

中医治疗 肩周炎

张有臣 编著

中医治百病丛书

河南科学技术出版社

中医治百病丛书

中医治疗肩周炎

张有臣 编著

河南科学技术出版社

中医治百病丛书
中 医 治 疗 肩 周 炎

张有臣 编著

责任编辑 王宇

河南科学技术出版社出版

河南上蔡县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×960毫米 36开本 3.25 印张42千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—3533册

ISBN7—5349—0690—3/R·690

定价： 1.80元

序

值得我国人民自豪的中国医学，和我们民族的其它文化一样，有着非常悠久的历史。它不仅是我国人民几千年来和疾病斗争的经验总结，而且也是我国古代光辉灿烂的科学文化最高成就的一个结晶。它内容丰富，源远流长，内含许多精蕴，具有独特的理论体系和丰富多采的治疗方法。这一大批宝贵医学遗产，自然需要我们来继承、发扬，加以提高。这本书的问世，就是为发掘祖国医学遗产而作出的努力。

该书源于“生命在于运动”的医学哲理，成就于作者的临床实践。详览全篇，具有简便易学、文图兼备、疗效显著、便于普及的特点，不失为治疗肩周炎之佳作。它不仅是广大患者的良师，也是初级医务工作者的益友。它将为广大肩周炎患者提供新的治

前言

几千年来，我国劳动人民在与疾病作斗争的实践中，积累了极其丰富的医疗卫生知识和经验，历代医学文献资料对肩周炎病因、症状及治疗方法均有所记载。近几年来，在国内外专家、学者、医疗工作者的共同努力下，肩周炎的治疗研究工作又有了新的发展，他们在这方面作出了较大的贡献。

为了继承和挖掘祖国医学遗产，使平乐郭氏正骨手法发扬广大，并有所创新发展，对人类多作贡献，我在郭氏正骨手法的基础上，从“生命在于运动”的医学哲理中，得到了“手法治疗及活动关节功能”可治愈肩周炎的启示，并在实践中不断探索。对肩周炎的病因、临床表现，从理论上有了进一步的认识和提高，并运用中药及手法治疗，配合肩关节功能锻炼等疗法，为一大批患者解

除了身体和精神上的痛苦。为了使这种中药治疗与手法治疗，配合功能锻炼的综合疗法进一步得到传播，造福于民众，我编著了该书，以飨读者。

本书内容分上、中、下三篇，上篇侧重于阐明病因、病理、临床诊断；中篇侧重于阐明治疗方法；下篇提供典型病例，对病状疑点进行解释分析。该书插图由武力征同志绘制，在此表示感谢。

本书意欲将科学性、理论性、实用性熔于一炉，至于客观效果如何，尚待专家和同道们鉴定补正。

编 著 者

一九八九年七月

内 容 提 要

该书作者张有臣，系河南省偃师县人民医院主治医师。张氏从医27年，在平乐郭氏正骨手法的基础上，运用中药、手法、功能锻炼，创立了一套综合治疗肩周炎的疗法，深受众多患者的欢迎。这是一部普及读物，适合广大群众阅读和应用，是初级医务工作者的益友，是肩周炎患者的福音。

目录

上篇	(1)
一、概述	(1)
二、病因	(3)
(一)年龄、心理因素	(3)
(二)外伤因素	(4)
(三)劳损因素	(6)
(四)风寒湿因素	(7)
三、临床表现	(9)
(一)肱二头肌长头腱腱鞘炎 ...	(15)
(二)冈上肌肌腱炎	(16)
(三)肩峰下滑囊炎	(16)
(四)肩关节周围炎	(17)
四、鉴别诊断	(17)
中篇	(20)
一、心理疗法	(20)
二、中药治疗	(22)

三、封闭疗法	(24)
四、手法治疗	(25)
(一)手法效能	(27)
(二)施法原则	(28)
(三)手法禁忌症	(29)
(四)操作步骤	(29)
五、功能锻炼疗法	(41)
(一)拉手活肩	(42)
(二)弯腰划圈	(43)
(三)弓步摇膀	(43)
(四)手指爬墙	(44)
(五)前方倾屈	(45)
(六)侧身倾屈	(46)
(七)反掌举臂	(46)
(八)拉手摸耳	(47)
(九)木棒推手	(48)
(十)手攀树枝	(48)
(十一)吊拉滑轮	(49)
(十二)握腕推送	(50)
(十三)健手推肘	(51)
(十四)抱头摆肘	(52)
(十五)屈肘后旋	(52)

