

肩凝

今日健康丛书

[日] 大井淑雄 著

医疗法人社团公济会

板室温泉医院理事长

吴 军 译

五十肩



治疗

与预防



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

今日健康丛书

肩凝·五十肩 治疗与预防

[日] 大井淑雄 著

医疗法人社团公济会

板室温泉医院理事长

吴 军 译



山东科学技术出版社

大井淑雄

1934 年出生

毕业于东京大学医学部大学院

北京医科大学运动医学研究所特邀教授

中国医科大学骨科特邀教授

医疗法人社团共济会板室温泉医院理事长

财团法人康复医学振兴会理事长

东洋疗法试验研究财团理事

图书在版编目(CIP)数据

肩凝·五十肩治疗与预防 / (日)大井淑雄
著; 吴军译. — 济南: 山东科学技术出版社,
2001.10

(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-2961-X

I. 肩… II. ①大…②吴… III. ①肩关节
周围炎—中西医结合疗法②肩关节周围炎—
预防(卫生) IV. R684.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第
052856 号

今日健康丛书

肩凝·五十肩治疗与预防

[日] 大井淑雄 著

吴 军 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250002 电话: (0531)2059512

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2961-X

R · 918

定价: 29.00 元

KATAKORI GOJUUKATA DE NAYAMU HITO NI
© YOSHIO OHI 1993

Originally published in Japan in 1993 by NHK PUB-
LISHING (Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.).

Chinese translation rights arranged with NHK
PUBLSHIANG (Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.)
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2001 by
Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-058

肩部酸胀,肩、颈部肌肉容易酸痛,为肩凝所困扰的人非常多,最近儿童患病比例也有所升高。肩关节老化所引起的五十肩,因个体间存有一定的差异,并不是每个人都会患病。当您某一天在换衣服的时候,手臂不能向上抬举,手向身后伸的动作受限等症状出现时,就要考虑是否患有肩凝或五十肩。

患有肩凝或五十肩的人大部分因有肩、颈部麻木疼痛而寻求治疗。本书从多角度阐述肩凝和五十肩,以解除患者疼痛,使颈、肩保持和恢复良好的状态。

在第1章中,讲述根据酸胀、疼痛等症状判断自己是否患有肩凝或肩痛,以及自我治疗的方法。在第2章中,讲述人体的结构、功能、肩凝症状、治疗等基础知识,以及整形外科、针灸、中药等治疗方法。在第3章中,介绍预防肩凝和五十肩应该采取的正确姿势,如肩凝体操、五十肩体操、体育活动,以及在预防中不可缺少的心得体会。您没有必要从本书开始部分阅读,可以从您想了解的章节开始。

该书还具有简明易懂的特点,即使非专业人员也可以很快掌握。如果在阅读文章中有不明之处,可以参考图片和图解说明。在学习到其中解除肩凝、预防五十肩的发生及复发的体操时,请务必自己实践一下。注意不要运动过度,应循序渐进。

目 录

第1章

判断和处置篇



诊断肩部酸胀和疼痛	2	处置1·冷敷法
五十肩的自我诊断方法	6	处置2·温暖法
解除酸胀和疼痛的努力程度	8	处置3·按摩
自己可以操作的治疗方法	10	处置4·指压法
解除肩部酸胀和疼痛的方法		处置5·使用市场上出售的药
急性疼痛和慢性疼痛		

第2章

知识和理解篇



了解自己的身体	22	症状和病名
人体自然的S曲线保持人体的平衡		治疗方法和接受治疗的病人
颈椎由七块椎骨组成		针灸治疗
神经的走向和功能		40
肌肉的构造和功能		诊断和治疗
肩凝和五十肩是如何引起的	26	穴位和经络
两足站立是引起肩部酸胀的原因		针灸的疗效
“肌肉疲劳”是急性肩部酸胀的病因		分型诊断
身体结构异常和退化可引起肩部酸胀		肩凝的治疗
溜肩膀容易引起肩部酸胀		五十肩的治疗
女性易患的颈肩臂综合征		中药治疗
肩关节周围炎症		46
炎症的机制		诊断和治疗
由钙质沉积所引起的炎症		虚实的判断和诊断
慢性疼痛和急性疼痛		肩凝的治疗处方
诊断和治疗	32	五十肩的治疗处方
诊察和体检的步骤		寻求中药的方法
		患病时服中药
		中药的服法和保存方法

