

专家解读健康丛书



一病一书 专家解读
释疑解惑 全面详实

主编 程少丹 肖涟波

肩周炎咨询

深入浅出 通俗易懂

图文并茂 现学现用



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

专家解读健康丛书

肩周炎咨询

主编 程少丹 肖涟波

上海交通大学出版社

内容提要

本书详细介绍了肩部的基本知识、肩关节相关检查正常值、肩峰下滑囊炎、冈上肌腱炎、肩袖撕裂、肱二头肌长头腱鞘炎、喙突炎、冻结肩、肩锁关节病变等广义肩周炎的临床表现、诊断、治疗、康复、预防、调护及疗效评定等内容。本书通过深入浅出的阐释,对临床上可能遇到的问题做了详细的解答。

本书适合于基层医院骨伤科、康复科等相关学科的医务工作者,以及广大肩周炎患者及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎咨询/程少丹,肖涟波主编. —上海:上海交通大学出版社, 2015
(专家解读健康丛书)
ISBN 978-7-313-12853-9

I. ①肩… II. ①程… ②肖… III. ①肩关节周围炎-诊疗 IV. ①R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 073534 号

肩周炎咨询

主 编:程少丹 肖涟波

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:上海贝叶图书有限公司印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:97千字

版 次:2015年5月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-12853-9/R

定 价:18.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:4.625

印 次:2015年5月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-56517029

前 言

肩关节周围炎，简称肩周炎，是指因肩关节及其周围的肌腱、韧带、腱鞘、滑囊等软组织退行性、炎症性病变而引起的以肩部疼痛和功能障碍为主症的一类疾病。又称“粘连性关节囊炎”、“肩凝症”或“冻结肩”等，因为其多发生于 50 岁左右的患者，故又称为“五十肩”。通常认为肩周炎有一定自愈倾向，但自然病史长达 6 个月至 3 年，甚至更长，平均 30 个月。如不经有效治疗半数以上患者将遗留不同程度的永久性肩关节活动障碍，其中 10% 最终发展为重度患者，严重影响患者正常的生活和工作。

肩周炎有狭义和广义之分。狭义肩周炎是指冻结肩（或称“五十肩”），是指中年以后突发性的肩关节疼痛及关节挛缩症，普遍具有肩关节僵硬的特点。广义肩周炎是指发生于肩关节复合体的多关节、多部位的病症，包括肩峰下滑囊炎、冈上肌腱炎、肩袖撕裂、肱二头肌长头腱鞘炎、喙突炎、冻结肩、肩锁关节病变等多种疾患。近年来，随着学科分化，尤其是运动医学的兴起，有的学者提出要废除“肩关节周围炎”这一名称。但由于长期的约定俗成，大多数学者仍然习惯以“肩关节周围炎”命名。

由于通常认为肩周炎有一定的自愈倾向，所以很多患者甚至一些医生常常轻视肩周炎。当一些人出现肩痛和肩关节功能障碍时，不当回事，认为自然能好。当过了很长时间不好时，才去看医生。有些医生一看，就说“没问题，一定能好，回家去锻炼吧”。结果有些人不但不好，反而出现梳头、穿衣、束带、举臂、掏裤兜、（女性）系胸罩等动作均感困难。严重者肘关节功能也可以受影响，屈肘关节时手不能

摸到对侧耳朵。由于疼痛，晚上睡觉困难。一些人由于锻炼方法不得法，如锻炼过度，造成了肩袖损伤，最后不得不接受手术治疗。此外，还应该注意，“肩痛不都是肩周炎”，其他一些疾病，比如颈椎病、肺癌、胆囊炎、心绞痛等也可以出现肩痛，临床上肺癌表现为肩痛和肩关节功能障碍的并不少见。一些肺癌患者以为自己是肩周炎，结果错过了最佳治疗期而贻误病情。

肩周炎的好发人群在 50 岁左右。而 50 岁年龄段的人群一般“上有老，下有小”，自己还要工作，承担着重要的社会责任。因此，建议出现肩部疼痛和功能受限的患者要及早到医院进行检查。一旦确诊，就要积极治疗。

