

肩周炎

● 主编 江山

时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

吉林科学技术出版社

. 305
-2

肩周炎

● 主编 江山
● 编者 江山 江含 杨淑华 江谔

时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肩周炎时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7-5384-3053-9

I. 肩... II. 江... III. 肩关节周围炎—保健操
IV. R684.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118441 号

肩周炎时尚医疗体操

江 山 主 编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-3053-9/R·780

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前言

肩周炎是一种常见疾病，在中老年人群中发病率较高，所以又称“五十肩”。这种病给患者带来疼痛，还会造成上肢行动困难，给患者的生活、工作带来诸多不便。对于肩周炎应该采取积极的防治措施，使患者恢复健康快乐的状态。

肩周炎可以通过药物进行治疗，如同时配合医疗体操进行康复治疗效果更为理想。医疗体操可以促进肩部的血液循环，增进肩部软组织及骨骼的活动度。患者经过一段时间的医疗体操锻炼，都会改善病状，减轻病痛，直至痊愈。

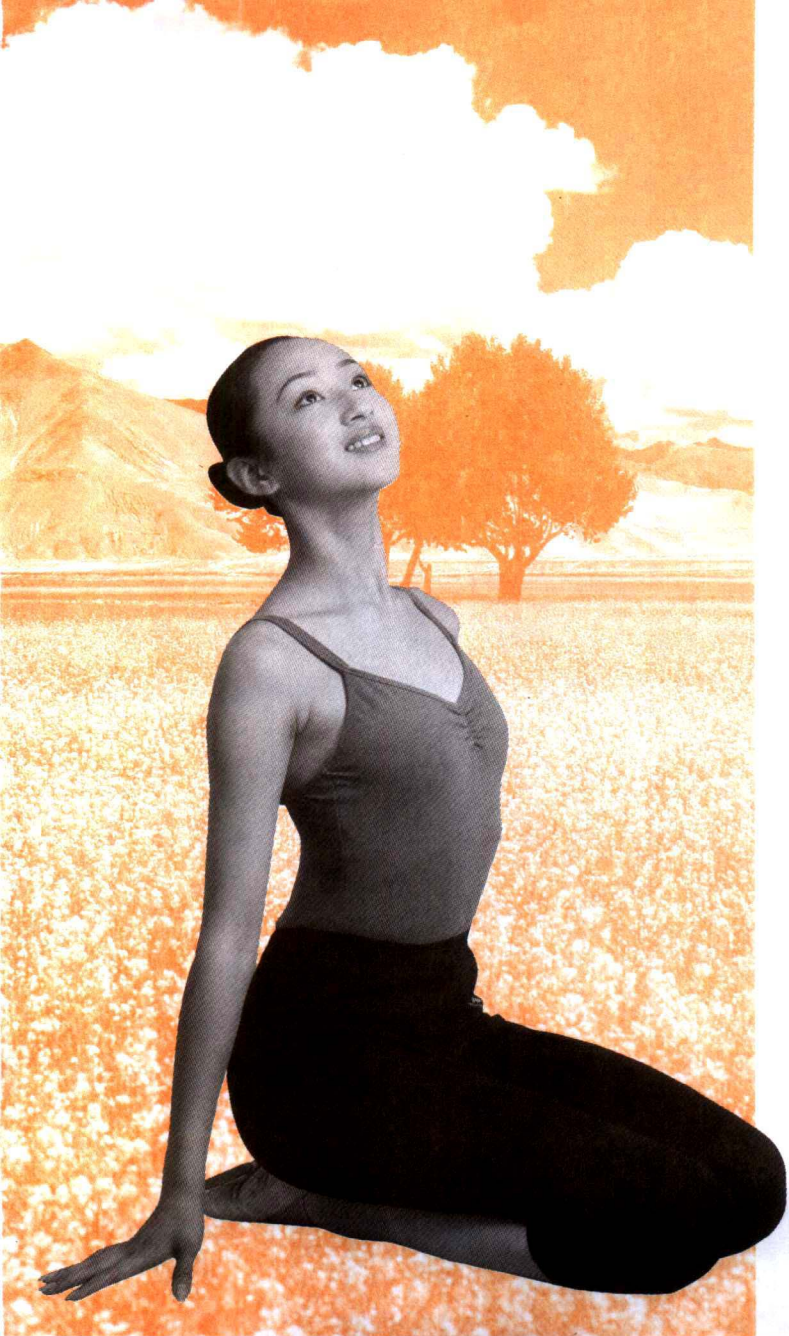
本书介绍了7套防治肩周炎的医疗体操，虽然动作和形式不同，但都对防治肩周炎很有效果。患者和健身者可根据自己的情况和爱好进行选择，几套操交叉着做也可以。各套操写明了每个动作的做法，并配以图片实例，图文并茂，便于读者自学、掌握。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够重视这部分内容，这样才能更好地达到防病治病的效果。