第3章

预防和生活篇



做体操治疗肩凝	54	肩凝体操的目的和注意事项
---------------	----	--------------

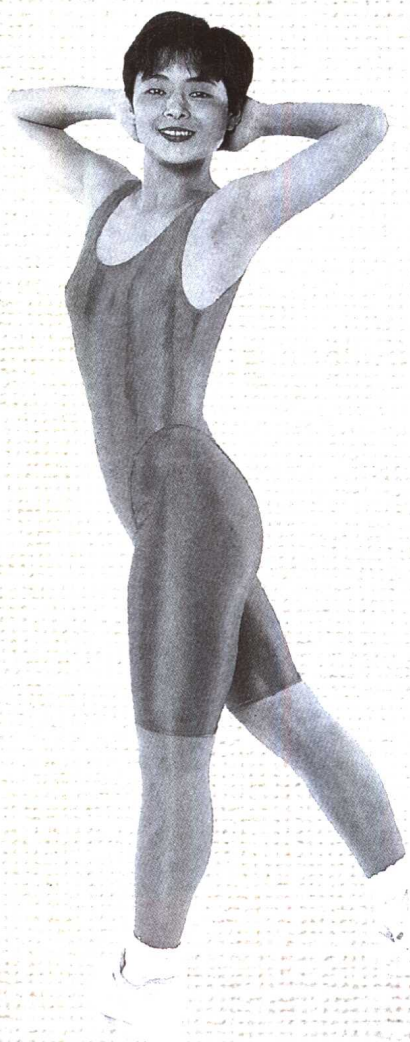
正确的姿势	55	放松肩关节和肘关节	
保持正确的姿势		向上举手	
调整体操	56	辅助治疗·预防复发的体操	83
深呼吸, 做全身调整体操		扩胸运动	
颈部体操	58	举手运动	
使颈部倾斜		使用木棍向上举手 - 1	
颈前倾旋转		使用木棍向上举手 - 2	
用手将头前后推		使用木棍向上举手 - 3	
用手将头左右推		使用桌子下蹲运动 - 1	
颈·肩胛骨·脊背的体操	62	使用桌子下蹲运动 - 2	
俯卧以运动肩胛骨		通过体育活动预防	88
屈伸手臂以运动肩胛骨		SPA 和游泳是最为适合的	
手臂向上以运动肩胛骨		通过 SPA 锻炼身体	89
使用木棍活动肩胛骨		伸展肩部和手臂	
背部的体操	66	锻炼肩部和手臂肌肉的力量 -1	
左右牵引身体		锻炼肩部和手臂肌肉的力量 -2	
锻炼背部肌肉		提高心肺机能	
肩部的体操	68	游泳	93
前后牵拉手臂		游泳前的伸展运动	
左右旋转手臂		先在水中步行	
上下活动肩部		水中体操	
前胸部的体操	70	慢慢游泳	
手臂向上做扩胸运动		生活中的建议	96
上臂·肘·手的体操	72	平衡使用双肩	
掌心相合挤压		注意不要让肩部受凉	
掌背相合挤压		文职人员应注意桌椅高度	
调整体操	74	合适的卧具	
深呼吸和全身调整, 体操结束		减少五十肩疼痛的睡眠方法	
做五十肩体操减轻疼痛	76	驾车时的注意事项	
治疗体操的目的和注意事项		注意勿使眼睛疲劳	
开始治疗体操之前	77	身心愉快极为重要	
确诊五十肩和正确的姿势		减轻压力	
在床上做准备运动		愉快的沐浴	106
治疗体操	79	温泉的作用	
放松肩部肌肉 - 1		活用桑拿浴	
放松肩部肌肉 - 2		药水浴和泡沫浴	