笔者曾长期在上海伤科八大家之一的陆氏伤科工作，在被称为“上海滩的肩周陆”的陆念祖主任带领下，成功中标并完成上海市第二批中医肩周炎重点专病（科）建设项目；以肩周炎为优势病种成功创建上海市中医临床重点学科和国家中医药管理局重点专科，入选海派中医流派及特色技术扶持项目。到上海市光华中西医结合医院（上海市中医药研究院中西医结合关节炎研究所）工作后，又承担了“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划（2014—2016）——颈肩腰腿痛中医综合一体化诊疗服务体系建设”项目（项目编号：ZY3-FWMS-2-1003），仍然以肩周炎为重点研究病种。

为了使广大患者正确地认识肩周炎，更好地康复，我们编写了这本科普读物。详细介绍了肩部的基本知识、肩关节相关检查正常值、肩峰下滑囊炎、冈上肌腱炎、肩袖撕裂、肱二头肌长头腱鞘炎、喙突炎、冻结肩、肩锁关节病变等广义肩周炎的临床表现、诊断、治疗、康复、预防、调护及疗效评定等内容。

本书的特点是详细介绍了便于患者操作的各种锻炼康复方法，还介绍了肩周炎的饮食禁忌、常用药膳和患者自我疗效评定方法等，使广大患者一看就懂，一练就会。

由于编者水平有限，书中存在的不足和错误之处，敬请读者批评指正。

上海市光华中西医结合医院(上海市中医药研究院中西医结合关节炎研究所)颈肩腰腿痛中医综合一体化诊疗中心

程少丹 肖连波

2015年2月

目 录

肩部的基本知识

肩部的结构.....	1
肩部的表面解剖.....	1
肩部的肌肉.....	1
肩部的骨骼.....	2
肩部的韧带.....	3
肩部的血管.....	3
肩部的神经.....	4
腋窝.....	4
肩部的关节.....	5
肩关节的运动.....	5

肩关节相关检查正常值

肩关节的正常活动范围.....	7
肩关节活动范围的量化评价.....	8
肩关节正常 X 线平片检查表现.....	8
肩部 X 线平片测量.....	9
肩胛骨生理变异的 X 线平片检查表现.....	10
肱骨生理变异的 X 线平片检查表现.....	11
锁骨生理变异的 X 线平片检查表现.....	11



肩关节横断面的正常磁共振成像(MRI)扫描表现	11
肩关节斜冠状面的正常磁共振成像(MRI)扫描表现	12
肩关节斜矢状面的正常磁共振成像(MRI)扫描表现	13
肩关节正常电子计算机断层扫描(CT)表现	14
肩部肌肉的正常超声检查图像	15
盂肱关节的正常超声检查图像	16

肩周炎的常见临床表现

肩部疼痛	17
肩关节活动受限	17
肌肉痉挛与萎缩	18

肩周炎相关问题

肩周炎是肩部一系列疾病的统称	19
肩部疼痛不都是肩周炎	19
肩部活动受限不都是肩周炎	20

肩周炎的分类

狭义肩周炎	21
广义肩周炎	21

广义肩周炎的特点

冻结肩的特点	22
肩峰下滑囊炎的特点	22
冈上肌腱炎的特点	22
肩袖撕裂的特点	23
肱二头肌长头肌腱炎的特点	23
喙突炎的特点	23

肩锁关节病变的特点	24
-----------------	----

冻结肩的诊治概述

冻结肩的病因	25
冻结肩的临床表现	25
冻结肩的体格检查	26
冻结肩的诊断要点	27
冻结肩的运动疗法	27
冻结肩的药物疗法	27
冻结肩的康复	28

肩峰下滑囊炎的诊治概述

肩峰下滑囊炎的病因	29
肩峰下滑囊炎的临床表现	29
肩峰下滑囊炎的体格检查	30
肩峰下滑囊炎的诊断要点	30
肩峰下滑囊炎的治疗	30
肩峰下滑囊炎的康复	31

