

# “五十肩”康复治疗有讲究

徐学平

四川省广安市前锋区人民医院康复医学科 638019

[中图分类号] R681.7 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2022) 09-096-01

## 一、什么是“五十肩”？

因为肩关节周围炎在临床上简称肩周炎疾病，主要发生在五十岁以上的中老年人当中，所以称之为“五十肩”，肩周炎是肩关节和周围的软组织出现退行性改变而引起的肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等肩关节周围的软组织出现的慢性炎症反应。患者在患有肩周炎以后会出现肩部疼痛和肩关节活动受限的情况。

## 二、肩周炎发病人群

肩周炎是中老年人中比较常见的一种疾病，因为中老年人具有生理的一过性自主神经、内分泌系统紊乱且新陈代谢障碍和软组织具有退行性改变，对于损伤的反应不容易修复，还会进一步的发展成肩部的某一肌肉出现疼痛性痉挛、废用性萎缩的情况。特别是患者的炎症组织的异常修复以及粘连等，还会导致肩关节功能障碍的情况，最后形成了典型的肩周炎疾病。肩周炎疾病除了在中老年人中多发，对于经常在办公室久坐的人也是有很高的发病率的，因为长期处于紧张的状态，导致患者的肩部的肌肉韧带也非常的紧张，所以容易发生肩周炎疾病。肩周炎的发病是慢性的过程。在患者肩周炎疾病为初期的时候，也就是炎症期，患者的肩部会出现疼痛难忍的情况，在夜间疼痛会更加剧烈。在患者睡觉的时候由于怕压到肩部，所以只能选择特定的位置进行睡眠，但是由于非常的疼痛，所以久久不能入睡，影响睡眠的质量。如果在这时期没有及时的进行治疗，就会导致肩关节活动受到限制，手臂不能上举，而呈现出冻结状，只要患者的胳膊一动就会很痛，影响了患者的日常生活。

## 三、肩周炎的主要病因

生理性退变是肩周炎发病的主要因素：1. 退变的因素，由于年龄的增长，骨骼以及肌肉和韧带等软组织都处于退变的过程，再加上老年人长期的过度活动和姿势不良等产生的一种慢性的致伤力，是激发肩周炎的主要因素。2. 炎症改变，任何引起肩关节附近的结构出现炎症改变的都是诱发肩周炎的一种因素。如果在急性炎症期没有及时的进行治疗，就会

使炎症疾病蔓延且扩散到关节囊和韧带等软组织当中。而最常见的就是肱二头肌长头肌腱炎。此外，由于上肢在受到外伤后，肩部固定过久，导致肩周组织出现继发性萎缩、粘连等，也是引发肩周炎的因素。3. 环境的因素，由于风、寒、湿、邪的侵袭，特别是中老年人的组织退变和适应能力下降，再加上风、寒、湿、邪的侵袭导致肩部的抵抗外邪的功能出现下降的情况，所以容易加重肩周炎的发展。

## 四、肩周炎的康复治疗

对于肩周炎急性期的患者来说，采取康复治疗可以减轻患者的疼痛，有效的缓解患者肌肉痉挛的情况，加速炎症的吸收。可以使用非甾类药物和物理治疗；对于疼痛非常严重的患者来说，可以采用局部暂时制动法治疗；而对于功能障碍期的患者来说，应该着重强调解除粘连，从而恢复患者的肩关节的活动功能；在患者接受被动治疗的同时，还应该积极的使患者进行主动的运动训练。有的患者自行在家训练的时候会使用旋转肩关节、大臂画圈的方法，但是这种动作会加大肱骨大结节和肩峰的撞击，加重肩周炎的发展。而正确的运动方式应该是患者的上身倾斜 30-45 度，手指指向地面，自然的去旋转肩关节，并做出摆钟的动作，这样可以有效的避免关节内骨和骨的撞击，增加关节的间隙，促进肩关节的恢复。

## 五、注意事项

对于肩周炎的患者来说应该注意调整姿势，避免由于长时间的不良姿势而导致慢性劳损和积累性损伤的情况。此外，还应该加强功能锻炼，用双手抱头并使头像后仰，或者紧贴的墙面直立做头后方顶墙的动作，每个动作重复三次，可以有效的放松肌肉。患者还应该在日常生活中注意保暖，因为寒冷的湿气进入到体内以后会侵袭患者的机体，使患者的肌肉组织以及小血管出现收缩的情况，如果肌肉长时间处于收缩的状态，就会产生很多的代谢产物，导致肌肉组织发生痉挛等症状。特别是中老年人应该做好日常的保暖措施，避免肩关节受凉，可以有效的预防肩周炎的发作。

(上接第 95 页)

上睡觉前让孩子吃鸡蛋，坚持几天后可以有效止咳。第三，冰糖、花椒、梨蒸煮，将梨切开后去除内核，放入花椒 20 颗，冰糖 2 颗，之后拼接梨后蒸 0.5h，分两次让小孩吃完。此种食疗法主要针对风寒咳嗽患者，但是部分小孩不喜欢花椒，家长可以选择其他代替物。第四，准备 12g 川贝母、100g 冬瓜条、100g 冰糖、3g 白矾、100g 糯米，6 个雪梨，先蒸熟糯米，把冬瓜条切成小块，川贝研磨成粉，挖出雪梨内核，浸泡在

白矾溶液内。10min 后取出雪梨，在沸水中滚烫一下再放凉，将冰糖、冬瓜块、糯米均匀地拌在一起，之后添加川贝母粉，封好雪梨并上蒸锅蒸 1h，剩余冰糖融水收汁，淋在雪梨上，让孩子早晚吃一个。第五，准备 60g 核桃仁、黑芝麻，50g 黑芝麻捣烂冲服，让孩子空腹服用。除过上述各项食疗方法外，家长还要让孩子多吃蔬菜水果，新鲜瓜果中富含维生素 C，可以加快人体的免疫抗体合成，提升身体抵抗力，预防感冒咳嗽症状。