

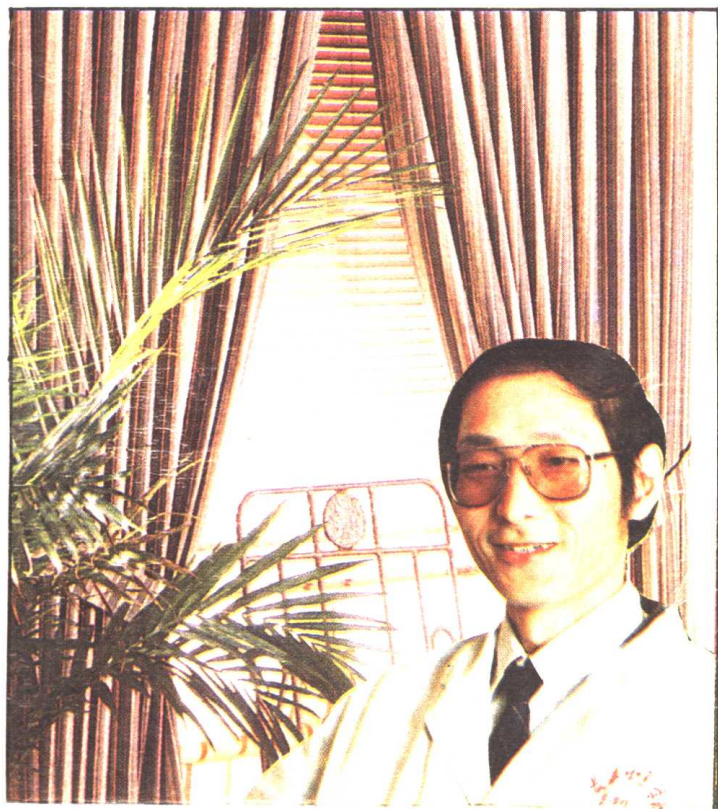
CHANGJIANBING ZHUANJIA

肩周炎 诊疗问答

CONGSHU

ZIXUN

常见病专家咨询丛书



人民卫生出版社

R686
HT

101331

常见病专家咨询丛书

肩周炎诊疗问答

洪 杰 刘洪恩 编著
王宛彭 彭琦华



C0167324



长春出版社

2214/12

内 容 提 要

本书是《常见病专家咨询丛书》之一,由长期从事骨科临床工作的专家撰写。全书采用问答形式,对肩周炎的发病原因和机理,临床表现和体征,诊断与鉴别诊断,中西药物治疗及其他治疗方法,如何安排日常工作、学习和生活,以及常用药品、新药等做了全面介绍。

本书适合广大肩周炎患者及从事骨科工作的医务人员阅读。

(吉)新登字 10 号

肩周炎诊疗问答

洪 杰等 编著

责任编辑:翟志强

封面摄影:刘东超

封面设计:王爱宗

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店北京发行所发行
长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1994 年 2 月第 1 版

印张:4

1996 年 5 月第 2 次印刷

字数:86 000

印数:7 501—14 500 册

ISBN 7-80604-036-6/R·10

定价:4.80 元

《常见病专家咨询丛书》

编 委 会

主 编 朱仪娴 王之虹

副主编 韩永和 冯振文

宋柏林 李海君

编 委 (按姓氏笔画为序)

马东来 王之虹 田执中

冯振文 刘蕴生 朱仪娴

孙述臣 宋柏林 李海君

张洪恩 赵立杰 赵宏岩

袁洪平 韩永和 董玉杰

策 划 翟志强

目 录

一、什么是肩周炎,肩周炎是怎样发生的	(1)
1. 什么是肩周炎	(1)
2. 肩周炎有哪些常用的诊断名称	(1)
3. 为什么说肩关节是多关节的复合体	(2)
4. 分布在肩关节周围的滑囊有哪些作用	(4)
5. 肩关节的关节囊有何特点	(5)
6. 为什么说肩关节是最灵活和运动范围 最大的关节	(5)
7. 肩关节是怎样协调运动的,活动度多大	(6)
8. 为什么说肩关节是最不稳定的大关节	(
9. 肩关节周围覆盖哪些肌肉,这些肌肉 有什么特点	(7)
10. 什么是肩肌和肩袖	(8)
11. 肩关节周围的软组织为什么容易发生 无菌性炎症	(8)
12. 为什么 50 岁左右的人好发生肩周炎	(10)
13. 肩周炎是由于长期肩臂劳动累伤的吗	(11)
14. 风、寒、湿是肩周炎的致病因素还是 诱发因素	(12)