第1章

判断和处置篇

总是抱怨肩部酸重、疼痛的人们，您想过它发生的原因吗？其对策是什么？这一章通过各种检查，对肩部酸重、疼痛进行分析、判断，并向您推荐简单易行的对策。



诊断肩部酸胀和疼痛

回答各项检查项目的同时应确认症状，找清原因。本章将介绍如何寻找您肩痛的原因和相应的治疗方法。即使仅仅表现有肩部疼痛，其原因和疼痛的症状也是各种各样的。因突然的肩部疼痛而苦恼的人也为数不少。平常有肩部酸胀疼痛的人非常多。

肩部酸胀！
肩部疼痛！

◆从何时开始 肩部酸胀和疼痛？

A. 某天突然发生的（急性）

B. 不知从什么时候开始的（慢性）

A

B



◆肩部疼痛的类型

肩部的酸胀和疼痛有急性和慢性两型。

急性型是由于突然的动作引起的，慢性型并没有特定的原因，是在不知不觉的时候发生的肩部酸胀和疼痛。





★症状是什么样的？

- ☐ 突发的感觉
- ☐ 有触痛
- ☐ 手触有发热感
- ☐ 僵硬感
- ☐ 重坠、痛苦的感觉
- ☐ 走窜的疼痛感
- ☐ 麻木的疼痛感
- ☐ 除以上之外的疼痛

●在找专科医师诊察的时候，请事先确认一下对各种问题的回答和检查项目。这样就可以清楚地对医师说明自己的症状。

◆您对肩部疼痛的原因有认识吗？

- A. 有
- B. 没有

A

B

◆伴随肩部疼痛还有其他症状吗？

- A. 有
- B. 没有

A

B

★疼痛的症状

除肩部疼痛以外，还有各种各样的症状表现。从肩部疼痛的情况来看，如果不是一般的酸胀和疼痛，可以判断为其他疾病。这时就应该进一步判断其属何种疼痛。

◆疼痛的原因

急性的疼痛比较容易辨别，但慢性型情况就比较复杂了。特别是由于体形异常、骨骼和关节的老化、内脏的疾患等原因引起的疼痛，这往往是在不知不觉的过程中积蓄起来的。长期疼痛者可以考虑为这些疾病。

◆和肩部疼痛一起出现的症状（伴随症状）

肩部疼痛由于其他疾病引起的时候，患者除了表现有肩部疼痛以外，往往还有其他的伴随症状。

★疼痛的原因是什么？

请检查一下

- ☐ 长时间伏案作文字工作
- ☐ 长时间在打字机和计算机前打字
- ☐ 睡觉时枕头过高
- ☐ 外套过重
- ☐ 因为驾车和会议等原因而引起的长期紧张
- ☐ 房间里因冷气机而过冷
- ☐ 除上面以外的原因



★有什么伴随症状？

请检查一下

- ☐ 前胸部灼烧样疼痛
- ☐ 从肩到手有神经痛
- ☐ 右上腹部有剧烈疼痛
- ☐ 背部疼痛
- ☐ 手麻木感
- ☐ 有头痛、头晕、耳鸣等症状
- ☐ 除上面以外的症状

