



常见病的防治

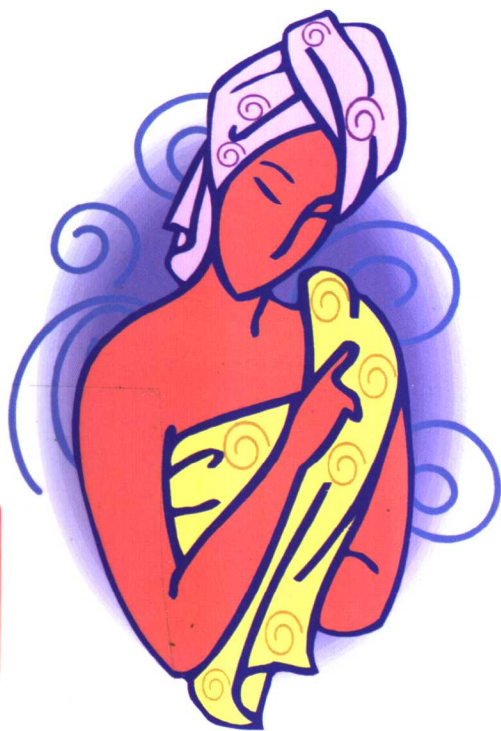
与家庭康复



肩周炎

Jianzhouyan

张键 编著



- 肩周炎的发病者以 50 岁左右的为多
- 颈椎炎、肱骨骨折、锁骨骨折、冠心病等也会导致肩周炎
- 肩周炎的治疗以保守治疗为主

常见病与
家庭康复

肩 周 炎

张 键 编著

上海科技教育出版社

21世纪我国将全面进入小康社会,在创造、享受富裕生活的同时,健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷,有七情六欲,难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从来没有生过病的人是不存在的,关键是要少生病,生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题,“少生病”要求加强疾病的预防;而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上海科技教育出版社出版的“常见病的防治与家庭康复”丛书就是围绕这两个中心展开的,其重点是家庭康复。

俗话说得好,是病三分治七分养,这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言,在疾病的急性发作期,主要是以治疗为主,病人的治疗乃至饮食、作息,都必须在医生指导下进行。而家庭康复则不然,此阶段病情已经稳定,各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康,此阶段除了配合医生的治疗外,尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面的调养和护理。

病人和病人家属须树立起家庭康复的新概念,应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段,重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中,饮食不但是维持生命的物质基础,而且合

理的饮食对身体的康复也有着至关重要的作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的必胜信念；而运动不啻是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病的防治与家庭康复”丛书邀请了临床第一线的医学专家担任各分册主编，以通俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合病人和病人家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖，相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！

目录

病因认知

肩周炎定义 /1

肩关节的构造 /2

肩关节周围的肌肉 /2

肩关节周围的滑囊 /3

肩关节的主动运动及其范围 /4

肩周炎的发病原因

为何肩关节容易发生炎症 /7

肩周炎的病因 /8

中老年人好发肩周炎 /14

祖国医学对肩周炎病因病机的论述 /15

疾病信号

肩痛 /17

肩关节功能性活动受限 /18

症状识别

体格检查 /20

肩部检查 /24

辅助检查 /26

肩周炎的鉴别诊断 /28

肩锁关节病变的诊断 /35

冈上肌腱炎的诊断 /37

肩峰下滑囊炎的诊断 /37

肩袖断裂的诊断 /38

肩关节粘连程度的判断 /39

医生确诊

肩周炎的分类 /42

肩周炎的分期 /43

祖国医学对肩周炎的分型 /45

肩周炎的治疗

肩周炎的治疗原则 /47

西医治疗肩周炎的方法 /48

肩周炎的局部封闭治疗 /49

肩周炎的外科手术治疗 /50

中医中药治疗肩周炎的方法 /51

肩周炎的物理治疗 /68

肩周炎的预防

肩周炎的预防措施 /80

创伤后肩周炎 /81

劳损性肩周炎 /83

寒湿性肩周炎 /84

常用医疗体操

康复操

家庭调养菜单

家庭护理措施 /94

自我疗法 /95

自我心理治疗 /96

自我按摩 /96

防治肩周炎的药酒 /98

防治肩周炎的药膳 /99

病因认知

肩周炎定义

肩周炎全称为肩关节周围炎。主要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。目前所指的肩周炎常特指粘连性关节囊炎。