15. 哪些外力损伤能导致肩周炎·····	(14)
16. 肩周炎为什么伴肩袖损伤·····	(15)
17. 肩周炎为什么容易发生肱二头肌 长头腱炎和腱鞘炎的病理变化·····	(16)
18. 从事哪些职业的人最易患肩周炎·····	(17)
19. 为什么说静、老、伤、寒是肩周炎 发病的四要素·····	(18)
二、肩周炎的形形色色表现 ·····	(20)
20. 肩周炎病人为什么有时以肩臂剧烈 疼痛为主,有时以活动障碍为主 ·····	(20)
21. 肩周炎病人为什么夜晚肩臂疼痛加重·····	(21)
22. 肩关节外展疼痛弧是怎么回事·····	(22)
23. 喙突的疼痛与肩周炎有关吗·····	(23)
24. 肩周炎病人在肩臂前方出现疼痛是 怎么回事·····	(23)
25. 肩外痛并向肩背逐渐放散是怎么回事·····	(24)
三、怎样知道得了肩周炎 ·····	(25)
26. 肩痛病人应选做哪些必要的辅助检查·····	(25)
27. 肩周炎的X线摄片检查有什么意义 ·····	(26)
28. 有些病人为什么需要做肩关节X线 造影检查·····	(26)
29. B超检查能辅助确诊肩周炎吗·····	(27)
30. 容易与肩周炎混淆的肩痛症有哪些·····	(28)
31. 怎样鉴别肩周炎与颈椎病·····	(28)
32. 肩周炎与肩关节脱位怎样区别·····	(30)
33. 风湿性、类风湿性关节炎为什么易	

误诊为肩周炎.....	(31)
34. 怎样区别化脓性关节炎与肩周炎.....	(32)
35. 肩关节结核与肩周炎有哪些鉴别要点.....	(32)
36. 怎样区别肩周炎与肩周围肿瘤.....	(33)
37. 怎么能知道患了网上肌腱炎.....	(33)
38. 怎样认识肩锁关节病变与肩周炎的关系.....	(34)
四、得了肩周炎应怎么办	(36)
39. 肩周炎有哪些常用的有效治法.....	(36)
40. 治疗肩周炎的常用理疗方法有哪些.....	(37)
41. 红外线辐射疗法治疗肩周炎疗效好吗.....	(37)
42. 应用药物离子导入法治疗肩周炎 有什么优点.....	(38)
43. 药物离子导入疗法应该怎样选择 导入的药物.....	(39)
44. 应用药物离子导入法治疗肩周炎应 注意哪些事项.....	(41)
45. 穴位电磁疗法为什么能治疗肩周炎.....	(42)
46. 何谓激光疗法,激光为什么能治疗 肩周炎.....	(43)
47. 微波理疗有哪些治疗作用.....	(46)
48. 微波理疗对人体有损害吗.....	(47)
49. 超声理疗治疗肩周炎为什么有时 反而使症状加重.....	(48)
50. 超刺激电流疗法的疗效是通过 哪些作用实现的.....	(50)
51. 动态干扰电流疗法为什么能治疗肩周炎.....	(51)