★从急性到慢性

急性疼痛持续不愈发展为慢性的情况并不少见。

★伴随症状的注意要点

伴随症状是身体发出的警告，当人体有其他疾病的时候，如不治愈这些疾病，肩痛也不会缓解。



◆两臂可以左右地作开扩运动吗（五十肩试验）？

- A. 可以
B. 不可以

A

仅是由于肌肉疲劳而引起的肩部疼痛

如果为持续性疼痛……

由于五十肩而引起的肩部疼痛

由于骨骼异常而引起的肩部疼痛，必须到整形外科就诊

据据医生指示接受诊治

因为内脏的疾病而引起的肩部疼痛，务必到内科、妇科就诊

◆两臂可以左右地作开扩运动吗（五十肩试验）？

- A. 可以
B. 不可以

A

◆两手左右开扩运动

肩部向外旋转运动(外旋)和向内旋转运动(内旋)，活动受限是五十肩的主要特征。

五十肩的自我诊断方法

开扩运动，自己诊断一下。
于五十肩可以通过简单的试验就可以判断。参照下图，两手做左右有40岁就患病的，也有到60岁才患病的。你的肩部的疼痛是否属随着年龄增长而出现的一种老化现象，男女之间无明显性别差异，如果您已过中年，你的肩部疼痛或许应该称作五十肩。五十肩是随

1

身体站立两臂自然下垂



两臂开扩到何种程度呢

五十肩是从50岁左右开始患的疾病，从40岁到60岁的人群中都有较多的患者。疼痛的类型并不是单一的，有的患者长期慢性疼痛，某天疼痛突然剧烈。疼痛的情况因人而异。

可以通过如下的动作来检查是否为五十肩。

图①，首先两腿并拢，自然站立，两臂自然下垂。图②，两臂向前方屈曲90度。两肘略贴近肋腹部。图③，两臂慢慢向左右开扩。

能否开扩到这种程度呢？开扩的过程中是否出现疼痛呢？左右的情况是不是一样的呢？五十肩的特征是手臂向上向下的运动与扭转运动受限。如果两臂和身体平行不能开扩到90度的时候，就应该考虑为五十肩。

