

大众健康 专家咨询

洪 杰 王宛彭 编著
刘延男 袁洪平

肩周炎

防治指南



人民卫生出版社

大众健康 专家咨询

肩周炎防治指南

洪杰 王宛彭 编著
刘延男 袁洪平

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肩周炎防治指南/洪杰等编著.

—北京:人民卫生出版社,1999

(大众健康专家咨询)

ISBN 7-117-03581-1

I. 肩… II. 洪… III. 肩关节周围炎-防治

IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 51765 号

肩周炎防治指南

洪 杰 等编著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

遵化市印刷有限公司印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 8.5 印张 131 千字
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—6 000

ISBN 7-117-03581-1/R·3582 定价: 9.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

肩周炎是中老年人的常见病和多发病。近年来，由于国内人民的饮食和生活习惯在改变，工作性质和劳动强度在改变，使老年人口的比例相对增加，因而肩周炎的发病率也有增加的趋势。广大患者迫切需要了解本病的防治方法和自我诊疗方法，为此我们参阅了国内外的医疗文献，收集了中西医对本病的防治经验，综合了中西医两套理论对本病的认识，从病因、病理、诊断、防治和调护等方面，以问答的形式详细叙述，每题简单明了，易于读懂和掌握。

本书的特点是以实用性为主，突出治疗和预防，尤其是详细介绍了自我疗法和调护，具有较高的使用价值，适应广大患者自学掌握，也可供临床医生及医学院校学生临床参考。因为水平所限，本书不可避免地还存在着一些不足之处，有待于今后日臻完善。

编者

1999年9月



大众健康 专家咨询

1. 高血压病防治指南
2. 白内障防治指南
3. 胆石症防治指南
4. 肾脏病防治指南
5. 心肌梗死防治指南
6. 心肌疾病防治指南
7. 小儿哮喘防治指南
8. 消化道出血防治指南
9. 耳鼻喉疾病防治指南
10. 甲状腺疾病防治指南
11. 肺结核病防治指南
12. 支气管哮喘防治指南
13. 慢性支气管炎防治指南
14. 冠心病防治指南
15. 老年神经内科常见病防治指南
16. 精神分裂症防治指南
17. 银屑病防治指南
18. 常见皮肤病防治指南
19. 近视眼防治指南
20. 青光眼防治指南
21. 小儿肥胖病防治指南
22. 产科疾病防治指南
23. 高脂血症防治指南
24. 地方病防治指南
25. 乳房疾病防治指南

26. 肾炎防治指南
27. 糖尿病性眼病防治指南
28. 会阴部疾病防治指南
29. 风湿及类风湿性关节炎防治指南
30. 烧伤防治指南
31. 前列腺病防治指南
32. 肩周炎防治指南
33. 小儿腹痛相关疾病防治指南
34. 儿童异常饮食行为防治指南
35. 头痛防治指南
36. 糖尿病防治指南
37. 白血病防治指南
38. 消化性溃疡防治指南
39. 妇科肿瘤防治指南
40. 常见胃病防治指南
41. 常见腰腿痛防治指南
42. 老年性痴呆防治指南
43. 肺癌防治指南
44. 免疫风湿性疾病防治指南
45. 肛肠疾病防治指南
46. 中暑防治指南
47. 颈椎病防治指南
48. 腰椎间盘突出症防治指南
49. 心律失常防治指南
50. 肺心病防治指南

目 录

一、概述	(1)
1. 什么是肩周炎	(1)
2. 肩周炎是如何命名的	(2)
3. 国外专家是怎样认识肩周炎的	(3)
4. 国内专家是怎样认识肩周炎的	(4)
二、解剖结构	(7)
1. 肩关节的体表范围是如何划定的	(7)
2. 盂肱关节有何结构特点	(8)
3. 肩峰下副关节有何结构特点	(10)
4. 肩锁关节、胸锁关节和肩胸关节有何 结构特点	(11)
5. 肩关节有哪些骨骼, 有何特点	(13)
6. 肩关节有哪些肌肉, 有何特点	(17)
7. 覆盖肩关节的肌肉是怎样分布的, 有何 作用	(21)
8. 肩关节有哪些重要滑囊, 有何作用	(24)
9. 什么是肩肌和肩袖	(26)

