

MINGYITANBAIBING

名医谈百病



顾 延 戴尅戎

肩周炎

JIANZHOUYAN



上海科学技术出版社

名医谈百病

肩 周 炎

顾 延 戴 尅 戎



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎/顾延, 戴尅戎. —上海: 上海科学技术出版社, 2001. 4

(名医谈百病)

ISBN 7-5323-5762-7

I. 肩... II. ①顾...②戴... III. 肩关节周围炎 - 诊疗 IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81133 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海书刊印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.375 字数 37 000

印数 1-10 000 定价: 5.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书列出了普通读者所关心和难以辨别的有关肩周炎问题 102 个。介绍了肩周炎的正确概念和其他疾病之间的区别;肩周炎有哪些具体疾病所构成;这些具体疾病如何产生、发展以及如何有针对性地进行预防和治疗;肩周炎与骨质疏松、外伤、情绪、激素等之间的关系;还介绍了中西医药物、物理、手术等治疗方法和注意要点,并教会患者如何掌握某些自我保健方法。本读物叙述简洁,通俗易懂,适合普通读者阅读。

序

现代社会,随着人们生活水平的不断提高,健康已成为人们最为关心的问题之一。健康和疾病是一对矛盾。合理营养,强健体魄,预防疾病,无疑是健康的保证。然而,人食五谷杂粮,生活在自然界和变化着的环境中,患病也是十分自然的现象。倒是如何科学地正确对待疾病,认识怎样抵御疾病,掌握战胜疾病的规律,尽早尽快地治愈疾病,才是实现由疾病到健康的正途。而抵御疾病、战胜疾病决不仅仅是医生的事;普及医学知识,把正确认识和对待疾病的科学知识传播给读者,使病人和家属对疾病的盲目和忧虑,改变为战胜疾病的信心和行动,积极地配合医务人员,共同努力,这样,疾病的治疗定会事半功倍。

有鉴于此,我们组织了上海各大医院、各专科具有较高学术造诣和丰富临床经验的名医、教授,编写了这套《名医谈百病》丛书,以期能对广大群众在防病、治病和恢复健康方面有所帮助。

我们在设计本套丛书时,为使读者找书方便,采用了一病一书的形式,针对性强。在内容的编写上,避免了从头至尾的

叙述方式,而是把病人和家属在门诊和治疗过程中,向医务人员提出的各种各样问题,进行选择和归纳,然后作通俗简洁的解答,希望既能让读者快速地查到要找的问题,又能看懂并付诸实用。同时,由于名医们的精心编排,全书仍不失其系统性和完整性。

在每册书的封底放置了编写该书名医的照片,并有简短的介绍,以期为读者求医提供方便。本套丛书包括了百余种常见疾病,将陆续推出,以供读者选择。

衷心希望《名医谈百病》丛书能在名医和读者之间架起一座通向健康的桥梁,为人类造福。

上海科学技术出版社

1998年7月

前 言

肩关节疼痛十分常见,尤其在 40 岁以后的人群中,更为多见。以往常将肩关节疼痛诊断为“肩周炎”,但是这一诊断太过笼统。目前我们认为:肩周炎其实是一大组肩关节疾病的总称,几乎等同于急腹症、发热待查这类名词。肩周炎作为疾病诊断名词已经在现代医学书籍和文献中消失,取而代之以各种疾病病理为基础的特异性诊断名称。本书作为一本通俗科普读物,仍沿用“肩周炎”这一名称作为肩关节疼痛性疾病的总称,是因为普通读者对这一概念印象比较深,便于他们阅读理解,同时希望通过本书让普通读者接受更新的概念。

现代医学详细地研究了所谓“肩周炎”这一组疾病中每一疾病的病因、发病机制和病理生理,发展了一系列有效的检查方法和检查设备,大大提高了诊断的准确性和精确度。在诊断水平提高的基础上,目前肩周炎的治疗方法也日趋丰富,而且针对性强,因而疗效大为提高。

本书以肩关节外科最新进展为基础,向普通读者介绍一些有关肩周炎的基础知识。希望读者在阅读本书后,对肩部疾病有一个大致的了解,在平时生活中懂得如何预防肩关节

受伤,在患肩部疾病后知道如何配合医生治疗,如何防止肩关节疾病进一步加重,如何选择治疗方法,并了解各种治疗方法的利弊,等等。

患者是医生最好的老师,希望广大读者和同行多提宝贵意见。

顾 延 戴魁戎

2000年9月

目 录

基本知识 with 病因

1. 肩关节如何构成	1
2. 肩关节周围有哪些软组织	2
3. 肩关节是如何运动的	3
4. 什么叫肩袖	4
5. 肩峰下滑囊在什么部位	5
6. 肩峰下滑囊与肩关节相通吗	5
7. 什么是肩周炎	5
8. 肩部疼痛都是肩周炎引起的吗	6
9. 肩周炎为什么又叫“五十肩”	7
10. 什么叫继发性肩周炎	7
11. 什么叫肩峰下撞击综合征	8
12. 什么样的人容易发生撞击综合征	9
13. 肩袖撕裂是怎样产生的	9
14. 肩峰下滑囊炎是怎么回事	10
15. 肩周炎与受风有关吗	10