书中还介绍了有关肩周炎的基本常识，相关注意事项，使读者对该病有一个基本了解，便于读者预防和治疗。我们希望本书能够成为您的良师益友。

编者

2005年1月



目 录 MULU

您知道什么是肩周炎吗

..... ①

肩周炎患者日常应注意的事项

..... ②

做医疗体操积极防治肩周炎

..... ②

做医疗体操防治肩周炎应注意的问题

..... ③

第一套操

徒手操 ⑤

第二套操

徒手操 ⑩

第三套操

毛巾操 ③④

第四套操

单杠操 ⑤①

第五套操

哑铃操 ⑤⑧

第六套操

木棍操 ⑦③

第七套操

拉力器操 ⑨①



您知道什么是肩周炎吗

肩周炎全称为肩关节周围炎，是肩关节周围软组织退行性、炎症性病变。发病年龄多在中年以后，女性略多。根据发病原因、症状的表现及年龄特征，此病又有“五十肩”、“漏肩风”、“肩痹”、“肩凝”等名称。

肩周炎的病因

1. 肩部软组织的退行性、炎症性病变 人随着年龄的老化，肩部软组织退行性改变，导致炎症发生。
2. 过度劳累 长期过度使用肩部，导致肩部软组织慢性劳损，引起肩周炎。
3. 受风受寒 天冷时肩部受寒；热天开窗睡觉肩部受风；长期受寒受潮，都可能引发肩周炎。
4. 外伤所致 肩部挫伤、扭伤及遭受外力创伤，都可能导致肩周炎的发生。

肩周炎的症状

1. 早期 单侧肩部酸痛，偶见两侧同时受累。其痛可向颈部和上臂放散，甚至向肩胛、前臂、手部放散。静止痛是肩周炎早期的特征，表现为日轻夜重，晚间经常痛醒，晨起肩关节稍活动，疼痛可缓解。由于疼痛，

肩关节外展和内旋等活动明显受限，局部按压出现广泛性压痛。

2. 后期 病变组织发生粘连，疼痛程度减轻，功能障碍则加重，以至肩关节不能外展、上举，梳头、穿衣、吃饭、写字都会感到困难。

本病早期以疼痛为主，后期以功能障碍为主。

肩周炎患者日常应注意的事项

1. 在发作时应避免提抬重物，减少肩部活动，使疼痛缓解。
2. 可以对肩部热敷或按摩，以促进局部血循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。
3. 若疼痛剧烈，尤其是夜间影响睡眠时，可服用止痛剂。
4. 平时应注意气候变化，注意肩部保暖，避免肩部受风。在运动或劳动出汗后，要及时擦汗、穿衣，避免肩部受风、着凉。晚上睡觉时也要注意盖好被子，避免肩部吹风、着凉。

做医疗体操积极防治肩周炎

体育锻炼对防治肩周炎有着重要的作用。远在春秋战国时代，我国即用“导引术”防治疾病。其后又有五禽戏（模仿虎、鹿、猿、熊、鸟5种禽兽的动作）、太极拳、八段锦等健身、祛病的体育项目出现。近几十年来健身体操在群众中相当普及，学生做课间操，职工做工间操。医疗体操是刚刚兴起的一项健身、祛病的方法。它是根据患者的病情有针对性地编排

体操动作，使患者增强体质、治疗疾病、恢复功能。本书所编排的医疗体操，是专门针对肩周炎患者的，是防治肩周炎最积极有效的方法，它有以下作用：

1. 促进肩部血液循环 增强软组织活性，减轻肩部病痛。
2. 增大肩部运动量 使病变组织粘连程度减轻，功能障碍得到缓解。
3. 增强肩部周围肌肉力量 防止肌肉萎缩，进而起到防治肩周炎的作用。
4. 矫正不良姿势 行动姿势矫正后，可防治肩周炎。
5. 增强体质 体质强健，病情自然会向好的方面发展，形成良性循环。