10. 腋窝是怎样形成的	(27)
11. 肩关节分布了哪些主要血管	(27)
12. 肩关节的血液循环有何特点	(29)
13. 肩关节周围有哪些神经	(30)
14. 臂丛神经是如何分布的	(31)
15. 肩部骨骼在胚胎期是如何发育的	(35)
16. 肩部肌肉在胚胎期是如何发育的	(36)
17. 肩部神经在胚胎期是如何发育的	(38)
18. 盂肱关节在胚胎期是如何发育的	(39)
19. 肩部在胎儿期是如何发育的	(40)
20. 肩部骨骼在出生后是如何发育的	(41)

三、生理功能及生物力学特点

1. 为什么说肩关节是最灵活和运动范围最大的关节	(43)
2. 肩关节是怎样协调运动的, 各部活动度有多大	(44)
3. 盂肱关节有哪些主要活动功能, 活动度有多大	(45)
4. 盂肱关节是怎样达到最大活动度的	(46)
5. 盂肱关节有何生物力学特点	(47)

6. 为什么说盂肱关节是最不稳定的大关节	… (49)
7. 胸锁关节有何生物力学特点	…………… (50)
8. 胸锁关节是怎样参与肩关节活动的	…………… (51)
9. 肩锁关节有何生物力学特点	…………… (53)
10. 肩锁关节是怎样参与肩关节活动的	…………… (54)
11. 肩胸关节有何生物力学特点	…………… (55)
12. 肩胸关节是怎样参与肩关节活动的	…………… (57)
13. 肩关节复合体的主动运动有多大 活动范围	…………… (58)

四、发病原因与病理改变 …………… (60)

1. 为什么肩关节容易发生广泛的无菌 性炎症	…………… (60)
2. 为什么说静、老、伤、寒是肩周炎发病的 四要素	…………… (62)
3. 为什么肩周炎好发于 50 岁左右	…………… (63)
4. 哪些人易患肩周炎	…………… (66)
5. 肩周炎是体力劳动累伤的吗	…………… (67)
6. 为什么说风寒湿既是致病因素, 又是诱 发因素	…………… (68)
7. 哪些外力损伤能导致肩周炎	…………… (70)

8. 肱二头肌长头腱炎和腱鞘炎为什么容易泛发肩周炎	(72)
9. 为什么肩袖损伤能导致肩周炎	(74)
10. 冈上肌腱炎能导致肩周炎吗	(75)
11. 肩峰下滑囊炎能导致肩周炎吗	(77)
12. 常见的导致肩周炎的肩外病因有哪些	(78)
13. 中医是怎样认识肩周炎病因病机的	(79)
14. 肩部无菌性炎症有哪些病理特点	(80)
15. 肩关节主要肌腱、韧带和滑囊的退变有哪些特点	(85)
16. 肩部骨结构和关节的退变有哪些病理特点	(88)
17. 肩关节老化的病理特点有哪些	(90)
18. 肩关节急性扭挫伤有哪些病理特点	(93)
19. 肩关节慢性劳损有哪些病理特点	(94)
五、检查方法与诊断	(96)
1. 肩周炎的疼痛和活动受限有哪些特点	(96)
2. 对肩疼患者如何观察其肩臂形态	(99)
3. 对肩疼患者需要做哪些触诊检查	(99)
4. 如何检查肩部的被动活动	(104)