在进行了①和②的之后，可以做如下的运动来进一步诊断。如图③'，两臂慢慢地合拢到身体的中央，两手相合。如果手不能合拢，则可以考虑五十肩。

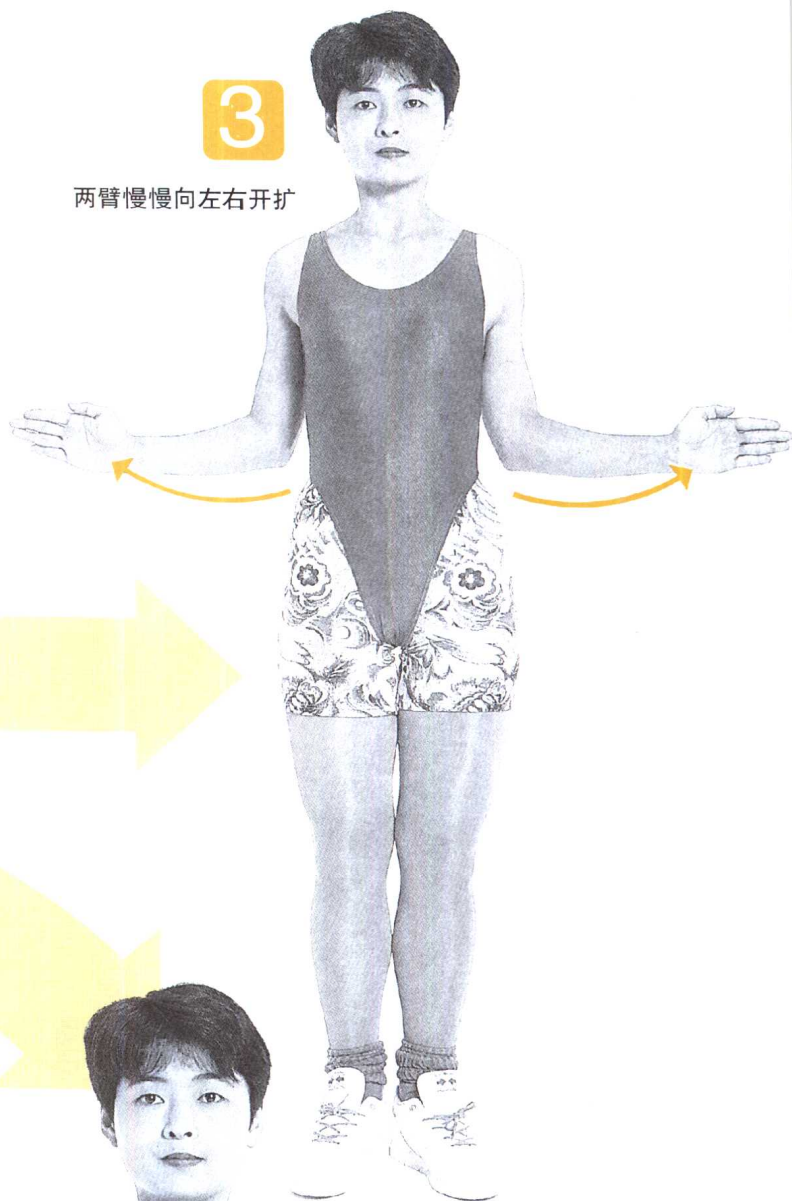
2

两臂向前方屈
曲 90 度，
两肘略贴近肋
腹部



3

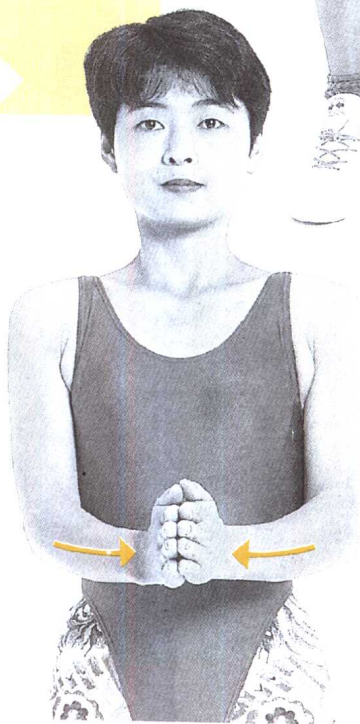
两臂慢慢向左右开扩



五十肩的检查

3

两臂慢慢合拢到
身体中央，
两手掌心相合



解除酸胀和疼痛的努力程度

检查一下您的努力程度吧。
为了预防使您烦恼的肩凝和疼痛，平常的注意和努力是很重要的。
引起肩凝和疼痛的原因，也同样包含在你的生活习惯和生活态度中。

引起肩凝和疼痛的日常诱因主要有：

●姿势不正、失眠、眼睛疲劳、过高的桌椅、枕头不适和心理压力过大等等。这些原因作用于人体，在不知不觉中就会出现肩凝和疼痛。

●有的人虽然知道体操、运动以及健康查体是很重要的，但却很少实行，这对身体是没有好处的。

回答以下的各个项目，按顺序填入9页的圆中。越接近外周的大圆，代表你解除肩凝和疼痛的努力程度就越高。如果描记的图形有凹凸、弯曲的形状，就有必要探讨生活中存在着何处不足。利用该表调整您的日常生活。

努力程度检查的方法

1. 以下①～⑨的问题，可分3种回答（特别注意、注意、基本不注意），将回答在图中的·处用○圈一下。
2. 将○按顺序用线连起来，描计成八角形。
3. 参考如下的例子，检查自己的努力程度不足之处。

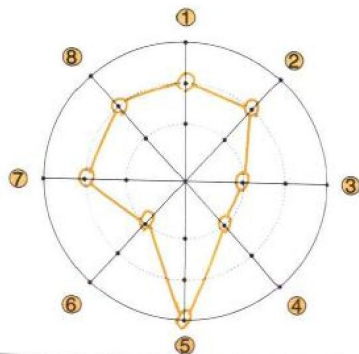
- 注意保持良好的姿势。
- 有充分的睡眠时间。
- 注意在工作和做家务的过程中休息眼睛。
- 注意保持桌子、椅子和枕头的适宜高度。
- 通过欣赏音乐、聊天来缓解压力。
- 在工作和做家务的间歇时做体操活动肩部。
- 平常注意体育锻炼。
- 接受短期住院检查和健康检查。

