

常见病家庭简便自疗丛书

Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

肩周炎

简便自疗

Jianzhouyan jianbianziliao

(第2版)

主编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭简便自疗丛书

肩周炎简便自疗

JIANZHOUYAN JIANBIAN ZILIAO

第 2 版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎简便自疗/李春源,谢英彪主编. —2版. —北京:人民
军医出版社,2011.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4025-3

I. ①肩… II. ①李…②谢… III. ①肩关节周围炎—防治
—问答 IV. ①R684.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 156586 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王月红 责任审读:吴 然

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:160 千字

版、印次:2011 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数:16261~21260

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

本书以问答形式重点介绍了肩周炎的类型、临床症状、辅助检查、诊断和鉴别诊断、中西医结合治疗、预防等基本知识,详细阐述了适合读者自我调养和自我治疗肩周炎的简便方法,并纠正了肩周炎防治中的一些认识上的误区。本书是一部全面反映肩周炎自我治疗和调养新成果的科普读物,内容融汇中西医精髓,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合肩周炎患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。现在,许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这也就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你一个关心自己、关爱家人的平台,在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容;在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然,我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



现在,许多人都习惯于根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗或进行自我调理,都一定要用科学的方法,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻浅、病因明确单一为原则,病因复杂时切不可贸然用药,不然酿至大疾则后悔晚矣。

《常见病家庭简便自疗丛书》第一版出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编著者重新审读了全稿,对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2010年3月18日



Contents

录



Part 1 患者须知

- 何谓肩周炎 / 3
- 肩关节为何容易发生炎症 / 6
- 肩周炎包括哪些疾病 / 9
- 肩周炎是怎样分期的 / 10
- 肩周炎的诱发病因有哪些 / 12
- 肩周炎发病的四要素是什么 / 16
- 肩周炎发病有何特点 / 18
- 肩周炎疼痛的部位在哪里 / 18
- 肩周炎的疼痛什么时候容易发生 / 20
- 肩周炎为何夜晚疼痛加重 / 20
- 肩周炎为何会引起活动受限 / 22
- 哪些外力损伤能导致肩周炎 / 24
- 哪些人易患肩周炎 / 27
- 为何中老年人易发肩周炎 / 28
- 麻将迷为何易得肩周炎 / 29
- 中医对肩周炎是怎样分型的 / 30

Part 2 导医解读

Contents

- 肩周炎的临床表现有哪些 / 35
- 肩袖损伤的临床表现是什么 / 39
- 肱二头肌长头肌腱炎有何临床表现 / 40
- 肩部撞击综合征有何临床表现 / 41
- 何谓肩关节的中立位、功能位和休息位 / 43
- 肩关节可以摸到哪些骨性标志 / 44
- 何谓肩关节的外展疼痛弧 / 44
- 对肩痛患者需要做哪些触诊检查 / 45
- 如何检查肩部的被动活动 / 49
- 肩部肌肉的肌力和功能如何检查 / 50
- 肩痛患者应选用哪些必要的辅助检查 / 53
- 肩周炎的 X 线片有何特征性改变 / 54
- 何谓肩关节磁共振成像检查 / 56
- 为何有的患者要做肩关节造影 / 57
- 常见的肩关节病在肩关节镜下有何表现 / 58
- 肩关节镜检查有何适应证和禁忌证 / 59
- B 超能诊断肩周炎吗 / 59
- 肩周炎的诊断依据是什么 / 60
- 怎样判定肩关节粘连的程度 / 62
- 肩锁关节病变如何诊断 / 63
- 肩袖损伤如何诊断 / 65



- 肩峰下滑囊炎如何诊断 / 67
- 肩部撞击综合征如何诊断 / 69
- 怎样诊断冈上肌腱炎 / 70
- 肩周炎应与哪些疾病进行鉴别 / 71
- 肩周炎与颈椎病怎样鉴别 / 72
- 肩周炎与肩关节脱位怎样鉴别 / 74
- 肩周炎与化脓性肩关节炎怎样鉴别 / 74
- 肩周炎与肩部肿瘤怎样鉴别 / 75
- 肩周炎与肩关节结核怎样鉴别 / 76
- 肩周炎与风湿性、类风湿关节炎怎样鉴别 / 76
- 肩周炎与骨关节炎怎样鉴别 / 78
- 肩周炎与心绞痛怎样鉴别 / 79
- 肩周炎与胆结石怎样鉴别 / 80
- 肩周炎与肺癌怎样鉴别 / 80
- 肩周炎与肱二头肌长头腱鞘炎怎样鉴别 / 81
- 肩周炎与肩峰下滑囊炎怎样鉴别 / 82
- 肩周炎与胸廓下口综合征怎样鉴别 / 83
- 肩周炎与肩手综合征怎样鉴别 / 84
- 容易与肩周炎混淆的肩痛症有哪些 / 84
- 如何治疗肩周炎 / 85
- 治疗肩周炎常用哪些西药 / 88

