

DELE JIANZHOUYAN ZENMEBAN

得了肩周炎

怎么办

张光武 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

得了肩周炎怎么办

主编

张光武

编著者

张光武 许 槐 杜广清 赵 鑫



金盾出版社

内 容 提 要

本书由多位专家共同编著。简要介绍了肩关节的基本结构和功能,肩周炎的发病原因及临床表现。详细阐述了肩周炎的治疗方法,包括物理疗法、运动疗法、药物疗法、推拿疗法、敷贴疗法、拔罐疗法、熏洗疗法等。其内容丰富,方法简单,可操作性强,适合基层医师和广大患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

得了肩周炎怎么办/张光武主编. —北京:金盾出版社,2008.10
ISBN 978-7-5082-5263-6

I. 得… II. 张… III. 肩关节周围炎-诊疗 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 130034 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.625 字数:165 千字

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录



一、概述

1. 人的肩关节有何特点? (1)
2. 什么是肩关节的活动范围? (3)
3. 什么是肩周炎? (5)
4. 肩周炎的病因有哪些? (5)
5. 肩周炎有哪些临床表现? (7)
6. 怎样诊断肩周炎? (8)
7. 怎样判断肩周炎的分期? (9)
8. 怎样判断肩周炎的类型? (10)
9. 怎样鉴别肩周炎和颈椎病引起的肩部疼痛? (11)
10. 怎样鉴别肩周炎与心血管疾病引起的肩部
疼痛? (14)
11. 怎样鉴别肩周炎与肺癌引起的肩部疼痛? (15)
12. 怎样判断肩周炎疼痛的程度? (16)
13. 为什么上肢损伤可诱发肩周炎? (18)
14. 为什么肩周炎多见于中老年人? (19)

二、物理疗法

1. 什么是物理疗法? 其方法有几种? (21)
2. 理疗治疗肩周炎的基本原理是什么? (22)





3. 怎样应用直流电疗法治疗肩周炎? (23)
4. 应用直流电疗法治疗肩周炎应注意哪些问题? ... (25)
5. 怎样应用直流电导入疗法治疗肩周炎? (25)
6. 应用直流电导入法治疗肩周炎应注意
 哪些问题? (27)
7. 怎样应用感应电疗法治疗肩周炎? (28)
8. 怎样应用间动电疗法治疗肩周炎? (29)
9. 怎样应用经皮电刺激神经疗法治疗
 肩部疼痛? (31)
10. 怎样应用音频电流疗法治疗肩周炎? (32)
11. 应用音频电流治疗肩周炎应注意哪些问题? ... (33)
12. 怎样应用调制中频电流疗法治疗肩周炎? (34)
13. 怎样应用干扰电流疗法治疗肩周炎? (35)
14. 什么是短波电疗法? (38)
15. 怎样应用短波电疗法治疗肩周炎? (39)
16. 怎样应用超短波电疗法治疗肩周炎? (41)
17. 怎样应用红外线疗法治疗肩周炎? (43)
18. 怎样应用超声波疗法治疗肩周炎? (44)
19. 应用超声波疗法时应注意哪些问题? (46)
20. 什么是微波疗法? 微波对人体有害吗? (47)
21. 怎样应用微波疗法治疗肩周炎? (48)
22. 怎样应用隔沙微波辐射疗法治疗肩周炎? (49)
23. 应用微波疗法时应注意哪些问题? (50)
24. 怎样应用湿热敷疗法治疗肩周炎? (51)
25. 怎样应用热烫疗法治疗肩周炎? (53)
26. 怎样应用石蜡疗法治疗肩周炎? (55)
27. 怎样应用磁疗法治疗肩周炎? (57)