你属于哪种类型？

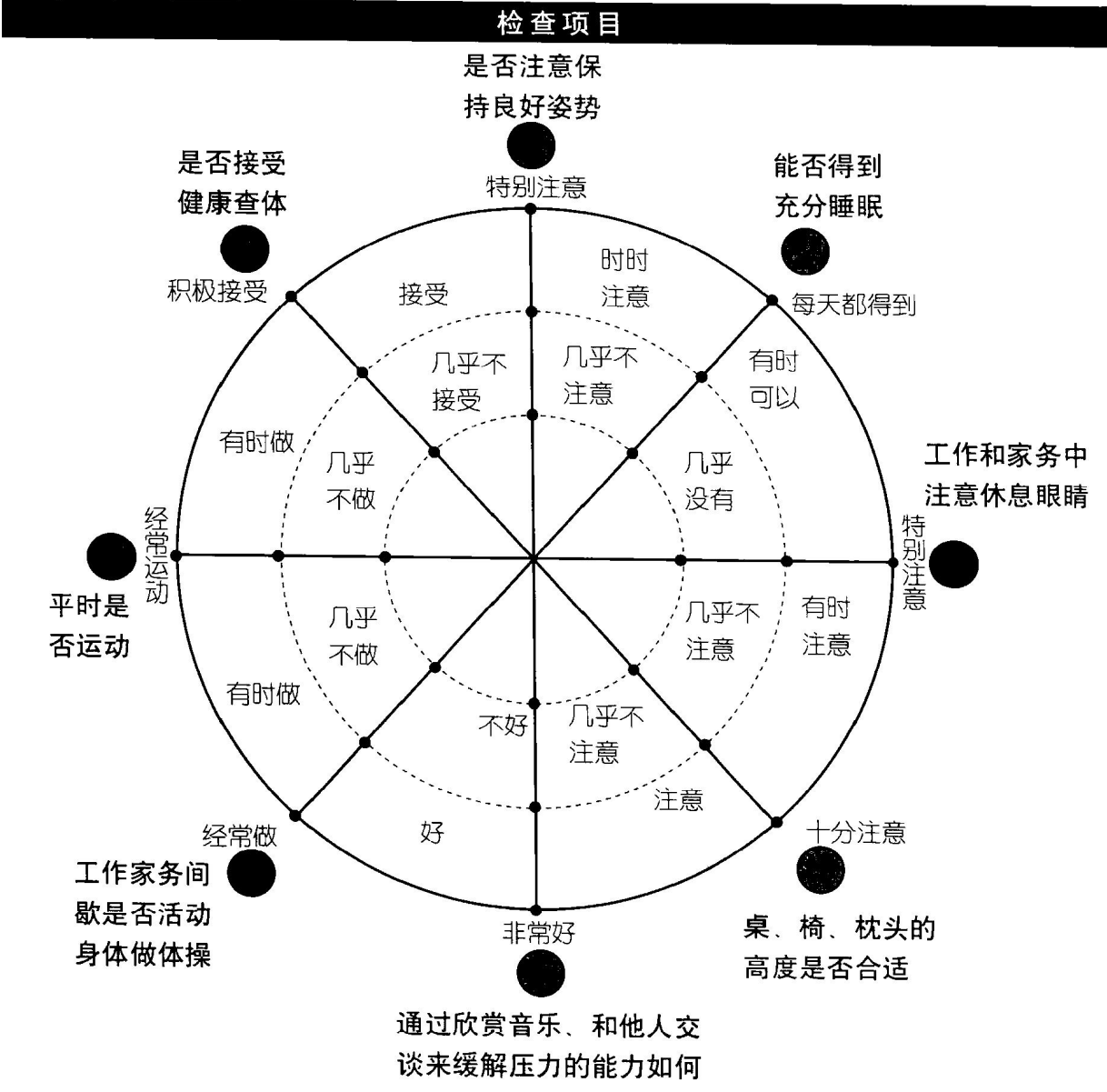
1. 想更努力的类型

姿势和睡眠等生活的节律基本合格，只是希望在休息的时候稍微作一些运动。

怎么样，发现你不注意的诱因了吗，以下是三个参考例子。

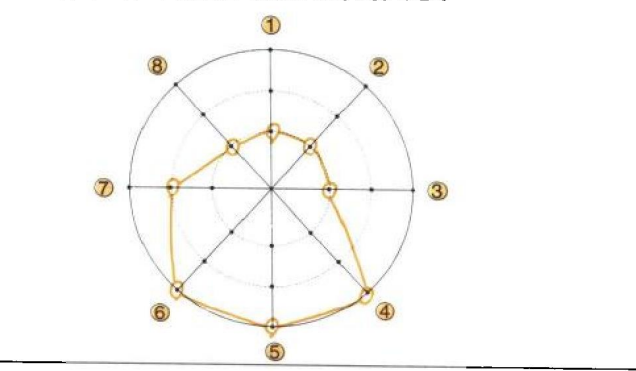


检查项目	
1	检查项目
2	检查项目
3	检查项目
4	检查项目
5	检查项目
6	检查项目
7	检查项目
8	检查项目
9	检查项目
10	检查项目
11	检查项目
12	检查项目
13	检查项目
14	检查项目
15	检查项目
16	检查项目
17	检查项目
18	检查项目
19	检查项目
20	检查项目
21	检查项目
22	检查项目
23	检查项目
24	检查项目
25	检查项目
26	检查项目
27	检查项目
28	检查项目
29	检查项目
30	检查项目
31	检查项目
32	检查项目
33	检查项目
34	检查项目
35	检查项目
36	检查项目
37	检查项目
38	检查项目
39	检查项目
40	检查项目
41	检查项目
42	检查项目
43	检查项目
44	检查项目
45	检查项目
46	检查项目
47	检查项目
48	检查项目
49	检查项目
50	检查项目
51	检查项目
52	检查项目
53	检查项目
54	检查项目
55	检查项目
56	检查项目
