

专家门诊丛书

肩周炎门诊

ZHUANJIA MENZHEN CONGSHU

范炳华

浙江科学技术出版社

前 言

肩周炎是中老年人的常见病、多发病。因肩周炎疼痛症状明显,常有活动功能障碍,且持续时间长,给中老年人的工作及日常生活带来明显的不便和痛苦,严重影响了生活质量。

编者在临床工作中经常碰到患者询问为什么会得肩周炎、会不会瘫痪、如何进行防治、怎样进行功能锻炼等问题。现集中这些问题,以问答的形式介绍肩周炎的病因病理、临床表现、诊断与鉴别诊断的相关知识,帮助选择适当的治疗方法,指导如何进行预防、自我推拿和功能锻炼,希望能对肩周炎患者及其家属有所帮助。

编 者

1999 年 11 月

目 录

• 概述 •

1. 什么叫肩周炎 (1)
2. 肩周炎有哪些特征 (1)
3. 肩周炎为什么又称“五十肩” (2)
4. 肩周炎为什么又称“肩凝症” (2)
5. 肩周炎为什么又称“肩关节粘连症” (3)
6. 肩周炎为什么又称“冻结肩” (3)
7. 肩周炎为什么有这么多病名 (4)
8. 广义的肩周炎与狭义的肩周炎有何区别
..... (5)
9. 肩周炎女性多于男性吗 (6)
10. 肩周炎“男左女右”有道理吗 (6)
11. 肩周炎可以治愈吗 (7)
12. 得过肩周炎会再复发吗 (7)
13. 肩周炎可以预防吗 (8)
14. 会不会两侧肩关节同时患肩周炎 (9)
15. 肩周炎什么季节较易发病 (10)

16. 肩周炎会不会导致上肢瘫痪 (10)
17. 肩周炎不治疗会不会自行好转 (11)

• 病因病理 •

18. 肩关节的生理解剖是怎样的 (12)
19. 肩关节的韧带包括哪些 (15)
20. 肩关节滑液囊是指什么 (16)
21. 肩部的肌肉有哪些 (17)
22. 肩关节的活动功能怎样算正常 (19)
23. 肩部常见的压痛点有哪些 (23)
24. 常用的肩关节检查有哪些 (23)
25. 肩周炎为什么好发于中老年人 (25)
26. 风、寒、湿与肩周炎的发生有关吗 (26)
27. 肩关节劳损一定会导致肩周炎吗 (27)
28. 颈椎病与肩周炎有关吗 (28)
29. 什么叫肩关节退行性改变,这与肩周炎
有关吗 (28)
30. 肩关节脱位与肩周炎有关吗 (29)
31. 肱二头肌长头腱腱鞘炎与肩周炎有关吗
..... (30)
32. 冈上肌肌腱炎与肩周炎有关吗 (31)
33. 肩袖损伤与肩周炎有关吗 (31)
34. 肩峰下滑囊炎与肩周炎有关吗 (32)
35. 肩关节外伤与肩周炎有关吗 (33)

36. 肩关节骨折与肩关节粘连症有关吗	(34)
37. 上肢骨折固定为什么会导致肩关节粘连	(35)
38. 骨质疏松与肩周炎有关吗	(36)
39. 内脏疾病会不会引起肩关节疼痛	(37)
40. 吹电风扇为什么会导致肩周炎	(38)
41. 空调为什么会诱发肩周炎	(39)
42. 文职人员为什么易患肩周炎	(39)

• 临床表现 •

43. 肩周炎为什么会出现疼痛	(41)
44. 肩周炎疼痛为什么会日轻夜重	(41)
45. 肩周炎疼痛会持续多长时间	(42)
46. 肩周炎为什么会出现功能障碍	(43)
47. 肩周炎会影响哪些日常生活	(44)
48. 肩周炎为什么会发生肌肉萎缩	(44)
49. 肩周炎的肌肉萎缩会不会恢复	(45)
50. 肩周炎病人在什么情况下需要进行 X 光 拍片检查	(46)
51. 肩周炎在 X 光片上会有哪些征象	(46)
52. 什么叫肩周炎急性期	(47)
53. 什么叫肩周炎冻结期	(47)
54. 什么叫肩周炎恢复期	(48)
55. 肩周炎为什么白细胞不会升高	(49)

56. 肩周炎病人为什么体后摸高动作最困难 (49)
57. 肩周炎病人为什么会出现“耸肩”现象 ... (50)
58. 如何鉴别风湿性关节炎与肩周炎 (50)
59. 如何鉴别肩关节结核与肩周炎 (51)