28. 怎样应用酒醋疗法治疗肩周炎？	(58)
--------------------------	------

三、运动疗法

1. 什么是运动疗法？	(60)
2. 什么是主动运动？	(61)
3. 什么是被动运动？	(63)
4. 什么是运动处方？	(64)
5. 怎样评价运动处方的效果？	(68)
6. 肩周炎患者怎样选择运动处方？	(69)
7. 肩周炎患者选择运动疗法应注意什么？	(70)
8. 肩周炎患者怎样控制运动量？	(72)
9. 心血管疾病患者怎样选择运动疗法？	(74)
10. 心血管疾病患者运动时应注意什么？	(75)
11. 呼吸系统疾病患者怎样选择运动疗法？	(77)
12. 呼吸系统疾病患者进行运动疗法时应注 意什么？	(78)
13. 怎样应用“爬墙法”治疗肩周炎？	(79)
14. 怎样应用“甩手法”治疗肩周炎？	(80)
15. 怎样应用“棍棒法”治疗肩周炎？	(83)
16. 怎样应用“拉环法”治疗肩周炎？	(85)
17. 怎样应用“链球法”治疗肩周炎？	(86)
18. 怎样应用“哑铃操法”治疗肩周炎？	(87)
19. 怎样应用“毛巾法”治疗肩周炎？	(88)
20. 怎样运用体操疗法治疗肩周炎？	(88)
21. 怎样运用功能训练法治疗肩周炎？	(91)
22. 办公室工作者怎样预防肩周炎？	(97)
23. 汽车司机怎样预防肩周炎？	(102)





24. 肩周炎患者做运动疗法时应注意什么? (103)

四、药物疗法

1. 治疗肩周炎的常用西药有哪几类? (106)
2. 解热、镇痛、抗炎类药物的作用有哪些? (106)
3. 怎样应用解热、镇痛、抗炎类药物? (108)
4. 糖皮质激素类药物有哪些? (123)
5. 怎样应用穴位封闭疗法治疗肩周炎? (123)
6. 怎样应用肩关节腔封闭疗法治疗肩周炎? (125)
7. 怎样应用空气封闭疗法治疗肩周炎? (126)

五、中医药疗法

- 4
- (一) 中药治疗法 (128)
 1. 中医怎样认识肩周炎? (128)
 2. 怎样应用中草药方剂治疗肩周炎? (129)
 - (二) 针灸疗法 (132)
 1. 什么是针灸疗法? (132)
 2. 怎样应用针灸疗法治疗肩周炎? (134)
 3. 实施艾灸疗法应该注意哪些问题? (139)
 4. 怎样应用耳针疗法治疗肩周炎? (140)
 5. 应用耳针疗法应注意哪些问题? (142)
 - (三) 推拿疗法 (142)
 1. 什么是推拿疗法? (142)
 2. 怎样应用通用推拿法治疗肩周炎? (151)
 3. 怎样应用背部推拿活血法治疗肩周炎? (153)
 4. 怎样应用三步自我推拿法治疗肩周炎? (154)
 5. 怎样应用五步自我推拿法治疗肩周炎? (156)





6. 怎样应用分期推拿法治疗肩周炎?	(156)
7. 怎样应用揉捏推拿颈肩法治疗肩周炎?	(161)
8. 怎样应用背部推拿六法治疗肩周炎?	(161)
9. 怎样应用常规推拿法治疗肩周炎?	(164)
10. 怎样应用推拿揉压法治疗肩周炎?	(166)
11. 怎样应用结合法治疗肩周炎?	(168)
12. 怎样应用肩部指压推拿法治疗肩周炎?	(169)
13. 怎样应用点穴松肩法治疗肩周炎?	(170)
14. 怎样应用足反射区推拿法治疗肩周炎?	(171)
15. 推拿治疗肩周炎应注意哪些问题?	(173)
(四)敷贴疗法	(174)
1. 什么是敷贴疗法?	(174)
2. 怎样应用热敷疗法治疗肩周炎?	(175)
3. 怎样应用泥敷疗法治疗肩周炎?	(176)
4. 怎样应用蜡敷疗法治疗肩周炎?	(177)
5. 什么是药物敷贴疗法?	(178)
6. 怎样应用中草药敷贴疗法治疗肩周炎?	(179)
7. 应用敷贴治疗应注意哪些问题?	(184)
(五)药酒、药茶、药膳疗法	(185)
1. 怎样应用药酒治疗肩周炎?	(185)
2. 药酒治疗应注意哪些问题?	(192)
3. 什么是药茶疗法?	(192)
4. 怎样应用药茶疗法治疗肩周炎?	(193)
5. 什么是药膳疗法?	(200)
6. 怎样应用药膳疗法治疗肩周炎?	(201)
(六)拔罐疗法	(208)
1. 什么是拔罐疗法?	(208)





