

肩周炎

防治169问

JIANZHOUYAN FANGZHI 169 WEN

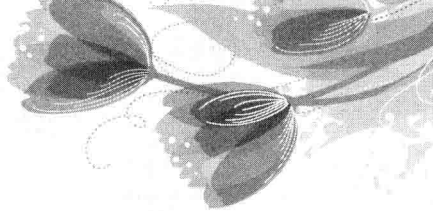
主编 马 勇 王建伟

欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



肩周炎防治169问

JIANZHOUYAN FANGZHI 169 WEN

主 编	马 勇	王建伟		
副主编	谢英彪	郭 杨	杨 玲	
编 著	成吉华	杨 进	赵 丹	
	马少华	潘娅岚	丁 宁	
	钱 超	沈李李	周 伟	
	李振彩			



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肩周炎防治169问 / 马勇, 王建伟主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-4552-4

I. ①肩… II. ①马… ②王… III. ①肩关节周围炎—防治—问题解答 IV. ①R684.3-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第014352号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郝会功 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 150千字

版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害而发生的异常生命活动过程，致使人体形态或功能发生一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，从而或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者说明病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2013年8月20日



目 录

一、看清肩周炎真面目	1
1. 什么是肩周炎	1
2. 肩关节为何容易发生炎症	3
3. 肩周炎是怎样分类的	5
4. 肩周炎是怎样分期的	7
5. 肩袖急性损伤的病因是什么	8
6. 肩袖慢性损伤的病因是什么	10
7. 肩袖撕裂是怎样产生的	11
8. 何为肩袖断裂	12
9. 何为肩峰下撞击综合征	12
10. 什么是肱二头肌长头肌腱炎	14
11. 什么是冈上肌肌腱炎	15
12. 冈上肌肌腱炎会导致肩周炎吗	15
13. 什么是钙化性冈上肌肌腱炎	16
14. 什么是肩部滑囊炎	18
15. 肩峰下滑囊炎会导致肩周炎吗	19
16. 肱二头肌长头肌腱炎和腱鞘炎为何容易导致肩周炎	19
17. 什么是喙突炎	20
18. 什么是肩锁关节病变	21
19. 什么叫继发性肩周炎	21

20. 为何肩关节容易发生广泛的无菌性炎症	21
21. 肩周炎的诱发病因有哪些	23
22. 肩周炎发病的四要素是什么	26
23. 肩周炎疼痛的部位在哪里	27
24. 肩周炎为何夜晚疼痛加重	28
25. 肩周炎患者活动肩关节时为何会有响声	29
26. 肩周炎为何会引起活动受限	29
27. 哪些外力损伤能导致肩周炎	30
28. 哪些人易患肩周炎	32
29. 为何中老年人易发肩周炎	33
30. 肩周炎的临床表现有哪些	34
31. 肩袖损伤的临床表现是什么	36
32. 肱二头肌长头肌腱炎有何临床表现	37
33. 肩部撞击综合征有何临床表现	38
34. 什么是肩关节的中立位、功能位和休息位	39
35. 肩关节可以摸到哪些骨性标志	40
36. 什么是肩关节的外展疼痛弧	40
37. 对肩痛患者需要做哪些触诊检查	41
38. 如何检查肩部的被动活动	44
39. 肩部肌肉的肌力和功能如何检查	44
40. 肩痛患者应选用哪些必要的辅助检查	47
41. 肩周炎的X线片有何特征性改变	48
42. 什么是肩关节磁共振成像检查	49
43. 为何有的患者要做肩关节造影	49
44. 常见的肩关节病在镜下有何表现	50
45. 肩关节镜检查有何适应证和禁忌证	50
46. B超能诊断肩周炎吗	51

