵硬，即使是患者忍痛活动或者是借助外力也无法实现正常活动，造成这些情况出现的主要原因是因为关节活动出现障碍。在该时期的治疗主要是恢复关节活动。

3. 恢复期

恢复期一般持续 5~26 个月，在该时期患者的疼痛会逐渐减轻，关节僵硬的情况也会逐渐恢复，在该时期的治疗主要是使患者的肩关节功能恢复正常。

四、肩周炎恢复期的中医护理

1. 纠正不良姿势

体力劳动者因为长期过度活动和活动姿势不正确而产生的慢性致伤力是造成肩周炎发生的主要原因之一，对于肩周炎患者的日常护理而言，纠正不良姿势对于疾病的恢复是非常重要的。对于经常伏案工作或者双肩经常处于外展状态的患者而言，应该注意及时调整姿势，防止因为长期的不良姿势导致慢性劳损和累积性损伤。

2. 加强功能锻炼

因为受到疼痛的影响，很多肩周炎患者会减少上肢运动，对于患肩长期处于一种制动体位的患者而言，通常都是因为疼痛和避免活动但不活动不但不能缓解疼痛的缓解，而且还对治疗效果造成严重影响。对于肩周炎患者而言“动则松，松则通，通则不痛”，恢复期做好功能训练对于患者的恢复具有重要意义，因此必须要加强功能锻炼。在患者可以忍受的疼痛范围内可以进行外展、内旋上举、后伸等运动或者进行打太极、练太极剑等动作缓慢的运动，每天坚持锻炼，从而促进疾病快速恢复。另外，需要注意的是，肩周炎的功能训练不能操之过急，应该结合自身情况循序渐进进行锻炼。

3. 保护肩部

传统中医认为造成患者发生肩周炎是受到风寒导致湿邪之气在肩部筋脉留滞造成的，长时间受寒会使肌肉组织和小血管收缩，肌肉长期收缩会产生很多代谢物，这些代谢物会使肌肉受刺激而痉挛，因此患者在日常生活中应该注意做好肩部保暖，不要在湿地停留或者淋雨。

4. 养成健康良好的生活习惯

肩周炎患者在患病期间要注意休息，避免过度劳累，经常运动，保持心情愉快。肩周炎患者应该尽量避免食用生冷、辛辣等刺激性食物，严禁抽烟喝酒，避免食用海鲜，注意饮食规律，养成健康良好的生活习惯，促进肩周炎快速恢复。

五、结语

虽然肩周炎具有自愈性，但并不代表时间长了肩关节功能就能恢复正常，在患病后积极接受治疗和做好恢复期的护理对于肩周炎的治愈是非常重要的。在肩周炎恢复期，患者应该加强功能锻炼，增强肌肉力量，时关节肌肉和收缩恢复正常。