52. 肩周炎手术疗法的适应症是什么.....	(53)
53. 适合肩周炎患者手术的方法有哪些.....	(53)
54. 什么是肱二头肌长头腱移位术.....	(54)
55. 如何应用臂丛神经阻滞下松解疗法.....	(55)
56. 如何应用全麻下松解疗法.....	(55)
57. 术后肩臂麻痛肿胀等症状是怎样产生的.....	(56)
五、中医如何诊治肩周炎	(58)
58. 三痹汤治疗什么证型的肩周炎.....	(58)
59. 乌头汤治疗什么证型的肩周炎.....	(58)
60. 薏苡仁汤治疗什么证型的肩周炎.....	(59)
61. 黄芪五物汤治疗什么证型的肩周炎.....	(59)
62. 蠲痹汤治疗什么证型的肩周炎.....	(60)
63. 中药熏洗治疗肩周炎的机理是什么.....	(60)
64. 有哪些常用的熏洗药方.....	(61)
65. 怎样使用中药熏洗.....	(61)
66. 斑蝥丹灸治肩周炎的机理是什么.....	(62)
67. 怎样使用斑蝥丹灸治疗肩周炎.....	(62)
68. 怎样用透骨冰醋散外敷治疗肩周炎.....	(64)
69. 怎样外敷“肩贴灵”治疗肩周炎.....	(64)
70. 怎样用吴萸莱菔苏盐热烫熏洗治疗肩周炎.....	(65)
71. 怎样用羌活镇痛散外敷治疗肩周炎.....	(66)
72. 治疗肩周炎常用哪些手法.....	(66)
73. 为何治疗肩周炎的手法分两大类.....	(68)
74. 手法治疗肩周炎的机理如何.....	(68)
75. 肩周炎手法治疗要遵循哪些原则.....	(70)
76. 肩周炎手法治疗常用哪些经络和腧穴.....	(71)

77. 何谓肩周炎六点按摩疗法·····	(72)
78. 肩周炎缓慢展筋疗法是怎么回事·····	(73)
79. 如何用一指禅推拿法治疗肩周炎·····	(75)
80. 肩痛五法治疗肩周炎是怎么回事·····	(76)
81. 三提疗法治疗肩周炎是怎么回事·····	(77)
82. 如何应用牵拉疗法治疗肩周炎·····	(79)
83. 怎样应用暴力撕裂疗法治疗肩周炎·····	(80)
84. 牵引疗法可以治疗肩周炎吗·····	(81)
85. 为什么推拿足部可以治疗肩周炎·····	(82)
86. 怎样推拿足部反射区治疗肩周炎·····	(83)
87. 针灸疗法为什么能治疗肩周炎·····	(84)
88. 治疗肩周炎的常用腧穴有哪些·····	(84)
89. 什么是肩三针疗法·····	(86)
90. 何谓肩周炎的温灸疗法·····	(87)
91. 何谓肩周炎的温针疗法·····	(88)
92. 什么是肩周炎的水针疗法·····	(89)
93. 什么是一针二腱穴位注射法·····	(89)
94. 什么是肩周炎的耳针疗法·····	(90)
95. 什么是肩周炎的手穴疗法·····	(91)
96. 巨缪刺法为什么能治疗肩周炎·····	(91)
97. 什么是全息穴位治疗法·····	(92)
98. 为什么穴位埋皮内针可以治疗肩周炎·····	(94)
99. 什么是小针刀疗法·····	(95)
100. 拔火罐也能治疗肩周炎吗·····	(95)
101. 什么是刮痧疗法,为什么刮痧能治疗 肩周炎·····	(97)

102. 治疗肩周炎怎样选择脉冲电针的 不同波形	(97)
103. 综合疗法怎样治疗肩周炎	(98)
六、肩周炎病人应该如何安排日常工作、 学习和生活	
104. 患了肩周炎还能继续工作吗	(101)
105. 肩周炎患者为什么要重视自我功能锻炼	(101)
106. 肩周炎患者进行功能锻炼时应注意什么	(102)
107. 肩周炎患者怎样做肩部康复操	(102)
108. 肩周炎患者在家应做些什么	(105)
109. 治疗肩周炎的常用医疗体操有哪些	(106)
110. 为什么气功能治肩周炎	(110)
111. 肩周炎患者适合做哪些气功	(111)