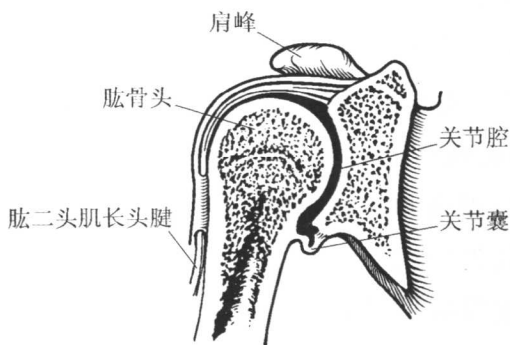
中医认为肩周炎属于痹症范畴,其致病因素与风、寒、湿有关,主要表现为“肩痛累月,肩节如胶连接不能举”,而命名为“漏肩风”“锁肩风”和“肩凝症”等。

因为肩周炎的发病高峰以50岁左右的人数最多,所以也有人称其为“五十肩”。

肩周炎发病早期症状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痛醒。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,肩关节的外展、伸、屈和旋转等活动均明显受限,所以也有人将其称为“冻结肩”。

肩关节的构造

肩关节是人体活动范围最大的关节，从解剖学角度来讲，包括肱骨、肩胛骨与锁骨，就是一般所指的肩关节。但从功能学角度而言，广义的肩关节应还包括盂肱关节、肩锁关节、肩胸关节、胸锁关节和喙锁连接等结构的复合体。因为在日常活动中，肩部的活动并不仅仅局限于关节，而是上述关节彼此之间互相协调而有节律性的活动。由于肩周炎病变部位较广泛、粘连点较多，几乎涉及广义肩关节的各个结构。一旦其中某一关节活动发生了问题，都有可能影响到整个肩部的正常活动。



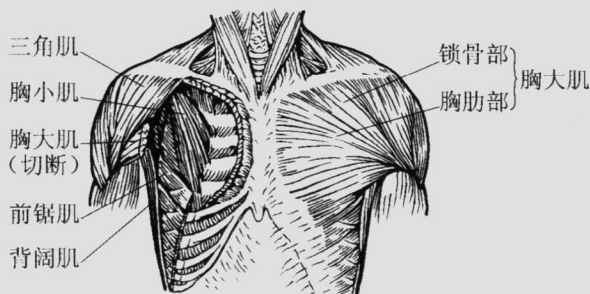
冠状切面观

肩肱关节

肩关节周围的肌肉

肩关节是人体活动范围最大和最灵活的关节，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,使肩关节可以做多方向的运动。肩关节的活动可包括外展、内收、内旋、外旋、前屈、后伸,以及上举和环转等。由于这些肌肉的起止点不同,其功能作用均不相同。



连接躯干和肱骨的肌肉

肩关节周围的滑囊

肩关节是个多囊的关节,其周围分布着肩峰和皮肤之间的肩峰上滑液囊、肩峰下滑液囊、胸大肌、背阔肌、大圆肌、三角肌等,在肱骨上的止点附近分布的与肌肉同名的肌腱下滑液囊、肩胛下滑液囊、喙突上滑囊、肩胛骨下角和胸壁之间分布的前锯肌下滑囊、斜方肌止点和肩胛冈之间的肩胛背滑囊等十几个重要滑囊。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,刺激滑囊,产生滑液,使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连。其中临床常见的易于发生无菌性炎症的是肩峰下

滑囊和三角肌下滑囊，当伤害性刺激作用于三角肌或滑液囊时，或当滑液囊有炎症时，其润滑作用（即分泌滑液的功能）受到影响，组织间的接触面得不到润滑液的滋润和保护，发生直接的摩擦或损伤，肩关节的活动功能就将受到不同程度的限制。