• 治疗 •

60. 肩周炎的治疗原则是什么 (52)
61. 肩周炎可选用哪些方法治疗 (52)
62. 怎样选择肩周炎的治疗方法 (53)
63. 肩周炎针刺疗法是怎么回事 (53)
64. 肩周炎电针疗法和电热针疗法是怎么回事
..... (54)
65. 肩周炎拔罐法是怎么回事 (55)
66. 肩周炎温针疗法是怎么回事 (56)
67. 肩周炎艾灸疗法是怎么回事 (58)
68. 肩周炎穴位注射法是怎么回事 (58)
69. 肩周炎钩针疗法是怎么回事 (59)
70. 肩周炎耳针疗法是怎么回事 (60)
71. 肩周炎小针刀疗法是怎么回事 (61)
72. 肩周炎封闭疗法是怎么回事 (62)
73. 肩周炎足部推拿疗法是怎么回事 (63)
74. 肩周炎推拿疗法是怎么回事 (64)
75. 在推拿治疗前应注意些什么 (66)

76. 哪些情况下不宜推拿	(67)
77. 肩周炎神经阻滞麻醉下大推拿疗法是怎么回事	(68)
78. 电兴奋疗法能治疗肩周炎吗	(69)
79. 间动电疗法能治疗肩周炎吗	(70)
80. 肩周炎的干扰电疗法和动态干扰电疗法是怎么回事	(70)
81. 立体动力干扰电能治疗肩周炎吗	(71)
82. 电脑中频电疗法治疗肩周炎有何优点 ...	(72)
83. 肩周炎的分米波治疗是怎么回事	(72)
84. 肩周炎的超声波疗法是怎么回事	(73)
85. 红外线照射能治疗肩周炎吗	(73)
86. 紫外线照射能治疗肩周炎吗	(74)
87. 家用按摩器对肩周炎有没有作用	(75)
88. 治疗肩周炎的常用西药有哪些	(76)
89. 消炎痛与炎痛喜康哪种药好	(76)
90. 萘普生有何优点	(77)
91. 布洛芬与芬必得哪种药好	(77)
92. 中枢性肌肉松弛剂有什么作用	(78)
93. 邦迪辣椒痛可贴能止痛吗	(79)
94. 正红花油对肩周炎有作用吗	(80)
95. 蠲痹汤如何治疗肩周炎	(80)
96. 乌头汤如何治疗肩周炎	(81)
97. 桂枝芍药知母汤如何治疗肩周炎	(82)

98. 用于肩周炎粘连期的中药汤剂有哪些 ...	(83)
99. 风湿液对肩周炎有何作用	(83)
100. 尪痹冲剂治疗肩周炎有效吗	(84)
101. 大活络丸能使肩关节功能活络吗	(84)
102. 壮骨关节丸对肩周炎有效吗	(85)
103. 风痛灵喷雾剂对肩周炎有何作用	(85)
104. 万灵五香膏敷贴治疗肩周炎有效吗	(86)
105. 麝香壮骨膏敷贴治疗肩周炎有效吗	(87)
106. 龙猛按摩霜对肩周炎有何作用	(87)
107. 热熨剂外敷对肩周炎有何作用	(88)
108. 骨质疏松性肩周疼痛如何治疗	(89)

• 自我推拿和锻炼、康复 •

109. 什么叫自我推拿	(91)
110. 自我推拿的作用在古代有哪些记载	(92)
111. 肩周炎自我推拿有效吗	(93)
112. 怎样进行自我推拿	(95)
113. 怎样按揉肩部	(96)
114. 怎样按揉喙突处	(97)
115. 怎样按揉肩髃穴	(98)
116. 怎样按揉肩髃穴	(98)
117. 怎样按揉肩贞穴	(99)
118. 怎样按揉肩内陵穴	(100)
119. 怎样按揉巨骨穴	(100)

120. 怎样按揉臂臑穴 (101)
121. 怎样揉拿肩部 (102)
122. 怎样擦肩关节 (102)
123. 大推拿术后是否需要功能锻炼? 怎样
进行锻炼 (103)
124. 肩周炎病人什么时候进行自我锻炼好
..... (103)
125. 如何进行背墙外旋法锻炼 (105)
126. 如何进行越头摸耳法锻炼 (106)
127. 如何进行面壁爬墙法锻炼 (107)
128. 如何进行抵肘顶推法锻炼 (108)
129. 如何进行背后拉手法锻炼 (109)
130. 如何进行搁手压肩法锻炼 (110)
131. 如何进行弯腰转肩法锻炼 (111)
132. 如何进行耸肩环绕法锻炼 (112)
133. 如何进行托手运肩法锻炼 (112)
134. 如何进行双手托天法锻炼 (113)
135. 如何进行滑轮拉练法锻炼 (113)
136. 肩周炎疼痛厉害时怎样给自己止痛 ... (114)
137. 肩周炎急性发作期如何调整体位可使
疼痛减轻 (115)
138. 肩周炎病人在急性发作期是否需要制动
..... (116)
139. 家人能为肩周炎病人做些什么 (117)