一、什么是肩周炎，肩周炎是怎样发生的

1. 什么是肩周炎

肩周炎，全称为肩关节周围炎，是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和韧带以及关节囊等软组织的慢性无菌性炎症，包括冈上肌腱炎、肱二头肌长头腱炎、粘连性腱鞘炎、肩峰下滑囊炎、孟肱关节囊炎以及肩锁关节和肩胸关节、胸锁关节病变等，是一种多部位、多滑囊的病变。患了肩周炎，主要表现为膀子疼痛，胳膊抬不起来，肩和臂凝滞在一起，所以有人称为“冻结肩”。因为患这种病者以 45~55 岁年龄段的人数最多，所以有人将其命名为“五十肩”和“老年肩”。

2. 肩周炎有哪些常用的诊断名称

肩周炎是中老年期的一种常见病，在病变过程中，累及了较多的组织结构，并且发病初期和后期表现出不同的临床特点，所以诊断命名比较复杂。有人根据其病因命名，有人根据其病理变化命名，有人根据发病特点命名，有人根据病变的临床特点命名。

中医认为肩周炎属于痹症范畴，因而命名为“肩痹”；又根

据该病的发病与风寒湿等致病因素有关,患病初期以肩部疼痛为主,遇风寒湿加重等特点,命名为“漏肩风”。由于病程后期(慢性期)时疼痛稍减轻,以关节周围肌肉挛缩,关节活动障碍为主,甚则出现关节僵硬强直,关节不能活动的特征,因而命名为“锁肩风”和“肩凝症”。

在国外,1872年,法国医师达坡莱(Duplay)通过临床观察发现,肩痛及关节运动受限的主要病理变化是肩峰下滑囊的炎症、变性、粘连等,是盂肱关节以外的组织的炎症,因此最早提出以“肩关节周围炎”命名本病。1934年,美国著名肩关节外科专家考德曼(Codman)把非损伤性肩痛症伴肩关节功能障碍者命名为“冻结肩”,并认为其病理变化包括:

- (1)肩峰下滑囊炎症及粘连。
- (2)冈上肌腱炎,伴有或不伴有钙盐沉着。
- (3)肱二头肌长头腱滑液鞘的变化。

此外,有人根据病变关节腔亦受累缩小及粘连等命名为:粘连性关节囊炎、疼痛性肩挛缩症、肩关节周围粘连症等。有人根据其病变与肩关节周围滑液囊有关而命名为:粘连性滑囊炎、闭塞性滑囊炎、钙化性滑囊炎、腱滑液鞘炎等。有人根据其病变与肌腱及腱鞘炎有关而命名为:肱二头肌长头腱炎、粘连性腱鞘炎、冈上肌腱炎、钙化性肌腱炎、退行性肌腱炎、肩袖炎、疼痛弧综合征等。因为其发病高峰以50岁左右的人数最多,所以也有人命名为“五十肩”和“老年肩”。

3. 为什么说肩关节是多关节的复合体

肩关节是人体具有最大活动范围的关节,从解剖学而言,肩关节是指盂肱关节(或称肩肱关节);但从功能而言,肩关节

则是一个多关节的复合体。因为肩臂的活动功能,由盂肱关节、肩锁关节、胸锁关节、肩胸关节等共同参与。有人认为这个多关节的复合体还包括肩峰下结构(又称为第二肩关节、肩峰下副关节)。

(1) 盂肱关节

是由肩胛骨的关节盂及肱骨上端的半球形肱骨头连接成的球窝关节。肩胛骨呈三角形,贴于胸廓的后外侧,平第二至第七肋之间。肩胛骨前面凹陷,后面有横行高起的骨脊称肩胛冈;肩胛冈外侧端扁平突出部分称肩峰;肩胛冈上、下的凹陷分别称为冈上窝和冈下窝;肩胛骨的外侧角粗大,有卵圆形的关节面,称关节盂;关节盂的内上方有一突起,称喙突。肱骨是位于上臂的长骨,可分为一体二端,下端与尺、桡骨连接构成肘关节,上端呈半球形,称肱骨头,与肩胛骨的关节盂连接,构成肩关节(盂肱关节)。肱骨头前下方的突起为小结节,小结节外侧的突起称大结节,大结节与小结节之间的凹沟称结节间沟;在肱骨体中部的外侧有一粗糙骨面,为三角肌粗隆。