肩峰下滑囊和三角肌下滑囊

肩关节的主动运动及其范围

肩关节是多关节结构的复合关节，每一独立关节均有自己的活动范围。肩部各关节在活动时，既有各关节的单独活动，又有其关节间的配合协调运动，使肩部各关节形成一个完整的统一体。当运动幅度较大时，复合关节即协调运动，共同参与。当任何一个关节发生病变时，都能影响其整体的功能活动。肩关节复合体的主动运动功能包括外展、内收、前屈、后伸、外展前屈、外展后伸、外展旋转、中立位旋转和环转。

当躯体中立位时,以肱骨头为轴,前屈是上臂向前抬举;后伸是上臂向后背伸出;内收是上臂向躯体正中或对侧肢体靠拢;外展是上臂离开躯体胸侧向外抬举;内旋是上臂的前面转向内侧面;外旋是上臂的前面转向外侧面;上举是上臂向上抬举超过 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。肩关节复合体主动运动时的活动范围如下。

- 外展 上臂离开躯体侧方向外抬举,正常范围从 $0\sim 180^{\circ}$ 。

- 内收 上臂经躯体前向对侧肢体靠拢,正常范围从 $0\sim 45^{\circ}$ 。

- 前屈 上臂向躯体前方伸出并抬举,正常范围从 $0\sim 180^{\circ}$ 。

- 后伸 上臂向躯体后方伸出并抬举,正常范围从 $0\sim 60^{\circ}$ 。

- 外展前屈 上臂外展 90° ,水平位经躯体前方向对侧肢体靠拢,正常范围从 $0\sim 135^{\circ}$ 。

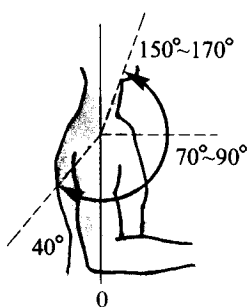
- 外展后伸 上臂外展 90° ,水平应向躯体后方伸展,正常范围从 $0\sim 30^{\circ}$ 。

- 外展旋转 上臂外展 90° ,屈肘做内、外旋转运动,正常范围内旋 $0\sim 90^{\circ}$ 。外旋 $0\sim 90^{\circ}$ 。

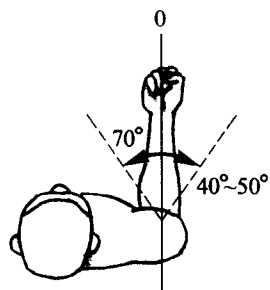
- 中立位旋转 上臂下垂置于身体侧方,屈肘做内、外旋转运动,正常范围内旋 $0\sim 75^{\circ}$,外旋 $0\sim 90^{\circ}$ 。

- 环转 以肩胛骨关节盂为轴,上臂做圆周运动,全臂

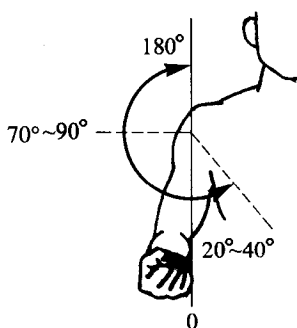
运动面呈圆锥形,正常运动范围从0~360°。



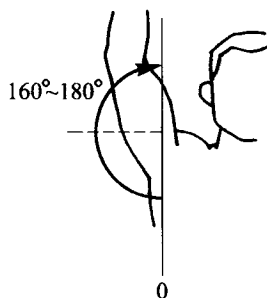
a. 前屈70°~90°,后伸40°,外展80°~90°,内收20°~40°



b. 中立位旋转:内旋70°~90°,外旋40°~50°



c. 中立位外展80°~90°,内收20°~40°,最大上举达180°



d. 肩胛带复合运动:上举160°~180°,并可做360°的回旋运动

图2-5-4 复合运动范围

肩周炎的发病原因

为何肩关节容易发生炎症

据研究,肩关节容易发生广泛的无菌性炎症与下列因素有关。

骨和关节的解剖结构的特殊性

肩关节主要靠其周围的韧带、肌腱、肌肉等软组织维持其稳定性,由于其骨关节结构不稳固,受到较大外力作用时,周围软组织极易被拉伤,最终导致慢性无菌性炎症。

关节功能活动的特殊性

肩关节运动灵活,活动范围大、频繁,在日常生活中肩部软组织承受着主要重量。如写字时肩部各肌群仍承担着不同的伸屈、旋转等协调运动。连续不断的运动导致肩部软组织的拉伤或劳损、变性,最终将产生无菌性炎症。