做医疗体操防治肩周炎应注意的问题

1. 要持之以恒 肩周炎使肩部疼痛、僵硬、组织粘连，患者很容易把活动减到最少，这样会导致肩部更僵硬、更疼痛。因为不活动会使肩部的关节、肌肉衰弱，使病情加重，所以要主动锻炼，贵在坚持。

2. 要把动作做到位 如在做操时平伸、抬举要肢体伸直，弯曲时也要弯曲到规定角度。做操时要认真，努力，以做完操全身发热，身体略微出汗为好，每天都要坚持做。

3. 要注意身体的感觉 如身体感到很不舒服，肩部感到疼痛加重，要适当减少做操的次数。有严重肩痛症状者做操更要慎重，动作要舒缓、

柔和。如疼痛加重，就要暂停运动，或只做简单、轻微的动作。

4. 有其他疾病者要控制好运动量 有严重内脏疾病者，如心脏病、肺病、肝病及高血压病患者，做操时要控制好运动量，不要过于用力，不要过于劳累。有严重骨骼疾病者，如骨质疏松症、软骨症、腰椎间盘突出症及严重关节炎患者做操时也要注意，不要过于用力，动作不要过猛，最好只做徒手操。

5. 要选择适合自己的医疗体操套路和动作 本书编排了7套医疗体操套路，每套操又有十几种动作。患者可根据自己的实际情况，选择适合自己的体操套路和动作，也可以几套操交叉做，做时力量、幅度由小到大，不要过于拘泥规定的动作和次数，要根据自己的情况实事求是地进行安排，以祛病强身为根本目标。