2. 怎样应用拔罐疗法治疗肩周炎? (212)
3. 应用拔罐疗法注意哪些问题? (216)
- (七)熏洗疗法 (217)
 1. 什么是熏洗疗法? (217)
 2. 怎样应用熏洗疗法治疗肩周炎? (218)
 3. 应用熏洗疗法注意哪些问题? (223)
 4. 怎样应用水疗法治疗肩周炎? (223)
 5. 水疗时应注意哪些问题? (226)
 6. 怎样应用温泉浴治疗肩周炎? (227)
 7. 怎样应用海水浴治疗肩周炎? (229)
 8. 怎样应用日光浴治疗肩周炎? (230)
 9. 应用沐浴疗法注意哪些问题? (232)

6

附录 针灸疗法常用的穴位

- | | | |
|------|-------|-------|
| 附录 1 | | (233) |
| 附录 2 | | (233) |
| 附录 3 | | (234) |
| 附录 4 | | (234) |
| 附录 5 | | (235) |
| 附录 6 | | (235) |
| 附录 7 | | (235) |
| 附录 8 | | (236) |
| 附录 9 | | (236) |





一、概述

1. 人的肩关节有何特点？

肩关节是人体重要的关节之一，肩关节功能决定了人的上肢功能，肩关节的运动状态决定了人的上肢运动状态。由于人的上肢运动功能占人体全部运动功能的 $2/3$ 以上，所以，肩关节的状态十分重要(图 1-1)。

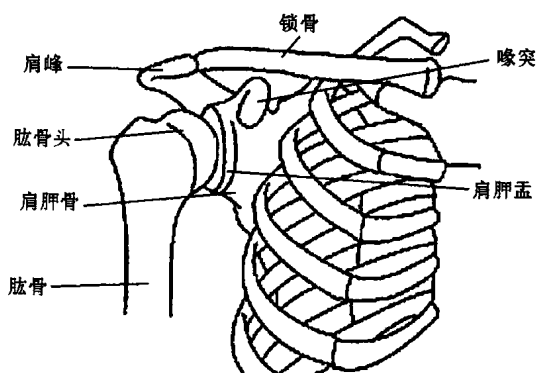


图 1-1 肩关节结构示意图

肩关节有以下四个特点：

(1)复合的结构：人体的肩关节由 6 个彼此相关的关节或关节样结构组成。它们是：肩肱关节、肩胸关节(肩胛胸壁关节)、肩锁关节、胸锁关节、喙锁关节和肩峰样结构(也称为第二肩关节)。当肩关节活动时，上述各关节都参与活动。如果其





中任何一个关节出现问题,都会影响肩关节整体功能。

(2)独特的解剖:人体上肢功能的重要性,决定了人的上肢远比下肢灵活。由于肩关节在人的上肢活动中起主要作用,所以肩关节具有更大的灵活性。组成肩关节最主要的关节是“肩肱关节”,肩肱关节也是人体中最灵活的关节。肩肱关节中的“肩”是指肩胛骨的关节盂,其特点是面积小,深度浅;肩肱关节中的“肱”是指肱骨头,其特点是体积大,呈球形。正是由于关节面的一“大”一“小”的结构特点,决定了肩关节运动十分灵活,可满足人们的正常活动功能。

(3)灵活的功能:正是由于肩关节存在上述独特的解剖结构,才使其具有人体其他关节不具备的灵活性。人体关节主要的运动方式为屈伸运动或以屈伸运动为主,如手指各关节、肘关节的运动都为屈伸运动,尽管膝关节、踝关节、腕关节在运动中存在旋转,但仍然以屈伸运动方式为主。而肩关节最大的不同之处在于,向前可以做屈曲运动,向后做后伸运动,向外可以做外展运动,向内可以做内收运动,还可以完成外旋和内旋运动。此外,肩关节可以同时完成上述6种运动的复合运动——环形运动,即上肢在身体的一侧做大幅度“划圆圈”运动,显示肩关节的灵活特性。这些特性是其他关节所不具备的。