47. 肩周炎的诊断依据是什么	51
48. 应怎样判定肩关节粘连的程度	53
49. 肩锁关节病变如何诊断	54
50. 肩袖损伤如何诊断	55
51. 肩峰下滑囊炎如何诊断	57
52. 肩部撞击综合征如何诊断	58
53. 冈上肌肌腱炎如何诊断	59
54. 肩周炎应与哪些疾病进行鉴别	59
55. 肩周炎与颈椎病怎样鉴别	60
56. 肩周炎与肩关节脱位怎样鉴别	61
57. 肩周炎与化脓性肩关节炎怎样鉴别	62
58. 肩周炎与肩关节结核怎样鉴别	62
59. 肩周炎与风湿性、类风湿关节炎怎样鉴别	63
60. 肩周炎与心绞痛、胆结石怎样鉴别	64
61. 肩周炎与肺癌怎样鉴别	65
62. 肩周炎与肩峰下滑囊炎怎样鉴别	65
63. 肩周炎与胸廓出口综合征怎样鉴别	66
64. 容易与肩周炎混淆的肩痛症有哪些	66
二、起居养生与肩周炎防治	68
65. 日常生活中肩周炎患者应注意些什么	68
66. 肩周炎要不要治疗	69
67. 肩周炎如何康复	70
68. 肩周炎患者如何选择疗养地	71
69. 自我治疗肩周炎疼痛的简易方法有哪些	71
70. 肩周炎患者如何做泥疗	72
71. 肩周炎患者如何做沙疗	75

- 72. 肩周炎患者如何进行水疗 75
- 73. 肩周炎患者如何进行氦泉浸浴治疗 77
- 74. 肩周炎与情绪有关吗 78
- 75. 肩周炎患者如何进行自我心理调节 79

三、合理饮食与肩周炎防治 81

- 76. 适合于肩周炎的药酒有哪些 81
- 77. 适合于肩周炎的药茶有哪些 82
- 78. 适合于肩周炎的药粥有哪些 83
- 79. 适合于肩周炎的菜肴有哪些 84
- 80. 适合于肩周炎的汤羹有哪些 85

四、经常运动与肩周炎防治 87

- 81. 医疗体育防治肩周炎效果怎样 87
- 82. 肩周炎患者为何要重视自我功能锻炼 88
- 83. 在什么时机可进行功能锻炼 90
- 84. 肩关节需要多大的活动度 91
- 85. 肩周炎患者如何采用五步锻炼法 91
- 86. 什么是肩周炎的爬墙疗法 92
- 87. 如何甩手治疗肩周炎 93
- 88. 肩周炎患者如何采用背后助拉法 94
- 89. 肩周炎患者锻炼时如何采用悬吊自牵法 95
- 90. 肩周炎患者在家应做些什么 95
- 91. 肩周炎患者如何进行自我锻炼 97
- 92. 活动肩关节的保健方法有哪些 99
- 93. 自我防治肩周炎可做哪七法 100
- 94. 如何做肩部保健操 101

95. 肩周炎患者如何做颈部操	102
96. 肩周炎患者如何做肩周操	103
97. 肩周炎患者如何做背部操	103
98. 老年肩周炎患者如何做保健操	104
99. 肩周炎患者锻炼时要注意什么	105
100. 肩周炎患者如何做棍棒操	106
101. 如何运用提重物法治疗肩周炎	110
102. 肩周炎患者如何运用作业疗法	111
103. 哪些拳操动作适合于锻炼肩关节	112
104. 如何练肩臂功	113
105. 游泳对肩周炎患者有好处吗	115
106. 肩周炎患者如何做徒手体操	116
107. 肩周炎患者如何做哑铃体操	117
108. 肩周炎患者如何做球类运动	118
109. 肩周炎患者如何做摆动练习	119
110. 什么是治疗肩周炎肌挛缩的徒手伸展法	120
111. 肩周炎患者怎样用健身球进行治疗活动	121
112. 关节活动就是功能锻炼吗	122
113. 药物可以代替功能锻炼吗	124
114. 什么情况下不宜进行功能锻炼	126
五、西医如何治肩周炎	127
115. 如何治疗肩周炎	127
116. 治疗肩周炎常用哪些西药	128
117. 治疗肩周炎有何常用外用药	130
118. 治疗肩周炎有何常用注射用药	131
119. 如何用温热疗法治疗肩周炎	133

120. 如何用磁疗治疗肩周炎	134
121. 如何用激光疗法治疗肩周炎	135
122. 如何用超声波疗法治疗肩周炎	136
123. 什么是封闭疗法	137
124. 常用的封闭方法有哪些	138
125. 肩周炎是否可采用牵引疗法	141
126. 肩周炎是否需要外科手术治疗	142
127. 如何治疗肩袖损伤	143
128. 如何治疗肱二头肌长头肌腱炎	144
129. 如何治疗肩部撞击综合征	145
130. 如何治疗冈上肌肌腱炎	146
131. 如何治疗肩峰下滑囊炎	147
132. 如何治疗糖尿病伴发的肩周炎	148