16. 肩周炎与骨质疏松有关吗	11
17. 肩周炎与骨质增生有关吗	11
18. 肩周炎与外伤有关吗	11
19. 肩周炎与情绪有关吗	12
20. 肩周炎与性别有关吗	13
21. 哪一侧肩关节容易发生肩周炎	13
22. 肩周炎与颈椎病有关吗	14
23. 肩周炎与内分泌有关吗	14
24. 肩周炎会遗传吗	15
25. 肩周炎会传染吗	15
26. 肩关节需要多大的活动度才能满足日常生活 的需求	15

临床表现与诊断

27. 肩周炎最主要的症状有哪些	17
28. 肩周炎的疼痛什么时候容易发生	17
29. 肩周炎患者为什么会觉得疼痛传到手上	18
30. 肩周炎疼痛与颈椎病疼痛有何不同	18
31. 肩周炎为什么会引起活动受限	18
32. 肩周炎最容易引起哪个方向的活动受限	19
33. 肩周炎患者活动肩关节时为什么会有响声	19
34. 肩周炎疼痛的部位在哪里	20

-
35. 肩周炎会引起肩部肿胀吗 20
36. 肩周炎是肩关节感染吗 21
37. 肩周炎和颈椎病怎样鉴别 21
38. 肩周炎和心绞痛怎样鉴别 22
39. 肩周炎和胆囊炎怎样鉴别 22
40. 如何鉴别肩周炎和类风湿性关节炎 22
41. 如何鉴别肩周炎和骨关节炎 23
42. 肩周炎患者拍片有用吗 23
43. 为什么有的肩周炎患者需要磁共振检查 24
44. 怎样进行肩周炎的体格检查 25
45. 诊断性局麻注射是怎么回事 25

保健与治疗

46. 肩周炎会自行缓解吗 27
47. 肩周炎会造成上肢瘫痪吗 27
48. 肩周炎会引起骨痛吗 28
49. 肩周炎可以预防吗 28
50. 如何防止肩关节受伤 29
51. 肩周炎患者肩部怎样保暖 29
52. 肩周炎患者睡觉应采取什么姿势 30
53. 肩周炎疼痛导致失眠怎么办 31
54. 肩周炎引起精神紧张、焦虑怎么办 32

◎ 名医谈百病

55. 肩周炎患者穿衣、脱衣困难怎么办	33
56. 肩周炎患者的饮食应该注意什么	33
57. 肩周炎患者应该服用抗炎镇痛药吗	34
58. 怎样选择合适的抗炎镇痛药	35
59. 抗炎镇痛药有副作用吗	36
60. 怎样正确服用抗炎镇痛药	36
61. 肩周炎患者是否应该进行功能锻炼	37
62. 怎样强度的功能锻炼是合适的	38
63. 功能锻炼的方法有哪些	39
64. 能介绍几种常用的功能锻炼方法吗	39
65. 怎样选择最简便有效的功能锻炼方法	41
66. 有哪些器械可以帮助锻炼	41
67. 功能锻炼需要坚持多久	42
68. 哪些肩周炎患者适宜进行局部封闭治疗	42
69. 为什么要进行局部封闭治疗	43
70. 局部封闭时应怎样和医生配合	44
71. 局部封闭后应注意什么	44
72. 肩周炎是否适宜进行推拿治疗	45
73. 怎样的推拿手法是合适的	45
74. 医生一般是怎样进行推拿的	46
75. 肩周炎推拿治疗需要多长疗程	46
76. 针灸治疗肩周炎有效吗	46

77. 针灸治疗的疗程怎样	47
78. 针灸治疗的穴位有哪些	47
79. 针灸具体操作方法有哪些	47
80. 灸治的原则是什么	48
81. 中药治疗肩周炎的原则是什么	48
82. 哪些中药能治疗肩周炎	48
83. 肩周炎怎样选择外用药	49
84. 外用药有没有副作用	50
85. 外用药有什么使用技巧	50
86. 哪些理疗方法对治疗肩周炎有效	51
87. 为什么理疗时症状减轻,而后症状又出现	51
88. 理疗时应注意什么	52
89. 理疗是否有副作用	53
90. 长时期进行理疗行吗	53
91. 各种保守治疗方法如何配合使用	54
92. 肩周炎患者都不需要手术吗	54
93. 什么是关节镜	55
94. 怎样用关节镜治疗肩周炎	56
95. 关节镜手术有危险性吗	57
96. 关节镜治疗肩周炎有什么优点	57
97. 小切口手术治疗肩周炎是怎样回事	58
98. 小切口手术有什么优点	58