(4)易受干扰性:由于肩关节运动幅度大,功能要求高,所以肩关节周围的软组织,特别是肌肉组织的状态不正常时对肩关节影响很大。肩关节周围有冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌等肌肉,与肩关节的关节囊紧密相连,止于肱骨大小结节。这四块肌肉如同一个“套袖”包绕在肩关节的周围,人们将这四块肌肉形成的“套袖”称之为“肩袖”。“肩袖”的作用一是维持肩关节的稳定,二是协助肩关节完成外展、外旋和内旋运动。如果“肩袖”出现出血、水肿、粘连、钙化等现象,肯定会影响肩





关节的活动,导致肩周炎的发生。此外,随着人的年龄增加,上肢活动力度和运动幅度会逐渐减小,组成“肩袖”的肌肉之间的相对运动也会逐渐减小,从而造成肌肉粘连,使患者出现肩关节的疼痛和运动受限;而肩关节的运动受限又加剧了“肩袖”的粘连……这种“恶性循环”也导致了肩周炎的发生和进展。从这个意义上说,肩关节易于受周围组织因素的干扰,影响其功能的发挥。

2. 什么是肩关节的活动范围?

人的肩关节是一个整体概念,包括肩肱关节、肩胸关节、肩锁关节和胸锁关节等多个关节。当人的肩关节活动带动上肢运动时,上述多个关节都参与运动,其中以肩肱关节,即肱骨头与肩胛骨关节盂之间的关节运动最为重要。所以,我们讨论“肩关节的活动范围”主要指肩肱关节的活动范围。

确定肩关节活动范围的体位是:人体站立或坐位,上身直立,双上肢自然下垂,前臂外旋位(肘窝向身体正前方),肘关节屈曲约 90° 。人的肩关节活动范围主要有三组:

(1)将上肢向身体前方屈曲,可达 $135^\circ \sim 145^\circ$;上肢后伸可达 $45^\circ \sim 50^\circ$ (图 1-2)。

(2)将上肢经身体一侧上举做外展动作,应大于 90° ;上肢极度内收,使肘关节接近身体正中中线时,一般为 $35^\circ \sim 45^\circ$ (图 1-3)。

(3)将上臂垂直,贴与胸部侧方,屈曲肘关节 90° ,使前臂与地面平行,握拳。以上臂为轴,前臂向身体外侧摆动为外旋,正常为 45° ;前臂向身体内侧摆动为内旋,正常不超过 90° 。

人的肩关节除了能够分别完成上述三组运动方式以外,还可以完成上述三组运动方式的组合,即环形运动方式。人们能够在 360° 范围内做上肢的旋转运动和弧形运动,这也是肩关节