57	检查项目
58	检查项目
59	检查项目
60	检查项目
61	检查项目
62	检查项目
63	检查项目
64	检查项目
65	检查项目
66	检查项目
67	检查项目
68	检查项目
69	检查项目
70	检查项目
71	检查项目
72	检查项目
73	检查项目
74	检查项目
75	检查项目
76	检查项目
77	检查项目
78	检查项目
79	检查项目
80	检查项目
81	检查项目
82	检查项目
83	检查项目
84	检查项目
85	检查项目
86	检查项目
87	检查项目
88	检查项目
89	检查项目
90	检查项目
91	检查项目
92	检查项目
93	检查项目
94	检查项目
95	检查项目
96	检查项目
97	检查项目
98	检查项目
99	检查项目
100	检查项目



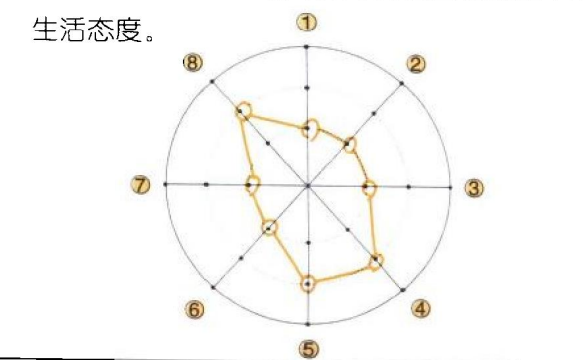
2. 不关心健康型

对身体的关心程度不够。首先应从充足的睡眠开始，对生活给以充分的关心。



3. 基本轻视生活型

平时能够积极做体操和运动是好的，但是应该保证睡眠和按时健康查体，这些都是基本的生活态度。





自己可以操作的治疗方法

绍一些在家庭中简单易行、疗效可靠的解除肩凝的方法。肩凝和感觉到剧烈疼痛的时候，仅仅如此是不可能得到缓解的。以下介绍肩部酸胀疼痛时，我们自然会通过运动肩、颈部来解除痛苦。但是当顽固