(十六)肘支桌面	(53)
(十七)扭腰拍肩	(54)
(十八)体后拉手	(55)
(十九)毛巾擦背	(55)
(二十)外展交叉	(56)
下篇	(57)
一、典型病例	(57)
二、病状析疑及其它	(79)
后记	(87)

一、概 述

肩关节周围炎，简称肩周炎，是肩部周围的肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织发生慢性炎症，形成肩关节的内外组织粘连，引起肩周疼痛及阻碍关节正常活动的一种常见病、多发病。属祖国医学的痹证范畴。

祖国医学认为，本病的发生，多为素体虚弱，卫阳不固，感受风寒湿邪，流注经络关节，气血运行不畅而引起筋骨、肌肉、关节等处疼痛、酸楚、重着、麻木和关节伸屈不利等。因本病是以肩痛为主要临床表现，其它部位的疼痛则是由于肩痛所引起，故可统称为肩痛。肩痛一证，历来医家均归于痹证范围，或因风寒，或因痰湿，或因闪、扭、瘀血，或因环境、体质的不同。如《素问·

痹论篇》曰：“风寒湿三气杂至，合而为痹也。”由于肩痛，往往导致上肢不同程度的功能障碍，勉强活动上肢则疼痛加剧。

本病在50岁左右的老年人当中，发病率比较高，所以又被称为“五十肩”或“老年肩”。由于这种病能引起整个肩关节僵硬，好似冻结一样，使活动受到严重限制，所以也被称为“冻结肩”或“肩凝症”。还有人在睡觉的时候，有意无意地把肩膀裸露于外，肩部感受了风寒湿邪之后，疼痛难忍，因而也叫它“漏肩风”。《素问·痹论篇》曰：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”《素问·皮部论篇》曰：“其留于筋骨之间，寒多则筋挛骨痛”。由此可得，气血得热则行，得寒则凝，凝则不通，不通则痛。这些理论充分说明了寒邪是引起经脉不通，造成肩痛的主要原因之一。

临床所见，肩周炎患者绝大多数肩痛症状先发生，肩痛日久不见好转，则导致肩关节功能障碍。因其病程较长，病变涉及范围较广，故病情进一步发展，往往会出现肩周肌肉萎缩，经筋僵硬，或强直，或变形，至此病势笃重，治愈难度较大。

二、病 因

肩周炎的病因截止目前仍不十分清楚，究其真正的病因，说法种种，尚无定论。但是，根据临床中的诊断名词，已清楚概括了它的病因机理，其发病原因，不外乎以下几方面：

（一）年龄、心理因素

50岁左右，正是人体的生理周期从成年向老年过渡的阶段。由于机体功能衰退，食欲差，营养失调，造成植物神经功能紊乱，内分泌失调，故心理状态不能得到平衡。从而产生躯体一系列的生理功能异常，造成病人自觉症状的产生，引起功能性或轻度器质性病变。由于心理状态的不平衡和变异，当患者接受到周围环境因素和社会因素的不良刺激时，易产生功能性病变，如：神经衰弱、性格变异，或身体某部位局限性疼痛和不适感等。

祖国医学认为，五旬之人，肝肾双虚。

肝血虚，则筋不能动；肾气衰，则骨惫懈惰。临床上则出现一系列气血虚损的症候群，如心悸、失眠、眩晕、食欲减退、眼花耳鸣、周身困倦等。

就肩关节而论，由于机体各部器官的衰退，机体的退行性变化，增加了组织的易损性和挛缩性。加之老年人不爱活动，容易造成肩关节的骨质疏松，肌肉韧带松弛，肩周血液循环较差。同时病人心理上的变异和社会环境因素的不良刺激，影响了植物神经的正常功能，使神经和内分泌对机体的调节紊乱，从而引起肩周软组织的疼痛、畏寒、肌肉萎缩，肩关节粘连，功能活动障碍。软组织的疼痛又反馈于病人的心理，造成心理负担的进一步加重，使肩周软组织的疼痛进一步加剧，形成恶性循环，最后导致肩关节运动严重障碍。