5. 应怎样检查肩部肌肉的肌力和功能	(105)
6. 肩痛病人应选用哪些必要的辅助检查	(109)
7. 肩周炎的 X 线片有何特征性改变	(110)
8. 摄肩部 X 线片常用哪些投照方法	(111)
9. 肩部 X 线片应如何阅片测量	(114)
10. 肩部 X 线片常见的生理变化有哪些	(115)
11. 为什么有的病人要做肩关节造影	(116)
12. 肩关节造影术是怎样操作的	(117)
13. 肩关节造影的适应证有哪些	(118)
14. 正常的肩关节造影有哪些表现	(119)
15. 常见的肩关节造影异常表现有哪些	(120)
16. 肩关节镜检查有哪些适应证和禁忌证	(122)
17. 常见的肩关节病在镜下有哪些表现	(123)
18. B 超能诊断肩周炎吗	(124)
19. 肩周炎病人为什么有的痛重而能动, 有的 痛轻而不能动	(125)
20. 肩周炎为什么夜晚疼痛加重	(126)
21. 肩关节外展疼痛弧是怎么回事	(127)
22. 为什么有的肩周炎表现为肩前痛重	(128)
23. 肩周炎也能出现喙突疼痛吗	(129)
24. 肩周炎为什么出现肩背痛	(130)

25. 容易与肩周炎混淆的肩痛症有哪些	(130)
26. 肩周炎与肩关节脱位怎样鉴别	(131)
27. 肩周炎与颈椎病怎样鉴别	(132)
28. 肩周炎与化脓性肩关节炎怎样鉴别	(134)
29. 肩周炎与肩关节结核怎样鉴别	(134)
30. 肩周炎与肩部肿瘤怎样鉴别	(135)
31. 风湿性、类风湿性关节炎为什么易误诊 为肩周炎	(136)
32. 怎样诊断肩锁关节病变	(137)
33. 怎样诊断冈上肌腱炎	(139)
34. 怎样诊断肩峰下滑囊炎	(140)
35. 何为肩袖断裂	(141)
36. 应怎样判定肩关节粘连的程度	(142)
37. 肩周炎的诊断依据有哪些	(143)
38. 如何根据徒手肌力检查定位诊 断肩周炎	(144)
39. 肩周炎是怎样分类的	(148)
40. 肩周炎是怎样分期的	(150)
41. 中医对肩周炎是怎样分型的	(152)

六、治疗方法..... (155)

1. 治疗肩周炎有哪些常用的方法	(155)
2. 推拿手法为什么能治疗肩周炎	(156)
3. 治疗肩周炎的手法分哪两大类	(157)
4. 治疗肩周炎常用哪些手法	(158)
5. 手法治疗肩周炎要遵循的原则	(160)
6. 肩周炎六点按摩法的操作	(162)
7. 肩周炎缓慢展筋法的操作	(163)
8. 如何应用一指禅法治疗肩周炎	(165)
9. 治疗肩周炎五法的操作	(166)
10. 治疗肩周炎三提疗法的操作	(168)
11. 牵引疗法可以治疗肩周炎吗	(169)
12. 如何应用牵拉疗法治疗肩周炎	(170)
13. 推拿足部可以治疗肩周炎吗	(172)
14. 推拿足部治疗肩周炎的操作	(173)
15. 暴力撕裂法治疗肩周炎的操作	(174)
16. 针灸为什么能治疗肩周炎	(175)
17. 针灸治疗肩周炎常用哪些腧穴	(176)
18. 什么是肩三针疗法	(178)
19. 什么是一针二腱穴位注射法	(179)
20. 肩周炎水针疗法的操作	(180)
21. 肩周炎温针疗法如何操作	(181)

22. 用灸法能治疗肩周炎吗	(182)
23. 肩周炎手针疗法怎样操作	(183)
24. 巨缪刺为什么能治疗肩周炎	(184)
25. 穴位埋皮内针为什么能治疗肩周炎	(185)
26. 小针刀疗法治疗肩周炎的操作	(186)
27. 什么是全息穴位疗法	(187)
28. 全息穴位疗法的操作	(188)
29. 拔火罐能治疗肩周炎吗	(190)
30. 刮痧疗法治疗肩周炎的操作	(191)
31. 综合疗法治疗肩周炎	(192)
32. 肩周炎常用哪些理疗方法	(194)
33. 肩周炎微波理疗有何治疗作用	(195)
34. 超刺激电流疗法有何作用	(197)
35. 穴位电磁疗法治疗肩周炎的作用	(199)
36. 红外线辐射疗法治疗肩周炎的作用	(201)
37. 激光疗法治疗肩周炎的作用	(202)
38. 药物离子导入疗法治疗肩周炎的作用	(205)
39. 药物离子导入疗法选用哪些药物	(207)
40. 肩周炎常用哪些手术方法	(208)
41. 肩周炎有哪些情况时可考虑手术治疗	(209)
42. 什么是肱二头肌长头腱移植术	(210)