冈上肌腱炎的诊治概述

冈上肌腱炎的病因	32
冈上肌腱炎的临床表现	32
冈上肌腱炎的疼痛弧试验	33
冈上肌腱炎的诊断要点	33
冈上肌腱炎的手法治疗	34
冈上肌腱炎的针刀松解配合手法治疗	34
冈上肌腱炎的药物治疗	35

冈上肌腱炎的康复	35
----------------	----

肩袖撕裂的诊治概述

肩袖的结构	36
肩袖撕裂的原因及临床表现	36
肩袖撕裂的体格检查	36
肩袖撕裂的诊断要点	37
肩袖撕裂的保守治疗	38
肩袖撕裂的手术治疗	38
肩袖撕裂术后康复的重要性	38
肩袖撕裂术后 0~6 周的主动划圈、钟摆运动	39
肩袖撕裂术后 0~6 周的被动活动练习	39
肩袖撕裂术后 2 周拆线后三角肌等长收缩训练	40
肩袖撕裂术后 7~12 周的锻炼	41
肩袖撕裂术后 7~12 周的姿势纠正	41
肩袖撕裂术后 12 周以后的锻炼	42

肱二头肌长头肌腱炎的诊治概述

肱二头肌长头肌腱的解剖	44
肱二头肌长头肌腱炎的病因	44
肱二头肌长头肌腱炎的临床表现	44
肱二头肌长头肌腱炎的体格检查	45
肱二头肌长头肌腱炎的诊断要点	45
肱二头肌长头肌腱炎的鉴别诊断	45
肱二头肌长头肌腱炎的手法治疗	46
肱二头肌长头肌腱炎的手术治疗	46

肱二头肌长头肌腱炎的术后康复	46
----------------------	----

喙突炎的诊治概述

喙突炎的病因	48
喙突炎的临床表现	48
喙突炎的体格检查	48
喙突炎的诊断要点	48
喙突炎的治疗	49
喙突炎的康复	49

肩锁关节病变的诊治概述

肩锁关节病变的病因	50
肩锁关节病变的临床表现	50
肩锁关节病变的体格检查	50
肩锁关节病变的诊断要点	51
肩锁关节病变的保守治疗	51
肩锁关节病变的手术治疗	51
肩锁关节病变术后 0~7 天的康复	52
肩锁关节病变术后 8~14 天的康复	52
肩锁关节病变术后 2 周~3 个月的康复	53

肩周炎的影像学表现

肩周炎的 X 线平片早期的特征性改变	55
肩周炎的 X 线平片中晚期的特征性改变	55
肩周炎的电子计算机断层扫描(CT)表现	55
肩周炎的磁共振成像(MRI)扫描表现	56



肩周炎的超声检查表现

肩袖损伤的超声检查诊断概述	57
肩袖部分撕裂的超声检查表现	57
肩袖完全撕裂的超声检查表现	58
肩袖完全撕裂的超声检查原发征象	58
肩袖完全撕裂的超声继发征象	59
钙化性肌腱炎的超声检查表现	59
肱二头肌长头肌腱损伤的超声检查表现	60
肱二头肌长头肌腱腱鞘内积液的超声检查表现	61
肱二头肌长头肌腱脱位的超声检查表现	61
肱二头肌长头肌腱腱鞘炎的超声检查表现	62
肱二头肌长头肌腱断裂的超声检查表现	62
肩峰下-三角肌下滑囊病变的超声检查诊断	62
盂肱关节腔积液的超声检查诊断	63

肩周炎的分型

肩周炎病因分型	64
肩周炎病位分型	65

肩周炎的分期

疼痛期	67
僵硬期	67
解冻期	67
潜存期	68

肩周炎的分度

轻度受限	69
------------	----

中度受限.....	69
重度受限.....	69

肩关节周围炎的药物治疗

中药治疗.....	71
西药治疗.....	71

肩关节周围炎的非药物治疗

针刺治疗.....	72
艾灸治疗.....	72
温针灸治疗.....	72
电针治疗.....	73
银质针治疗.....	73
火罐治疗.....	73
针刀治疗.....	74
超短波治疗.....	74
磁热疗法.....	75
低频电刺激疗法.....	75
舒筋活络推拿治疗.....	75
滚揉推拿治疗.....	75
点按穴位推拿治疗.....	76
环转摇肩推拿治疗.....	76
上肢被动后扳推拿治疗.....	76
背后拉臂推拿治疗.....	76
提抖法推拿治疗.....	77