(2) 胸锁关节与肩锁关节

锁骨横位于颈根部皮下,全长都可以摸到。锁骨呈S形弯曲,内侧的半段前凸,外侧的半段后凸。内侧端又称胸骨端,与胸骨柄构成胸锁关节;外侧端又称肩峰端,与肩峰构成肩锁关节。

(3) 肩胸关节

是肩胛骨前面与胸廓后壁连接构成,也称肩胛骨-胸壁连结。

(4) 肩峰下结构

也有人主张称为“肩峰下关节”、“第二肩关节”、“肩峰下

副关节”等。其构成如下:

①由肩峰及肩喙韧带等组成的穹窿状结构:类似关节的白盖部分,起关节盂作用。

②肱骨大结节:类似杵臼关节的髁突部分,肩关节前举、后伸运动时,大结节在肩峰下的弓状结构下沿呈弧形的轨迹运动。

③肩峰下滑囊:位于肩峰下。其下壁位于冈上肌腱的表面,此滑囊能缓冲大结节对肩峰的压力,减少冈上肌腱在肩峰下的磨擦,起类似关节滑液囊的作用。

④冈上肌腱和肱二头肌长头:前者在肩峰与大结节之间通过,后者位于关节囊内,在肩喙韧带下移动,起类似关节软骨板的作用。

4. 分布在肩关节周围的滑囊有哪些作用

肩关节是一个多囊的关节,其周围分布着肩峰下滑液囊、三角肌下滑液囊、肱二头肌长头腱鞘、肩胛下肌下滑液囊、孟肱关节腔等十几个重要滑囊。这些滑囊产生滑液(类似润滑剂),滑液在关节间隙和肌间隙分别起界面润滑和液膜润滑的作用。当肩关节活动时,各相邻组织之间的接触面受到滑液的保护,防止粗糙面发生磨损和粘合。

例如:肩峰下滑液囊和三角肌下滑液囊,前者位于肩峰的下面,后者位于三角肌的深面,两者的底部坚固地附着于冈上肌腱、肱骨大结节的前方及结节间沟的表面,有一层薄膜将它们分隔为肩峰下滑液囊和三角肌下滑液囊两部分。两者互相通连,可以看作是一个整体。滑液囊位于肩峰下和冈上肌止端之间。当上臂外展时,滑液囊几乎完全隐藏在肩峰下面而不可

见,由滑液囊将肱骨大结节与肩峰突、三角肌隔离开,并产生润滑液,以减少肱骨大结节与肩峰及三角肌之间的磨损。当伤害性外力作用于三角肌或滑液囊时,或滑液囊有炎症时,其润滑功能受到影响,组织间的接触面得不到润滑液的滋润和保护,发生直接的磨擦或损伤,肩关节的活动功能就将受到限制。

5. 肩关节的关节囊有何特点

肩关节(即盂肱关节)有独特的关节囊,该关节的肱骨头面积比肩胛孟窝大三倍,因此肱骨头的大部分被关节囊所覆盖。关节囊与周围许多肌腱编织在一起,正常时,囊壁十分松弛而富有弹性,从而保障肩关节的最大活动范围。由于肩关节运动灵活,运动量大,引起急慢性损伤、疲劳性损伤、累积性损伤以及老年性退化的机会就多。以上多种原因的损伤或肩周围软组织的炎症时,将累及关节囊,使之产生广泛的粘连,最终导致肩关节的功能活动受限而形成肩周炎。

6. 为什么说肩关节是最灵活和运动范围最大的关节

肩关节的构成特点决定了它具有最大的运动范围,并且具有最大的灵活性,其活动可包括前屈、后伸、内收、外展、内旋、外旋以及环转和上举。

当躯体中立位时,以肱骨头为轴,前屈是上肢向前抬举;后伸是上肢向后背伸出;内收是上肢向躯体正中或对侧肢体靠拢;外展是上肢离开躯体向外平举;内旋是上肢的前面转向内侧面;外旋是上肢的前面转向外侧面;上举是上肢向上抬举超过 90°;环转是骨的近端在原位转动,远端做圆周运动,全