第一套操

徒手操

此操适用病情较重者和体质较弱者。

每天早晚各做此操1遍。



图 1-1



图 1-2

第一节

直立，全身放松，以右手置于左肩部，轻揉20~30次（图1-1）。

然后将左手置于右肩，轻揉20~30次（图1-2）。

揉肩可以使肩部气血疏通，起到行气血、通经络的作用。如按揉后，肩部感觉微微发热，则效果更好。

第二节

两肩放松，屈肘，两手分别置于左右两肩（图1-3）。

两臂以肩为轴心向前划圈。先划小圈，再逐渐增大，划圈20个（图1-4）。

再向后划圈20个（图1-5）。

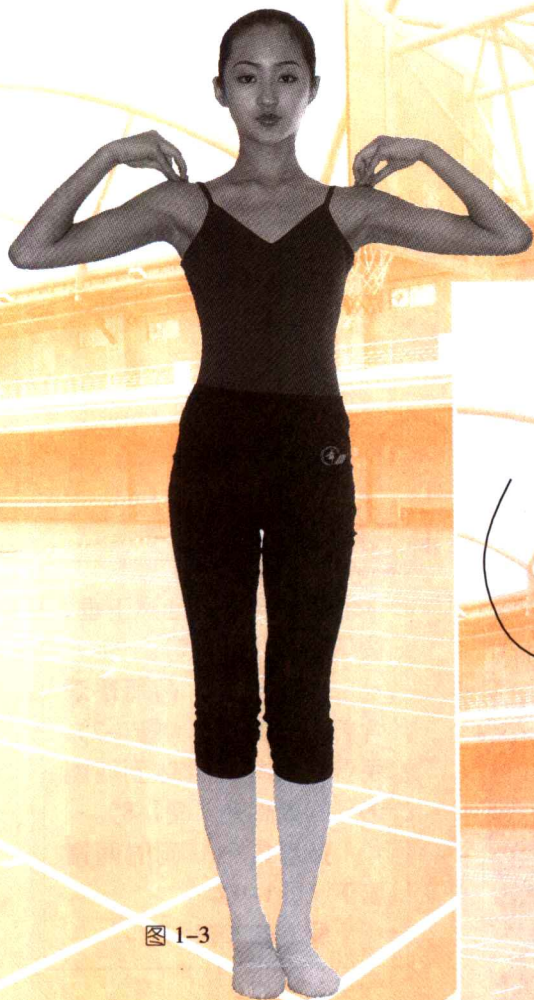


图 1-3