六、中医如何治肩周炎

133. 中医是怎样认识肩周炎的	150
134. 中医对肩周炎是怎样分型的	151
135. 中医对肩周炎如何辨证论治	152
136. 如何通补兼施辨治肩周炎	155
137. 治疗肩周炎有何中成药	157
138. 自我治疗肩周炎的外用膏药有哪些	157
139. 治疗肩周炎的单验方有哪些	159
140. 治疗肩周炎的中药方有哪些	159
141. 按摩治疗肩周炎的机制是什么	162
142. 应用按摩治疗肩周炎的手法是什么	163
143. 如何按摩治疗肩周炎	164
144. 治疗肩周炎如何按摩背部	167

145. 治疗肩周炎如何按摩肩部	168
146. 家人如何协助肩周炎患者按摩痛肩	170
147. 肩周炎患者如何自我按摩	170
148. 肩周炎患者如何指压治疗	171
149. 肩周炎患者如何做足部按摩	174
150. 如何刮痧治疗肩周炎	175
151. 什么是治疗肩周炎粘连的旋转手法	177
152. 如何针刺治疗肩周炎	178
153. 如何灸疗肩周炎	179
154. 如何用耳穴疗法治疗肩周炎	181
155. 如何用拍打疗法治疗肩周炎	183
156. 如何用拔罐疗法治疗肩周炎	183
157. 如何药浴治疗肩周炎	188
158. 如何药敷治疗肩周炎	190
159. 自我治疗肩周炎的外擦方有哪些	192
160. 自我治疗肩周炎的热熨方有哪些	194
161. 肩周炎患者如何做磁疗	195
162. 肩周炎患者如何使用蜂针疗法	196
七、如何预防肩周炎	199
163. 怎样预防肩周炎	199
164. 预防肩周炎有何具体措施	200
165. 如何预防劳损性肩周炎	203
166. 如何预防寒湿性肩周炎	203
167. 如何预防创伤性肩周炎	204
168. 如何预防运动时肩部损伤	206
169. 老年人如何避免不良姿势	207

侵犯人体的特征；临床上以风寒之邪多见。逢年老体弱，正气不足者，风寒之邪易乘虚而入。寒邪侵入经络，则血脉凝滞，“不通则痛”，所以漏肩风以疼痛为主。寒邪侵入筋脉关节，则关节活动受限，屈伸不利。

西医对肩周炎的认识已有100多年的历史，1867年便有了外伤性肩峰下滑囊炎引起肩痛和运动障碍的报道。1872年，根据本病的主要病理变化是盂肱关节以外组织的炎症这一特点而将本病命名为“肩关节周围炎”。1907年，由于X线诊断技术的发展，发现了肩周钙盐沉积的现象，因而有人提出肩周炎与钙化性滑囊炎有关。1910年，有人发现肩锁关节病变对肩臂活动的影响，从而扩大了对肩周炎认识的视野。此后，有人发现肩周炎患者不仅存在肩周软组织粘连，还同时存在盂肱关节腔粘连和缩小。1920年以后，有人发现肱二头肌长头腱及其腱鞘的损伤与肩周炎的发病有关。1933年，有人提出喙突炎也是肩周炎的一个类型。1934年，有人把非损伤性肩痛症伴肩关节功能障碍者命名为“冻结肩”，并提出了肩周炎的分类法。1943年，有人经过手术探查认为肱二头肌长头粘连是肩周炎的病因，并称之为粘连性腱鞘炎。

20世纪50年代，肩周炎的多病因学说受到了研究者的重视，认为肩周炎的发病与自身免疫、内分泌紊乱、精神心理因素、颈椎病等有密切关系。60年代初，肩关节造影方法被应用于肩周炎的研究。20世纪70年代后，B超、CT和MRI等新技术也被应用于肩周炎的诊断，为肩周炎的研究开辟了更广阔的前景。新近的研究发现，肩关节周围炎并不是一种完全孤立的疾病，它可能是某些潜在疾病，如：糖尿病、颈椎病、冠心病、肺癌等的特殊表现，因此应引起警惕。