骨运动面呈圆锥形。

肩关节是多关节性复合关节,每一独立关节均有自己的活动范围。当运动幅度较大时,复合关节即协调运动,共同参与。在肩关节复合体中,盂肱关节活动范围最大,其外展可达 90° 、内收达 45° 、前屈 135° 、后伸 45° 、内旋 135° 、外旋 45° ,若有肩锁、肩胸、胸锁等各关节协调运动,还能完成上举和环转运动。仅以盂肱关节的运动范围看,足以说明肩关节具有最灵活和运动范围最大的特点。

7. 肩关节是怎样协调运动的,活动度多大

肩关节具有多关节性的特点,其最大活动度需要多关节协调参与。其活动度的相互关系是:肩臂外展 30° 和前屈 60° 时,肩胛骨保持稳定不动,仅盂肱关节活动。如继续外展和前屈时,则肩胸关节协调活动,活动比例为 $2:1$,即盂肱关节活动 10° ,肩胸关节活动 5° 。正常肩胸关节有 60° 活动范围,盂肱关节有 120° 活动范围,两者总和 180° 。丧失肩胛活动时,盂肱关节活动至少减少正常活动范围的 $1/3$ 。肩锁关节有 20° 活动范围,胸锁关节有 40° 活动范围,两者的总和,等于肩胛骨在胸臂的 60° 的旋转活动范围。此外,通过脊柱倾斜和伸侧肋骨抬高,可增加一定活动范围。

8. 为什么说肩关节是最不稳定的大关节

从解剖特点看,盂肱关节是由肩胛骨的关节盂和肱骨头组成的杵臼关节。肱骨头关节面较大,近似圆形,而肩胛骨的关节盂关节面呈卵圆形,仅为肱骨头关节面的 $1/3$,且孟窝较浅。在关节盂的周边附衬着较松弛富有弹性的关节囊,使肱骨

头具有最大程度的活动范围,这些结构体现了肩关节的灵活性。由于肩关节的活动受诸多肌肉协调运动的控制,多方向受力,且由于肱骨头大,关节盂小,关节接触面小,使运动幅度较大。又因为关节囊的囊壁薄弱松弛等诸因素,导致肩关节表现出相对的不稳定性。当超重的和超速的外力作用于关节囊时(例如扔重物时,尤其是向较远的高处扔重物时),肩臂需做快速的环转运动。此时,肩周围的软组织包括较多的肌肉、肌腱、韧带等需要协调运动,由于受多方向的快速重力牵拉,极容易拉伤或扭挫伤。此外,经常没有体育锻炼习惯和不从事体力劳动的人,肩臂肌肉不发达,若突然举重物或者做单杠、双杠等剧烈活动时,也极容易使肩关节的软组织拉伤或扭挫伤。

9. 肩关节周围覆盖哪些肌肉,这些肌肉有什么特点

在肩关节周围覆盖着丰富的肌肉,这些肌肉的作用是多方面的。由于肩关节可以活动在不同角度,这些肌肉之间即产生不同的协同作用或对抗作用。依照肌肉在关节的起止点可分为以下三组:

(1)连接肩胛骨与肱骨的肌肉有三角肌、冈上肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌、肩胛下肌等。

(2)连接肩胛骨与躯干的肌肉有前锯肌、斜方肌、大菱形肌、小菱形肌、胸小肌、提肩胛肌。

(3)连接肱骨与躯干的肌肉有背阔肌和胸大肌。

此外有肱二头肌、肱三头肌起于肩胛骨,止于前臂。

这些肌肉具有以下特点:

(1)一块肌肉可跨越数个关节,对每个关节起作用,有利于肩胛骨、肱骨、锁骨等的多方联结。例如:起自胸壁并止于肱