图 1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7

第三节

直立，双臂自然下垂，
调匀呼吸（图1-6）。

当吸气时，两臂逐渐
向前平伸、上举（图1-7），
手要尽量举高，达到可能
达到的最高处（图1-8）。

接着呼气，同时两臂
放下（图1-9）。

反复做20次。

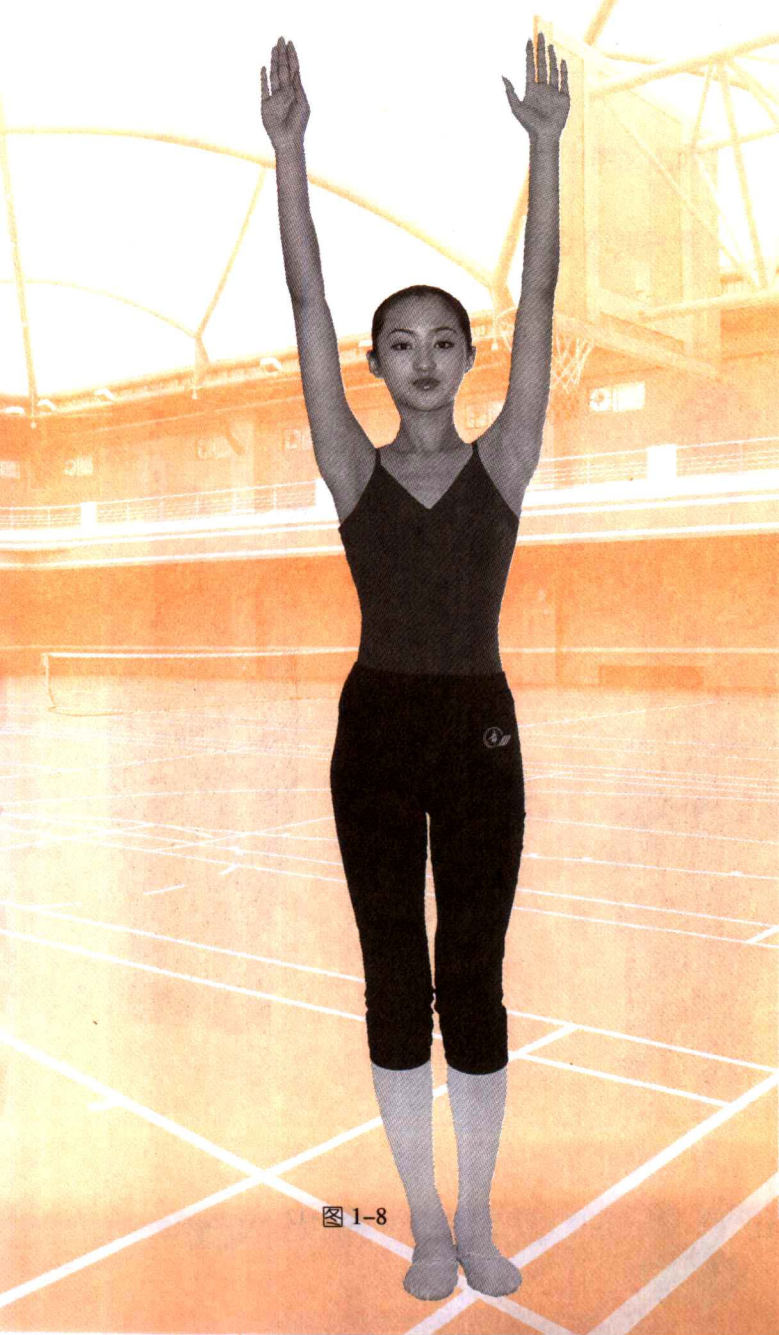


图 1-8



图 1-9

第四节

面墙而立，双手按在墙上同头高（图1-10）。

用手指爬墙，自下而上（图1-11），直至手指能达到的最高处为止（图1-12）。

恢复原状。

如此反复做10次。病重患者，往往爬到高处时，肩部疼痛，但只要还能向上爬，就应该尽力向上，这样才能逐渐收到效果。