◎ 名医谈百病

99. 手术后肩周炎会不会复发 59
100. 手术前怎样准备 59
101. 手术后多久能够活动 59
102. 手术后如何防止复发 60

基本知识 with 病因

1. 肩关节如何构成

肩关节是人体活动度最大的关节, 广义的肩关节包括盂肱关节、肩峰下关节、肩锁关节、胸锁关节、喙锁连结及肩胛骨胸壁联合; 而狭义的肩关节则特指由肩胛盂和肱骨头所组成的盂肱关节(图 1)。肩关节是典型的悬挂结构, 依靠肩关节

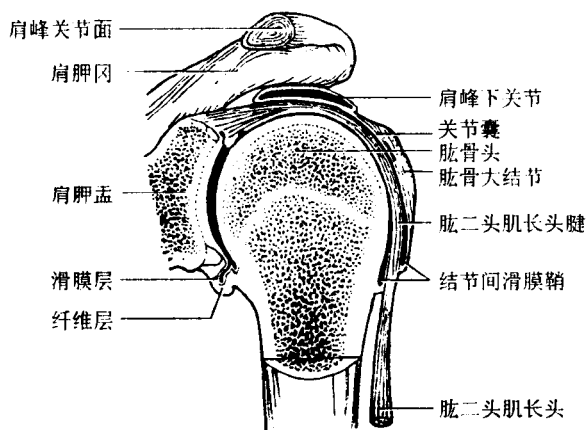


图1 肩关节示意图

周围的肌肉、韧带和关节囊将上肢与身体连接起来,这与下肢的承载负重结构有很大区别。肩关节的骨性结构对肩关节几乎没有限制作用,肩关节盂的面积仅为肱骨头面积的四分之一。肩关节的稳定主要依靠其周围的关节囊、肌肉、肌腱和韧带。因此,肩关节的稳定性较差,相应地这种结构提供了最大的活动度,最大限度地满足了直立行走的人体对上肢的功能需求。

2. 肩关节周围有哪些软组织

肩关节组成结构非常复杂,其周围的软组织包括关节囊、韧带、肌肉等。由于肩关节缺乏良好的骨性制约,所以肩关节周围的软组织对稳定肩关节起重要作用。由于肩关节有很大的活动范围,而肩关节的活动又由多个关节协同完成,因此参与肩关节活动的肌肉众多,在进行某一活动时往往有多块肌肉协同作用。在活动中,由于位置的改变,同一肌肉的作用也会发生改变。

参与肩关节活动的肌肉有:三角肌、胸大肌、冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌、大圆肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、前锯肌、胸小肌、斜方肌、肩胛提肌、菱形肌、锁骨下肌等。韧带有:孟肱韧带、喙肱韧带、喙肩韧带、肩锁韧带、喙锁韧带、肋锁韧带、胸锁韧带、锁骨间韧带等。

3. 肩关节是如何运动的

肩关节是人体中最复杂的关节,其组成结构极其复杂,活动范围远远超过其他任何关节。上肢的活动范围超过半球,因而不能简单沿用描述其他关节的方法来描述肩关节活动。肩关节最大的活动为上举。肩关节上举是指上肢离开体侧的活动,经常涉及的上举情况有:前屈、外展、肩胛骨平面上举。正常人这些方向的上举接近甚至超过 180° ;肩关节向后上举可达到 60° ;上肢在外展 90° 位,水平向前即水平内收,正常约 135° ,向后即水平伸展,正常约 45° ;肩关节的旋转幅度因上臂所处位置而异,上肢冠状面外展 90° 位,上肢的内、外旋正常均可达 90° 左右。除此之外,肩关节的活动还包括向前过伸、向上耸肩等特殊的运动。

肩关节之所以能完成如此大幅度的活动是因为:①孟肱关节的骨性限制很小,其周围的软组织柔韧性很好,因此可提供极大的自由活动度。②孟肱、肩锁、胸锁和肩胸等各个关节中,每一个都能增添肩关节的活动度,其总和大于任何单一关节的活动。上述各个肩部关节的协同作用,不仅能提供足够的日常功能需求,而且即使在进行投掷标枪或吊环表演等大大超过日常活动要求的运动时,也能应付自如。当肩关节中的一个或一个以上关节功能受限时,其他关节可以产生显著的代偿性活动。如单纯进行孟肱关节固定术后的患者,仍能