140. 肩周炎病人的居室环境条件有何讲究
..... (117)
141. 肩周炎病人的衣着有讲究吗 (118)

● 概 述 ●

1. 什么叫肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎的简称,顾名思义就是指肩关节周围广泛性的炎症。它是由于肩关节的急性损伤或慢性劳损、退行性改变或因风寒湿邪的侵袭,累及肩关节囊及其周围的肌肉、肌腱、韧带、腱鞘、滑膜囊等组织出现的慢性非特异性炎症。肩周炎是中老年人的常见病、多发病,严重影响工作、生活的质量。有关肩周炎的叫法很多,如五十肩、肩关节粘连症;中医学又称为漏肩风、肩痹、肩凝症、冻结肩、肩不举、肩凝气聚症等。尽管肩周炎的叫法很多,但人们已普遍习惯称为肩周炎。

2. 肩周炎有哪些特征

简单地讲,肩周炎的临床症状有三大特征:一是疼痛,二是活动功能障碍,三是肌肉萎缩。这三大特征是相互关联的,渐进发展的。肩周炎发病首先表现为肩关节周围广泛性的疼痛,这种疼痛的特点是酸痛掺杂,日轻夜重,痛点往往不固定;继而逐渐发展

为肩关节活动功能受限,各方向的运动都受到明显障碍,严重影响日常生活、工作等;由于疼痛、活动功能受限,日久发展到肩关节周围的肌肉萎缩。这三个特征又称为肩周炎的“三部曲”。肩周炎的另一个特点是好发于中老年人,一般以 40~50 岁以上年龄者发病多见。

3. 肩周炎为什么又称“五十肩”

“五十肩”是根据肩周炎好发的年龄段而命名的称谓。肩周炎的特点是好发于中老年人,50 岁左右是该病的好发年龄段。有人对肩周炎病人的年龄进行统计,结果也证实 45~60 岁的人发病最高,约占发病人数的 80%，“五十肩”的名称也由此而来。肩周炎的发病也明显存在个体差异,40 岁左右、70 岁以上发病的都有,因外伤、骨折、脱位等原因造成的肩周炎则更不受年龄限制。因此,“五十肩”的名称也是就相对的年龄段而言。

4. 肩周炎为什么又称“肩凝症”

“肩凝症”是中医学名称,它是根据肩周炎后期关节粘连、活动明显障碍的现象,就像关节被凝固一样失去活动功能而命名。中医学认为造成肩凝症状

的机制是由于气血凝滞，筋肌节窍失于荣润滋养，筋肌凝结而不得舒展，节窍粘涩不得屈伸而凝固所致，因此中医学把肩周炎形象性地称为“肩凝症”。

5. 肩周炎为什么又称“肩关节粘连症”

“肩关节粘连症”是肩周炎后期的一种症状，它是根据肩周炎出现的关节活动功能障碍因肩关节粘连所致而命名。该名称包括了肩关节及其周围组织如关节囊、肌肉、韧带、腱鞘、滑液囊的广泛性粘连，从而导致肩关节活动受限，影响病人的日常生活、工作等。因此，肩周炎又称为“肩关节粘连症”或“粘连性关节炎”。

中医学认为：肾主骨，筋络节，节属骨。步入中年之后，形体渐弱，肾气将衰，肾气衰则不足以生精养髓，骨节疏弛；髓不足以养肝，则筋纵弛，加之动之过度，积劳成伤，或静之有余，失于运动，或跌仆闪挫，损伤筋节，造成气血瘀滞，筋拘节挛，久则形成筋肌节窍粘连僵硬，活动障碍。

6. 肩周炎为什么又称“冻结肩”

与“肩凝症”的名称来历一样，“冻结肩”是肩周炎粘连期的另一种名称。该名称一是用来说明肩周

炎发展的结果是肩关节粘连,活动功能障碍,就像肩关节被冻结住一样,功能活动明显受到限制;二是用来形容肩关节粘连,功能活动的恢复过程较长。一般粘连期(冻结期)为2~3个月,而恢复期(解冻期)则需更长时间,大约要3~6个月,足以说明粘连期至功能活动恢复的时间之长。“冻结肩”的名称也由此而产生。