目前认为，肩周炎至少包括：①狭义肩周炎，即粘连性关节



囊炎；②肩关节不稳；③肩峰撞击症；④肩峰下滑囊炎；⑤钙化性冈上肌肌腱炎；⑥肩袖损伤；⑦盂肱关节炎（风湿性、类风湿性、骨关节炎等）；⑧关节内游离体；⑨肱二头肌肌腱炎等。据国外对2000例糖尿病患者的研究证实，肩关节周围炎与糖尿病的确有着关联，糖尿病患者中不少患有肩关节周围炎。另外的研究也发现，在肩关节周围炎患者中，有较高比例的糖尿病患者。肩关节周围炎与颈椎病的关系则更为密切。患颈椎病时，增生的骨质压迫颈神经前根中的交感纤维，这种慢性刺激会改变肩关节及其周围组织的血供，导致肩关节萎缩性改变。同时，颈神经根受压后的刺激也可以引起肩部牵涉痛，使其活动受限。在肺癌患者中，时有以肩痛为首发症状者，但这种肩痛自有其特点：虽然疼痛很剧烈，但是通常不伴有明显的上肢活动障碍；在肩部找不到压痛点。

✿ 2. 肩关节为何容易发生炎症

肩关节周围的软组织容易发生无菌性炎症，其发生机制目前尚不明确，根据多数的基础研究与临床观察认为，肩关节炎症与以下因素有关：

（1）肱骨头的面积大于关节盂的面积，仅靠肩关节周围的韧带、肌肉和肌腱等软组织维持其关节的稳定，克服上肢的重力，导致这些软组织容易发生疲劳损伤而形成炎症。

（2）肩关节周围有众多的滑囊，如肩峰下滑囊、三角肌下滑囊、喙突下滑囊以及肩胛下肌、胸大肌、背阔肌、大圆肌在肱骨大、小结节间沟两侧的滑囊等。这些滑囊容易受到外力的挤压、碰撞以及自身肌腱的磨损，使其润滑机制受到影响，因此也会发生慢性无菌性炎症。

(3) 肩关节周围有较多且集中的肌应力点, 形成帽袖状, 如喙突为肱二头肌短头、喙肱肌、胸小肌的附着点, 肋骨大结节为肩胛下肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌的止点。这些部位容易受到超强度外力而发生撕裂以及累积性疲劳损伤而变性, 发生无菌性炎症。

(4) 结节间沟是三面骨性、一面韧带的骨-纤维管, 肱二头肌长头肌腱在此管道中穿过。由于其运动频繁, 易于摩擦损伤而变性, 形成无菌性炎症。

(5) 肩关节活动范围大而频繁, 除每日工作外, 日常生活中也无时不在协调运动。例如, 刷牙、洗脸、梳头等。提重物和搬举重物时, 肩部软组织也承受着主要重量。写字时, 从表面上看肩臂不动, 实际上肩部的各肌群仍承担着伸屈不同的协调运动。此类无休止的频繁运动, 使肩部软组织不可避免地发生牵拉损伤和疲劳损伤, 因而产生变性和退变, 形成无菌性炎症。

此外, 在日常生活和工作中, 肩臂受风、寒、湿侵袭的机会也最多。例如: 淋雨时, 肩部先被淋透; 夜晚睡觉时, 肩部经常是裸露于被子外面而受到寒凉的刺激。风、寒、湿的刺激会使肩部软组织的血管收缩, 发生血液循环障碍, 如此长期的累积性伤害, 最终将导致无菌性炎症。

人类的生长、发育和衰老、死亡是大自然的客观规律。在50岁左右, 正是人类生命周期由壮年向老年退化的阶段。在此阶段, 自主神经系统和内分泌系统功能失调, 性腺功能明显衰退, 由此极易产生生理上和心理上的不适应, 出现所谓的“更年期综合征”。一方面, 自主神经系统和内分泌系统的功能紊乱将会影响新陈代谢和血管运动功能; 另一方面, 从生理学的角度看, 此阶段人体各个系统的组织细胞老化和退化, 在运动