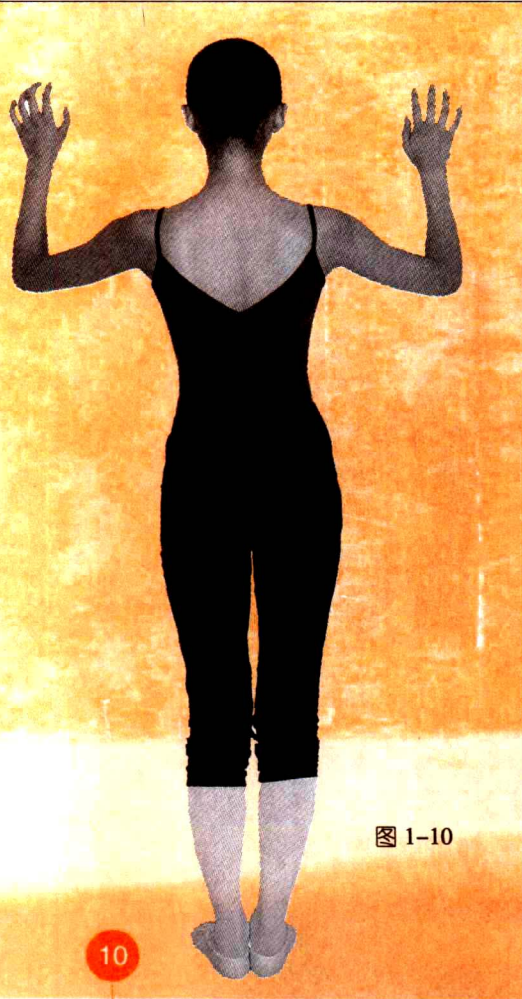


图 1-10



图 1-11



图 1-12

第五节

站立，背贴在墙上，
双小臂向前弯曲在胸前
(图1-13)。

双肘成一字形向后拉
动，肘关节轻触墙壁(图
1-14)。

恢复原状。

反复做20次。

图 1-13

图 1-14

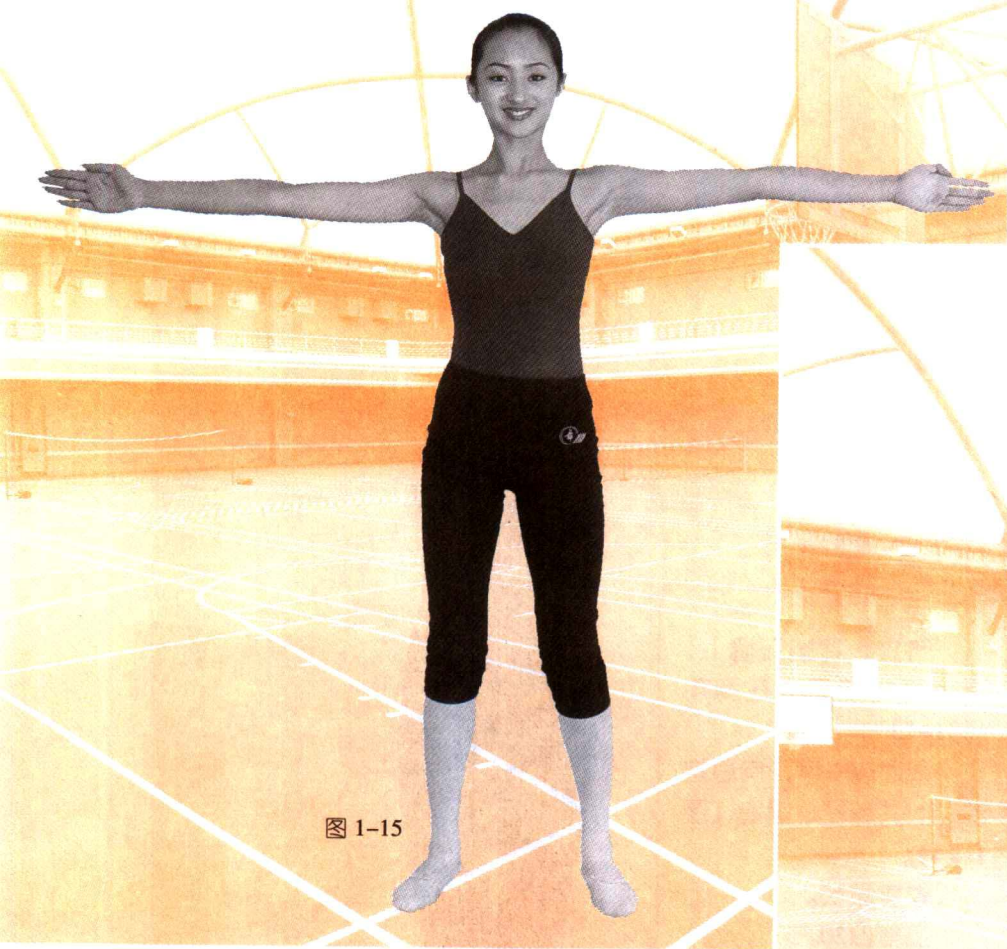


图 1-15

第六节

直立，两臂左右平举（图1-15）。
两前臂向内弯曲，触摸肩膀头（图1-16）。
恢复原状。
反复做15~20次。

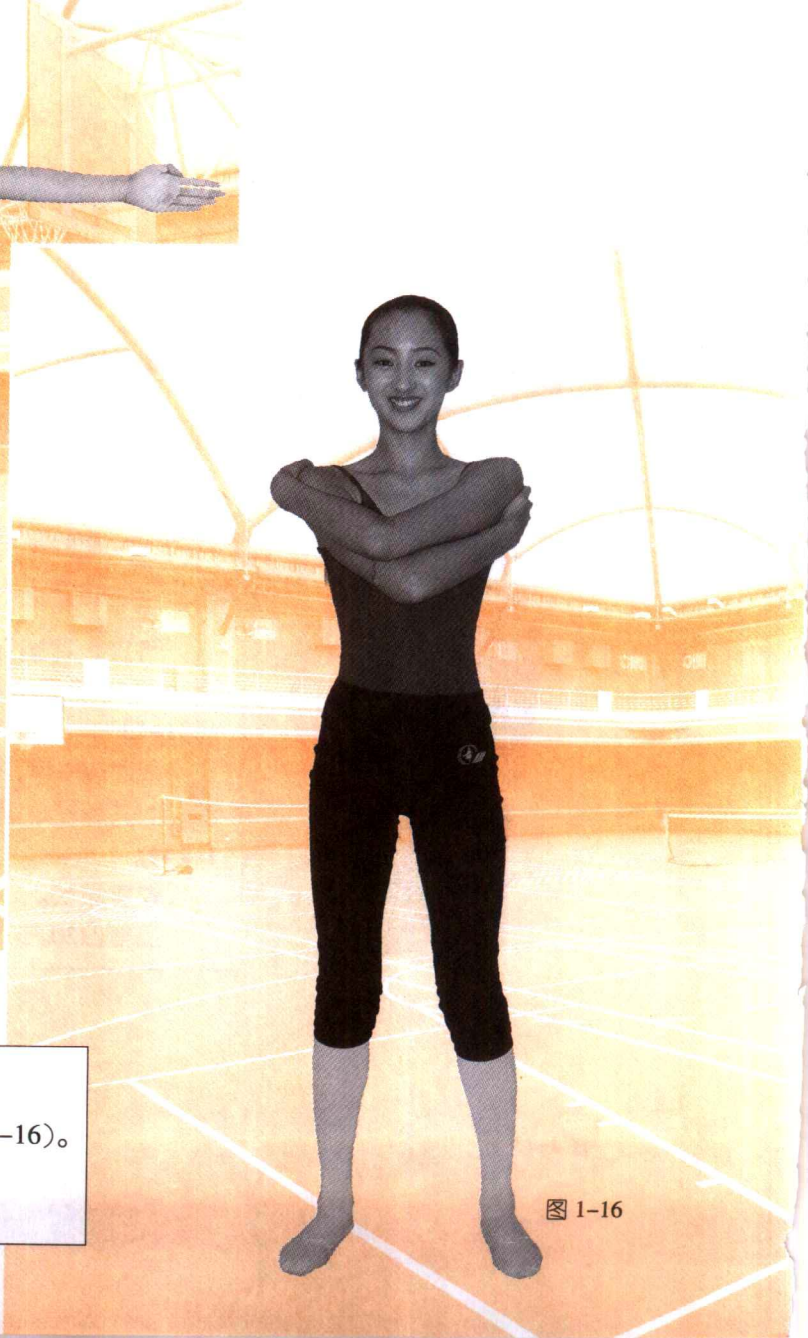


图 1-16