肩周炎的手法松解

麻醉下肩关节粘连松解手法的种类	78
局麻下手法松解	78
全麻下手法松解	79
臂丛麻醉下手法松解	79
签署手法松解知情同意书	80
松解当日注意事项	80
手法松解后的药物配合应用	81
手法松解后的功能锻炼	81
手法松解后的随访	82

肩周炎的关节镜治疗

什么是关节镜手术	83
肩关节镜手术的主要适应证	83
签署知情同意书	84
手术当日注意事项	84
关节镜的置入过程	85
肩关节镜检查	86
肩关节镜手术	87
关节镜手术的潜在风险	88
肩周炎关节镜术后的康复	88
关节镜肩峰下成型术后 0~6 周康复计划	88
关节镜肩峰下成型术后 7~12 周康复计划	89
关节镜肩峰下成型术 12 周后康复计划	90
关节镜下冻结肩松解术后 0~6 周康复计划	90

关节镜下冻结肩松解术后 7~12 周康复计划	91
关节镜下冻结肩松解术 12 周以后康复计划	91
关节镜下肩袖修补术后 0~5 周康复计划	91
关节镜下肩袖修补术后 6~8 周康复计划	91
关节镜下肩袖修补术后 9~12 周康复计划	92
关节镜下肩袖修补术 12 周后康复计划	92
关节镜下前向不稳修补术后 0~2 周的康复计划	93
关节镜下前向不稳修补术后 3~4 周的康复计划	93
关节镜下前向不稳修补术后 5~8 周的康复计划	94
关节镜下前向不稳修补术后 9~12 周的康复计划	94
关节镜下后向不稳修补术后 0~2 周康复计划	94
关节镜下后向不稳修补术后 3~4 周康复计划	95
关节镜下后向不稳修补术后 5~8 周康复计划	95
关节镜下后向不稳修补术后 9~12 周康复计划	96
关节镜下肱二头肌肌腱固定术后 0~6 周康复计划	96
关节镜下肱二头肌肌腱固定术后 7~11 周康复计划	97
关节镜下肱二头肌肌腱固定术 12 周后康复计划	97

肩周炎急性发作的处理

吊腕法	99
冰袋法	99
沐浴法	99
热敷法	99
垫肩法	100



肩周炎的家庭康复

陆氏伤科肩关节康复操	101
施氏舒肩导引功	102
棍棒体操	103
下垂摆动练习	104
球类运动	104
双手持球上举运动	104
甩球运动(甩实心球)	105
中老年人的肩部功能锻炼	105
家庭爬墙体操	106
家庭毛巾体操	107
利用自身体重的体操锻炼方法	107
自我锻炼方法	108
功能锻炼的注意事项	110
掌握正确的功能锻炼方法	110
把握锻炼的度	110

肩周炎的预防

加强锻炼, 增强体质	112
注意肩部保暖	112
防外伤	112
防过劳	113
控制血糖	113

肩周炎的调护

生活起居调护	114
--------------	-----

情志调护	114
适度锻炼	114
合理应用非类固醇消炎镇痛药	115
预后防复	115

肩周炎的饮食禁忌

忌吃肥腻食品	116
忌吃用铁锅烧的饭菜	116
忌吃海味	116

肩周炎常用药膳

三七藕蛋橘络膳	117
山楂玫瑰花茶	117
桑枝鸡汤	117
川乌粥	118
白芍桃仁粥	118

肩周炎治疗的误区

过度依赖止痛药或拒绝使用止痛药	119
治疗不彻底	119
肩周炎不用治疗	119
锻炼可以治好所有肩周炎	120
手法松解会将正常组织拉伤	120

肩周炎的疗效评定

肩关节疼痛和功能障碍指数(SPADI)	121
Constant-Murley 评分	122
简易肩周炎疗效评定量表	123