解除肩部酸胀和疼痛的方法

自己就可以简单易行的解除肩部酸胀和疼痛的方法有“热敷、按摩、指压、吃药、做体操”等方法。

只是，有必要根据您的症状，选择相应的治疗方法（体操请参考第53页）。

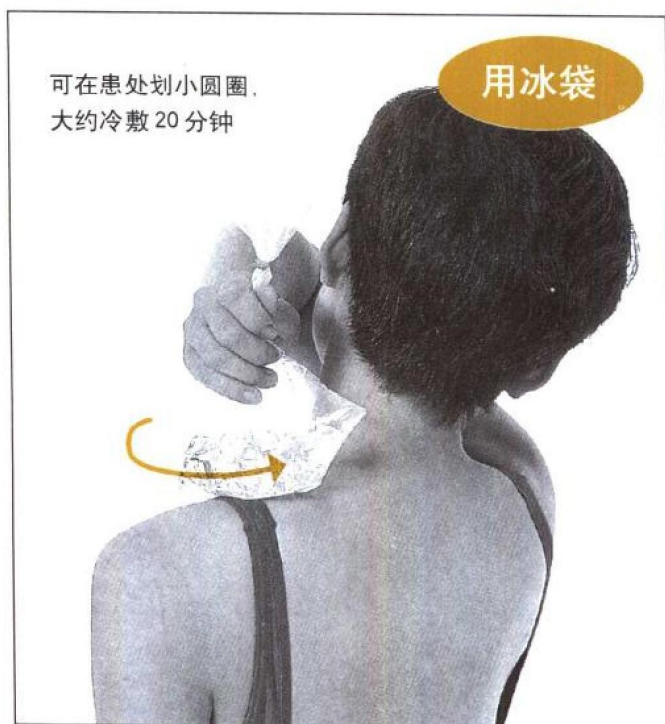
如果多种方法配合使用，效果会更好。特别是在患部热敷的同时进行按摩，服药的同时采用指压法等等，可以收到更好的效果。

急性疼痛和慢性疼痛

肩部酸胀疼痛有急性和慢性之分，虽然如此，因为在工作中长时间取坐位而引起的肩凝一般会具有一些慢性型的症状，若某天突然发生疼痛，肩也不能上举，疼痛程度较剧，甚至不得入眠，这是五十肩初期突发的症状。

患部热敷是解除慢性肩凝的原则。突然发作的情况往往有炎症，首先应通过冷敷来控制炎症，这是极为重要的。只是急性疼痛中，一过性的疼痛居多，所以冷敷控制炎症之后应改用热敷的方法。注意该顺序不能颠倒，以免病情加重。





冰袋

将冰块与少许水、盐一同放入塑料袋中，扎紧袋口

冰块

水和少许盐



冷敷法

因为突发性的疼痛而采用冷敷的方法

肩部剧烈疼痛患处有灼热感时，应首先在患部冷敷。

冷敷的方法，在家庭中可以用自己制作的冰袋贴敷到患处，可在患处划小圆圈，大约冷敷 20 分钟，炎症就缓解了。

冰袋的制作方法是将冰块与少许水、盐一

同放入塑料袋中，扎紧袋口。

如果冷敷一次，疼痛没有缓解，可以一天多次冷敷几次，只是持续的冷敷，会使肩关节变硬，所以做了 2~3 天冷敷之后，就应该停止，此时可多活动肩部，并采用热敷的方法。