7. 肩周炎为什么有这么多名

形成诸多病名的原因与发病年龄、病因病理、临床表现等因素有关。

(1)年龄因素。因本病好发于50岁左右年龄的人群,为突出表明50岁左右是高发期,故形象地称其为“五十肩”。

(2)病因因素。中医学认为本病多因露肩当风,感受风寒湿邪所致。《内经》曰:“风寒湿三气杂至,合而为痹,风胜者为行痹,寒胜者为痛痹,湿胜者为着痹。”故又有“漏肩风”、“肩痹”之病名。

(3)病理因素。因本病的病理变化主要表现为关节囊与周围软组织的广泛性炎症、粘连,所以又有“肩关节周围炎”、“肩关节粘连症”、“肩凝气滞症”等病名。

(4)临床表现因素。因本病临床表现为功能活动

障碍,就像凝聚冻结住一样,故又称其为“肩不举”、“肩凝症”、“冻结肩”等。

8. 广义的肩周炎与狭义的肩周炎有何区别

肩周炎从本病的初起症状而言,是指肩关节周围软组织广泛性、非特异性炎症;而冻结肩、肩关节粘连症等是就肩周炎发展到最后的结局而言。因此,不论是肩周炎还是冻结肩、肩关节粘连症,都是一回事,是指肩周炎,这是肩周炎狭义的一面。

广义的肩周炎是就肩周炎有疼痛、活动功能障碍的特征而言,因此,有人笼统地把肩关节周围出现的疼痛或关节运动受限,统称为肩周炎。其实肩关节周围疼痛并不一定都是肩周炎,如肱二头肌长头腱鞘炎、肩峰下滑囊炎、冈上肌腱炎、肱二头肌短头肌腱损伤等,都是独立的病名,属于肩关节周围局部组织的病变。这些局部病变的发展和转归有两种趋势:一是好转痊愈;一是向肩周炎方向发展,成为导致肩周炎的原因之一,只不过在病变早期无法明确判断它的发展趋势。如果痊愈了,就不应该称其为肩周炎,如果炎症得不到控制,发展成为肩周炎,那它就是导致肩周炎的因素了。因此,从某种意义上讲,广义的肩周炎也是存在的。

9. 肩周炎女性多于男性吗

一般传统认为肩周炎发病女性多于男性,而从统计资料来看,多数报道亦显示女性略高于男性,一般为 1.1 : 1 左右。但也有资料表明男女发病无差异,甚至有男性多于女性的报道。女性多于男性,可能是因为过去女性从事家务劳动(如洗衣、编织毛衣等)比男性多,所以肩关节劳损的机会也比男性多。随着人们生活水平的提高,洗衣机的使用及购买成品毛衣相当普遍,家务劳动的负担也明显减轻,加上男性积极参与家务劳动,这种男女性别发病率的差异已不明显。肩周炎女性多于男性的说法已成过去。

10. 肩周炎“男左女右”有道理吗

过去认为肩周炎男性以左侧居多,而女性以右侧为多,故有“男左女右”的说法。这可能是受了“男为左,女为右”、男尊女卑封建思想的影响,因而是没有道理的。从统计资料来看,右肩发病略高于左肩,男女之间不存在明显差异,这是因为人群中以右利手居多,而长期频繁地运动右肩关节,可使肩关节过度疲劳而导致劳损性肩周炎。

11. 肩周炎可以治愈吗

肯定地讲,肩周炎是可以治愈的。有人认为,肩周炎不治疗也会好的,只是时间长短而已。理由是有的人患了肩周炎不治疗,过了1~2年也痊愈了,确有这种情况。一般来说,肩周炎的病程发展规律须经过疼痛期→粘连期→恢复期三个阶段。治疗的目的是缩短病期,减轻痛苦,促进功能早日恢复。但恢复所需时间的长短则与肩周炎的炎症程度(轻或重)、治疗时间(早或迟)、选择的治疗方法(恰当或不恰当)、治疗的恒心(有或没有)、忍痛程度(好或差)、功能锻炼(坚持或不坚持)、锻炼的方法(对或不对)等因素有关。而功能恢复的程度则与是否有其他因素存在有关,例如:肩关节骨折后畸形愈合、陈旧性关节脱位或半脱位、退行性病变存在、肌腱及韧带的损伤、瘢痕挛缩、颈肩综合征、偏瘫、神经损伤等。一般单纯性肩周炎是可以治愈的。

12. 得过肩周炎会再复发吗

有人认为,得过肩周炎的这个肩关节不会再患肩周炎,有终身“免疫”的趋势,而另一侧肩关节仍有发病的可能。而临床上也有极少数病人存在同侧