的运动特点(图 1-4)。

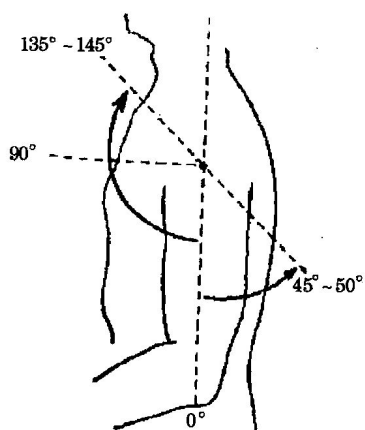


图 1-2 前屈-后伸运动范围

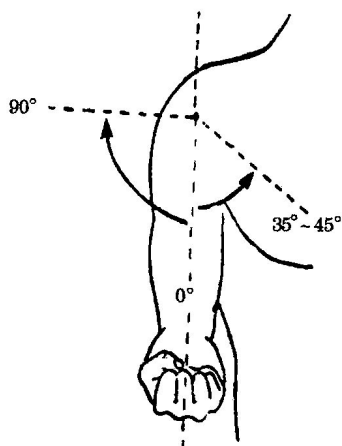


图 1-3 内收-外展运动范围

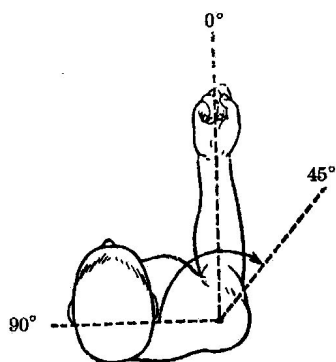


图 1-4 内旋、外旋运动范围





3. 什么是肩周炎?

肩周炎也称为肩关节周围炎、粘连性肩关节炎、露肩风、五十肩等,是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊及关节囊慢性炎症及粘连引起的一种以疼痛和活动受限为特征的疾病。肩周炎有广义和狭义两个概念:

(1)广义肩周炎:是指肩关节周围任何部位的炎症。

- ① 肱二头肌长头腱炎和腱鞘炎。
- ② 喙突炎。
- ③ 冈上肌腱炎(包括退行性变、损伤、钙化等)。
- ④ 肩峰下滑囊炎。
- ⑤ 冈下肌腱炎。
- ⑥ 小圆肌腱炎。
- ⑦ 肩部纤维组织炎。
- ⑧ 肩锁关节病变。
- ⑨ 三角肌炎。
- ⑩ 肩部损伤。

(2)狭义肩周炎:各种原因引起肩关节周围软组织出现无菌性炎症、疼痛、粘连,导致肩关节运动障碍为主要症状的一种疾病为“狭义肩周炎”。

本书所涉及的肩周炎是指“狭义肩周炎”,即通常所说的“肩关节周围炎”。

4. 肩周炎的病因有哪些?

肩周炎的发病原因目前尚不清楚,有的肩周炎患者根本找不到确切的发病原因。目前,多数认为导致肩周炎主要的发病原因有:





(1) 肩部退行性改变:随着人的年龄逐渐增加,机体各组织和器官会出现不同程度的衰老现象。例如,肌肉松弛无力、关节疼痛酸胀、腰酸腿痛、耳鸣眼花、骨质疏松等。这些现象的出现说明人体处于衰退过程中,医学上将人体衰老和衰退现象称为“退行性改变”。中老年人肩部的肌肉、肌腱、韧带逐渐老化,运动能力下降,弹性减弱,部分组成肩袖的组织出现磨损、断裂、出血、粘连,使肩关节表现为疼痛和活动障碍。

(2) 外伤:人的肩关节是人体中活动幅度和活动量最大的关节,所以肩部的外伤(如挤压伤、扭挫伤、牵拉伤等)都可以造成肩部肌肉、韧带及其他软组织的损伤,出现肌肉断裂、韧带损伤、筋膜粘连、关节囊挛缩等现象。这些病理现象的出现必然造成肩关节功能障碍,使患者做肩关节运动时出现疼痛和受限。

(3) 慢性劳损:由于人的劳动和生活离不开上肢频繁活动,上肢骨与关节劳损程度要重于下肢。特别是肩关节,周围软组织相对薄弱,上肢活动时力臂距离长,受力大,容易出现劳损。当肩关节出现劳损时,其周围肌肉、肌腱、韧带、筋膜可出现充血和渗出,形成肩关节周围组织的无菌性炎症,从而导致肩关节活动受限。

(4) 内分泌紊乱:有的学者观察到,肩周炎患者多见于 50 岁左右的人群。超过该年龄组的人群,肩周炎的发生率明显下降。同时,50 岁左右人群是内分泌紊乱和更年期综合征的高发年龄组。因此,人们认为,肩周炎可能与人体内分泌紊乱有关。由于肩周炎经过 1~2 年后有自愈的特点,与更年期综合征患者经过 1~2 年的自我调整可以趋于稳定的现象相符。因此,人们认为,肩周炎与人体内分泌紊乱有关系。