系统则突出表现为骨质疏松、肌肉松弛无力。肩关节的周围血液循环并不丰富，由于年老体衰，体力活动减少，肩部运动量小；又由于受自主神经系统和内分泌系统功能紊乱的影响，血液循环缓慢，大部分毛细血管网关闭，血液供应差，导致肩部软组织新陈代谢衰退。因此，较弱的刺激，也可能导致软组织的变性、炎症。由于局部新陈代谢衰退，其变性、炎症不易修复，久之累及局部多种组织，发生炎性渗出、纤维组织增生和组织间粘连，进一步继发失用性萎缩或疼痛性挛缩，出现临床所见的肌肉萎缩。

并不是所有50岁左右的人都发生肩周炎，只有具备一定条件后才会发病。这些条件可能包括：既往有肩部的急性扭挫伤病史、有经常性疲劳产生的慢性损伤史，或者有肩臂部经常受风、寒、湿侵袭的病史等。此外，由于非体力劳动者的肩臂劳动和活动量小，肩臂的肌肉不发达，血液循环差。在此阶段，由于生理和心理方面的因素，新陈代谢更差，骨质及肌肉、韧带的退行性改变就更为显著。所以，有以上情况的人在某些因素作用下，更容易发生肩周炎。

✳ 3. 肩周炎是怎样分类的

狭义的肩周炎是指发生在肩肱关节及其周围软组织的慢性无菌性炎症，临床表现以肩部疼痛僵硬、活动受限为特征。广义的肩周炎是指发生于肩关节复合体的多关节、多部位的病证，其分类方法很多，且诊断名称混乱，现分述如下。

（1）根据病变部位及诊断意义上的相似性分为四大类：

①肩关节腔病变：冻结肩、疼痛性肩挛缩症、粘连性关节囊炎、疼痛肩及肩关节周围粘连症等。②滑液囊病变：粘连性

肩峰下滑囊炎、粘连性滑液囊炎、钙化性滑囊炎、闭塞性滑囊炎、三角肌下滑囊炎、腱滑液鞘炎等。③肌腱炎及腱鞘炎：肱二头肌长头腱炎、粘连性腱鞘炎、冈上肌肌腱炎、疼痛弧综合征、钙化性肌腱炎、退行性肌腱炎、肩袖炎等。④其他肩周病变：肩纤维组织炎、喙突炎、退行性肩关节炎、骨性关节炎、类风湿关节炎等。

(2) 安达长夫根据病变部位将肩周炎分为三类：①肩关节滑动机构的损害：肩袖的肌腱炎、肩袖的断裂、肩袖的钙沉着等。②肱二头肌机构的损害：肱二头肌长头腱鞘炎等。③冻结肩。

(3) 信原根据病变部位、性质和临床特点，将肩周炎分为九类：①肱二头肌长头肌腱炎及腱鞘炎。②喙突炎。③冈上肌肌腱炎，包括退行性和损伤性两种。④钙化性冈上肌肌腱炎。⑤肩峰下滑囊炎。⑥冻结肩，又称疼痛性关节挛缩症。⑦继发性肩关节挛缩，多因肩外伤、手术或长时间固定引起的继发性肩关节挛缩。⑧肩部纤维组织炎。⑨肩关节不稳定或肩松弛症，包括因外伤或病变引起的韧带、关节囊松弛，孟唇病变等引起的关节不稳定和半脱位。

(4) 我国专家、学者在参考国外分类方法的基础上，根据国内病例的实际情况，按病变部位、疾病性质和临床表现分类如下：①冻结肩。②喙突炎。③肩袖病变：包括冈上肌肌腱病变（冈上肌肌腱炎、钙化性冈上肌肌腱炎、冈上肌肌腱断裂），冈下肌肌腱炎，小圆肌肌腱炎。④肱二头肌长头肌腱炎及腱鞘炎。⑤肩峰下滑囊炎（又称三角肌下滑囊炎）。⑥肩锁关节病变。⑦胸锁关节炎。⑧肩关节不稳定（包括发育或损伤所致的骨结构缺损、孟唇病变、关节囊或韧带过度松弛以及肩周围肌肉麻痹等原因导致的肩关节不稳定）。⑨肩部纤维组织