43. 什么是臂丛神经阻滞下松解疗法 (211)
44. 如何应用全麻下松解疗法 (212)
45. 术后肩臂麻痛肿胀等症状是怎样产生的 ... (213)
46. 三痹汤治疗什么证型的肩周炎 (214)
47. 乌头汤治疗什么证型的肩周炎 (215)
48. 薏苡仁汤治疗什么证型的肩周炎 (215)
49. 黄芪五物汤治疗什么证型的肩周炎 (216)
50. 蠲痹汤治疗什么证型的肩周炎 (216)
51. 中药熏洗治疗肩周炎的机制是什么 (217)
52. 有哪些常用的熏洗药方 (218)
53. 怎样使用中药熏洗 (219)
54. 斑蝥丹灸治疗肩周炎的机制是什么 (219)
55. 怎样使用斑蝥丹灸治疗肩周炎 (220)
56. 怎样用透芎冰醋散外敷治疗肩周炎 (221)
57. 怎样用外敷“肩贴灵”治疗肩周炎 (222)
58. 怎样用吴萸莱菔苏盐热烫熏洗治
疗肩周炎 (223)
59. 怎样用羌黄镇痛散外敷治疗肩周炎 (224)

七、自我诊疗与防护 (225)

1. 怎样知道自己患了肩周炎 (225)

2. 患了肩周炎还能继续工作吗	(226)
3. 肩周炎患者在家应做些什么	(226)
4. 肩周炎患者为什么要重视自我功能锻炼.....	(230)
5. 肩周炎患者在进行功能锻炼时应注意些什么	(231)
6. 肩周炎患者在进行功能锻炼时为什么要特别强调动静结合	(232)
7. 肩周炎患者适合做哪些气功	(232)
8. 为什么气功能治疗肩周炎	(237)
9. 治疗肩周炎的常用医疗体操有哪些	(238)
10. 肩周炎患者怎样做肩部康复操.....	(244)
11. 肩周炎患者为什么要做康复操.....	(248)
12. 肩周炎患者可自己做哪些治疗.....	(249)
13. 肩周炎为何要进行自我心理治疗	(251)
14. 如何预防肩周炎的发生	(251)
15. 创伤后如何预防肩周炎	(254)
16. 如何预防劳损性肩周炎	(256)
17. 如何预防寒湿性肩周炎	(257)

一、概 述

1. 什么是肩周炎

肩周炎全称为肩关节周围炎，主要临床特征为肩臂疼痛和活动受限，是肩关节周围肌肉、肌腱、韧带和滑囊等软组织的慢性无菌性炎症，是一种多部位、多滑囊的病变。可发生本病的肩关节周围软组织有①冈上肌腱或肌腱袖的损伤或炎症；②肱二头肌长头腱或腱鞘的炎症可继发粘连性关节囊炎；③肩峰下滑囊、三角肌下滑囊等肩周滑膜囊的慢性炎症；④盂肱关节囊的损伤或慢性炎症使关节内外发生广泛性粘连；⑤肩锁关节、肩胸关节和胸锁关节的病变等。

患了肩周炎，早期主要以肩臂疼痛为主，因为疼痛而不敢伸臂抬肩，夜晚时疼痛加重，常因疼痛而难以入睡或刚入睡又被疼醒。进一步发展则以功能受限为主要表现，患侧的肩臂凝滞在一起，外展、伸、屈和旋转均明显受限，所以有人将其命名为“冻结肩”。