(5) 免疫反应:人们观察到,50 岁以后,稳定肩关节重要的肌肉——冈上肌肌腱明显变薄弱,出现磨损,同时该肌腱止点





存在局限性坏死现象。而冈上肌部位在人体上肢外展时,经常与肩峰下反复撞击,产生炎症反应。这种局部的无菌性炎症可诱发免疫反应,造成肩关节弥漫性关节囊炎,使肩关节出现粘连和运动障碍。

(6)外界环境变化:人们观察到,肩周炎好发于冬春季节,其患病率明显高于夏秋两季,说明外界环境温度的变化与肩周炎有密切联系。当肩关节受到寒冷刺激时,肩关节周围组织可出现血流缓慢,肌肉挛缩现象。长期的肌肉挛缩可导致代谢产物聚集,刺激机体出现无菌性炎症反应,最后形成肩关节周围的肌肉、肌腱、韧带等组织粘连、挛缩等现象,使肩关节出现疼痛和活动受限。

(7)疾病的存在:机体的某些疾病也与肩周炎的发病有关。例如,心、肺、胆管等部位的疾病可导致肩部的牵涉痛,同时这些原发疾病长期不愈,使肩部肌肉长期处于痉挛、缺血状态,从而形成炎性病灶,最终转变成为肩周炎。

总之,人们认识到肩周炎的发病与多种因素有关,也是肩关节内部因素和外部因素共同作用的结果。

5. 肩周炎有哪些临床表现?

(1)好发于 50 岁以上中老年人:因为随着人年龄的增长,身体的新陈代谢能力下降,多种组织和器官功能慢慢地减弱。就如同使用了几十年的机器一样,器件磨损,不能正常工作。肩关节也不例外,随着年龄增加,肩部血液循环不良,肩关节周围组织退化,产生慢性无菌性炎症。

(2)肩部疼痛:肩周炎最常见的表现为肩关节部位的疼痛。发病初期为肩部感觉异常、酸痛、冷痛,症状时轻时重,起伏不定。疼痛可以逐渐加重为剧痛和持续疼痛,疼痛的性质为钝性





痛,多见于肩关节四周,也可向上臂放射,故部分患者除了肩关节部位疼痛,上臂也出现疼痛。疼痛有昼轻夜重的特点,患者有时夜不能眠,有时半夜痛醒,睡觉时不能向疼痛侧翻身,甚至感到任何睡觉姿势都不能使肩关节的疼痛减轻。用手按压肩关节,可有明显的压痛点,主要位于肩关节前方、上方和后方。

(3)肩部活动受限:在肩关节疼痛的基础上,逐渐出现肩关节运动障碍。患者自感肩部活动从轻度受限发展到明显受限,而且活动时疼痛明显加重。检查时可观察到疼痛侧肩关节出现“全方位活动受限”,患者做上举、外展、内旋、外旋和后伸动作时明显受限,表现为不能完成梳头、背手、洗脸、穿脱衣服等动作。其主要原因是肩关节、关节囊及肩周软组织粘连所致。

肩周炎患者常陷入“肩部疼痛——活动量及活动幅度减少——肩关节粘连——疼痛加剧——肩部活动量更少……”的恶性循环之中。

(4)肩部肌肉萎缩:随着肩周炎的进展,患侧肩部可出现肌肉萎缩现象,使肩部失去丰满的外观,出现肩峰部位明显突出的现象。双肩轮廓目视不对称,三角肌容积减少,肩关节活动能力下降。出现肌肉萎缩的原因与肩关节运动障碍有直接关系,属于肌肉的“废用性萎缩”。

(5)心理障碍及情绪波动:由于肩周炎常表现为慢性疼痛,长期的困扰,使患者出现烦躁、焦虑、忧郁等病状,此病还可使部分患者出现睡眠障碍等情况。

6. 怎样诊断肩周炎?

(1)年龄:患者年龄一般为 50 岁左右。多为单侧肩关节发病,少数为双侧肩关节发病。对于年轻的肩关节疼痛者,一般不首先诊断肩周炎,应寻找其他引起肩部疼痛的原因(如颈椎