肌肉分布的特殊性

肩部有丰厚的肌肉,在肩关节周围有较多集中的肌肉

起止点，这些部位极易受暴力作用发生撕裂或累积性疲劳损伤而变性，最终导致无菌性炎症。

滑囊分布的特殊性

肩关节周围有很多滑囊，这些滑囊在肩关节活动时容易受到外力的挤压、碰撞，并且当肩关节频繁的活动时，其自身的肌腱也对其滑囊产生刺激，长期的磨损与刺激会使其润滑机制受到影响，最终发展成慢性无菌性炎症。

寒冷的刺激

肩关节受风寒湿侵袭的机会较多。睡眠时，肩部常常裸露在外受寒冷的刺激。风寒湿的刺激，会使局部软组织内血管收缩、血液循环障碍、新陈代谢减缓，如此长期的刺激，是导致肩周炎的致病因素之一。但对于肩关节早已存在累积性伤害造成的损伤，或早已存在老年性退行性变的病人，仅在较弱的风寒湿的作用下，就可以促发肩周炎的发生。

肩周炎的因素

制动

肩关节的活动减少，特别是上肢长时间贴在身旁，或悬垂于身体侧方，肩部活动减少，导致局部血液循环不良、淋巴回流受阻、炎性渗出物堆积，久而久之纤维素沉着，形成粘连，导致关节囊挛缩和周围软组织粘连，这是肩周炎最主

要的诱发因素。不仅肩部或上臂骨折,外伤后过久地不适当制动可以造成肩周炎,而且有时甚至因为前臂或腕部的骨折后较长时间应用颈腕吊带悬吊,或是胸部石膏固定等减少了肩关节的活动也可造成肩周炎。此外,由于心脏手术、胸外科手术,有时甚至肝胆外科手术等也可引起同侧肩关节的肩周炎。这种手术以后引发的肩周炎,可能与术后疼痛、肩部活动减少有关。

肩关节的急性创伤

肩关节活动范围大,运动灵活。依靠韧带、肌腱和骨骼肌的支持,能进行肩关节的内旋、外旋、内收、外展、前举、后伸和环转等动作。由于肌肉、韧带的结构复杂,功能多样,受损伤的机会就大大增加。如肩部挫伤、肱骨外科颈骨折和肩关节脱位等。由于局部出现炎性渗出、疼痛及肌肉痉挛,将会导致肩关节囊和周围软组织粘连,而发生肩关节的冻结。

肩部关节的某一软组织出现外力损伤后,整个肩关节保持功能态的平衡能力就出现薄弱环节,影响着平衡的稳定。因此,损伤也有可能继续增大。由于肩关节肌肉、韧带、肌腱等软组织损伤,就会出现充血、水肿、渗出等组织学炎症改变。50多岁的老年人,尤其是当存在着生理的一过性自主神经、内分泌系统紊乱时,有新陈代谢障碍和软组织退行性变,对于损伤反应不易修复,进一步发展可致肩部某些肌肉疼痛性痉挛、废用性萎缩。特别是炎性组织的异常修复、粘连等,最终可导致肩关节功能障碍,形成典型的肩周炎。

按照损伤的严重程度分析,外力损伤包括以下三种。

- 超强度外力损伤 指在瞬间内,由于肩关节周围软组织受力超越了所能承受的负荷能力而引起的韧带、肌腱和肌纤维部分断裂或完全断裂。如在搬举重物时。

- 无备过载外力损伤 肩关节周围的软组织在突发的外力作用而无精神准备时,会造成损伤。如在没有精神准备的情况下跌倒,即使重力并不大,也可造成肩关节周围肌腱、肌肉、韧带等软组织的损伤。