（二）外伤因素

大家知道，人体全身除了髋关节和膝关节外，肩关节也称得上一个大关节。它的活动范围虽然比较广，但稳定性却远远不如髋关节和膝关节，全靠肩周的肌肉、韧带来维

护。因为肩关节存在着解剖和生理上的弱点，所以，在生产劳动和日常生活中，肩关节极易遭受扭、挫、折、脱等外伤。《医宗金鉴·正骨心法要诀》曰：“跌打损伤之证需从血论。”凡遭受外伤，先损及皮肉，次及筋骨，此等损伤，必然导致肩周小血管的损伤。血脉受损，痛不可忍，红、肿、青、紫，气血凝滞，血瘀气滞，结块不散，势必影响血液循环。《灵枢·本藏》曰：“血活则血脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣”。由此可知，气血的流畅与滞涩，对于肩臂的举动、关节的滑利灵活，将起着决定性的作用。临床中经常遇到这样的情况，肩周附近骨折或肩关节脱位，由于在治疗过程中给予长期固定，结果数月之后，骨折愈合时，肩关节却抬不起来了。其原因是，在治疗时，只注意到局部固定，而没有采取动静结合的治疗方法。如果让病人在治疗期间，采取既不影响骨折局部固定，又能进行早期有效的功能锻炼，来促进骨折愈合，使其同功能恢复并进的作法，也就不会出现上述不良后果了。因此，治疗肩周外伤必须及时，误

治或治疗不当，极容易引起肩关节功能障碍。外伤可使肩关节周围组织遭受不同程度的破坏，因而会形成不同程度的创痕一粘连，这是日后形成肩周炎的潜在原因。

（三）劳损因素

人的机体，犹如一部精密灵巧的机器，各个部件的工作，紧凑而密切的相互联系着，在大脑这一司令部的统一指挥下，各自发挥着作用，而且有着不同的工作负担。因此，磨损的程度也各不相同。根据肩关节的生理解剖特点和灵活运动的功能，其负担十分繁重，极易疲劳和损伤。

《素问·宣明五气论篇》曰：“五劳所伤，……久行伤筋，是谓五劳所伤。”“久劳”者，意指长期持久的劳累。“久行”者，意指长期持久的运行。以上说明过度持久的劳累，长期从事繁重的劳动，肩周的组织处于疲劳状态，得不到气血的调养，就会引起肩周血液循环不畅，导致肩关节的滑囊和肌肉、肌腱发生炎症。《素问·举痛论篇》曰：“劳则气耗”，“劳则喘息汗出……”。说明了繁重的劳动能耗伤人的气血，轻则疲劳乏力，少

言懒语；重则肌肉筋骨劳伤，引起肢体关节疼痛。过度的劳累不仅耗伤了人的正气，而且极易招致风寒湿邪侵入，而成为肩痹。

（四）风寒湿因素

《灵枢·百病始生》指出：“风雨寒热不得虚，邪不能独伤人。”说明了在一般情况下，只要人体气血充盈，营卫不虚，邪气是不易侵入机体的，人体是不会发病的。《素问·评热病论篇》中的“邪之所凑，其气必虚”。说明了当人体正气虚衰不能抗御外邪时，邪气就会乘虚而入，侵害机体而致病。《济生方》曰：“皆因体虚，腠理空疏，受风寒湿而成痹也。”阐述了内因是变化的根本，外因是变化的条件，外因通过内因才能起作用。风寒湿邪乘腠理空疏卫阳不固之际，便乘虚侵入人的机体而使人发病。

《素问·痹论篇》曰：“饮食居处，为其病本也。”说明风寒湿邪的侵袭，往往与饮食起居不当有着极为密切的关系。如睡姿不规，露肩当风；或卧潮湿之室；或逢雨湿所淋；或气候变化不加减衣被；或夏天使用电风扇及空调时不加注意；或由高温环境突然