- 慢性累积性疲劳损伤 在长期的周而复始的重力作用下,虽然受力一般仍在肩关节软组织强度内,但组织出现慢性疲劳后,强度和韧性就有所下降,虽然软组织表面无变化,但内部组织结构已出现病理改变。例如办公室人员长期伏案工作,虽然耗力不大,但是却需要肩臂部多块肌肉参与协调,故易引起肌肉、肌腱等软组织疲劳。长期累积,会发生软组织的慢性损伤,极易发生肩周炎。

肩关节内在病变

肩关节自身的退行性疾病,尤其是局部软组织退行性改变,可由于疼痛限制肩关节运动而造成肩周炎。最常见的导致肩周炎的软组织退行性疾病是冈上肌腱炎、肱二头肌腱炎、肩峰下滑囊炎、关节囊炎、撞击综合征和旋转腱袖损伤等疾病。这些慢性炎症和损伤,均可波及关节囊和周围的软组织,引起关节囊的慢性炎症和粘连。

肩外疾病

能导致肩周炎的常见的肩外疾病有颈椎病、肱骨骨折、锁骨骨折、冠心病等,这类疾病的共同特点是颈肩部的神经受压迫或刺激,颈肩部血液循环障碍和其功能活动受影响。

● 颈椎疾患 此类病人发生肩周炎的可能性极大地增加,而且肩周炎病人也常伴有同侧颈椎侧屈和旋转功能的明显下降,颈椎疾患诱发肩周炎的原因尚不清楚,可能原因是由于脊神经根受刺激后,肩臂部疼痛或肌肉痉挛造成的肩部活动减少,导致肌肉的废用性萎缩和肌腱、滑膜的挛缩,最终可导致肩关节的粘连而活动功能障碍,发展成为肩周炎。

● 锁骨骨折和肱骨上段骨折 骨折后,任何方法的固定都一定会限制肩关节的活动,同时骨折后会并发一定程度的血管、神经损伤,骨折的固定处也会压迫血管,抑制血液循环,因此会发生肩部肌肉、肌腱、滑囊的废用性萎缩和营养不良性萎缩,导致肩关节的粘连而活动功能障碍,最终也会导致肩周炎。

● 冠心病 病人由于冠状动脉供血不足,造成心肌缺血或缺氧而引起的绞痛,疼痛主要位于胸骨后部,常可放射到肩、上肢或背部,左肩及左上肢尤为多见,尚可引起肌肉痉挛,肩关节运动受限,也可诱发肩周炎。

● 其他邻近部位的疾病还包括肺结核、膈下疾病等。

神经系统疾病

偏瘫、神经麻痹等神经系统疾病的病人肩周炎发生率较高。这可能与肌肉力量降低、运动减少有关,如帕金森病人肩周炎的发生率高达12.7%,高发的原因主要与病人的肩关节运动减少有关。

内分泌系统疾病

糖尿病的并发症主要发生于神经末梢、视网膜、肾脏和心血管系统。近几年的临床资料表明,糖尿病的并发症尚可累及软组织和大关节,其中之一就是伴发肩周炎,但其发病机制还不十分明确。

糖尿病伴发的肩周炎的特点是对称性,即通常是双侧肩关节周围的软组织同时累及,且易反复发作。其他的关节,如手指关节、髋关节周围的软组织也往往同时发生挛缩性病变。30多年前就有人发现,糖尿病病人因手指关节周围软组织的病理改变而导致手指关节运动受限,称为“糖尿病性手强直综合征”。因此,糖尿病伴发的关节周围炎是多发性的,只是肩关节较为多见。此外,糖尿病伴发的肩周炎病人还有发病年龄相对较年轻、疼痛症状略轻及整个病程较长等特点。

甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退症等内分泌系统疾病也与肩周炎关系密切,因此内分泌功能紊乱也可能是肩周炎的诱发因素之一。