Contents

- 治疗肩周炎有何常用外用药 / 91
- 治疗肩周炎有何常用注射用药 / 92
- 治疗肩周炎有何中成药 / 95
- 如何用温热疗法治疗肩周炎 / 96
- 如何用磁疗治疗肩周炎 / 98
- 如何用激光疗法治疗肩周炎 / 99
- 如何用超声波疗法治疗肩周炎 / 101
- 何谓封闭疗法 / 102
- 常用的封闭方法有哪些 / 103
- 肩周炎是否可采用牵引疗法 / 107
- 肩周炎是否需要外科手术治疗 / 108
- 如何治疗肩袖损伤 / 110
- 如何治疗肱二头肌长头肌肌腱炎 / 112
- 如何治疗肩部撞击综合征 / 113
- 冈上肌肌腱炎如何治疗 / 115
- 肩峰下滑囊炎如何治疗 / 116
- 中医是怎样认识肩周炎的 / 117
- 中医对肩周炎如何辨证论治 / 119
- 如何通补兼施辨治肩周炎 / 122

Part 3 自我调养



肩周炎要不要治疗 / 127

肩周炎如何康复 / 129

肩周炎患者为何要重视自我功能锻炼 / 130

在什么时机可进行功能锻炼 / 132

如何治疗糖尿病伴发的肩周炎 / 134

肩周炎患者如何选择疗养地 / 135

日常生活中肩周炎患者应注意些什么 / 136



友情链接：肩关节需要多大的活动度(137)

肩周炎如何进行自我调节心理 / 138

Part 4 自我治疗

自我治疗肩周炎的外用膏药有哪些 / 143

治疗肩周炎的单验方有哪些 / 144

治疗肩周炎的中药方有哪些 / 146

适合肩周炎的药酒有哪些 / 149

适合于肩周炎的药茶有哪些 / 153

适合于肩周炎的药粥有哪些 / 158

适合于肩周炎的菜肴有哪些 / 160

适合于肩周炎的汤羹有哪些 / 162



- 医疗体育疗法防治肩周炎效果怎样 / 163
- 肩周炎患者如何采用五步锻炼法 / 165
- 何谓肩周炎的爬墙疗法 / 167
- 如何甩手治疗肩周炎 / 168
- 肩周炎患者如何采用背后助拉法 / 170
- 肩周炎患者锻炼时如何采用悬吊自牵法 / 171
- 肩周炎患者在家应做些什么 / 172
- 肩周炎患者如何进行自我锻炼 / 175
- 活动肩关节的保健方法有哪些 / 177
- 自我防治肩周炎可用哪七法 / 179
- 如何做肩部保健操 / 181
- 肩周炎患者如何做颈部操 / 182
- 肩周炎患者如何做肩周操 / 184
- 肩周炎患者如何做背部操 / 185
- 老年肩周炎患者如何做保健操 / 186
-  **友情链接：**肩周炎患者锻炼时要注意什么 (187)

- 肩周炎患者如何做棍棒操 / 188
- 如何运用提重物法治疗肩周炎 / 194
- 肩周炎患者如何运用作业疗法 / 195
- 哪些拳操动作适合于锻炼肩关节 / 196

Contents

- 如何练肩臂功 / 198
- 游泳对肩周炎患者有好处吗 / 201
- 肩周炎患者如何做徒手体操 / 202
- 肩周炎患者如何做哑铃体操 / 205
- 肩周炎患者如何做球类运动 / 207
- 肩周炎患者怎样做摆动练习 / 209
- 何谓治疗肩周炎肌肉挛缩的徒手伸展法 / 210
- 肩周炎患者怎样用健身球进行治疗活动 / 212
- 按摩治疗肩周炎的机制是什么 / 214
- 应用按摩治疗肩周炎的手法是什么 / 216
- 如何按摩治疗肩周炎 / 217
- 如何按摩背部治疗肩周炎 / 221
- 如何按摩肩部治疗肩周炎 / 223
- 家人如何协助肩周炎患者按摩痛肩 / 226
- 肩周炎患者如何自我按摩 / 227
- 肩周炎患者如何自我捏压患处 / 228
- 如何足浴治疗肩周炎 / 228
- 肩周炎患者如何做足部按摩 / 229
- 如何刮痧治疗肩周炎 / 231
- 何谓治疗肩周炎粘连的旋转手法 / 233
- 针灸为何能治疗肩周炎 / 234



- 如何针刺治疗肩周炎 / 235
- 如何艾灸治疗肩周炎 / 237
- 如何用耳穴疗法治疗肩周炎 / 239
- 如何用拍打疗法治疗肩周炎 / 241
- 如何用拔罐疗法治疗肩周炎 / 242
- 如何熏蒸治疗肩周炎 / 245
- 如何敷贴治疗肩周炎 / 245
- 自我治疗肩周炎疼痛的简易方法有哪些 / 247
- 肩周炎患者如何做泥疗 / 249
- 肩周炎患者如何做沙疗 / 252
- 肩周炎患者如何进行水疗 / 253
- 肩周炎患者如何进行氦泉浸浴治疗 / 255
- 如何药浴治疗肩周炎 / 256
- 自我治疗肩周炎的外搽方有哪些 / 258
- 自我治疗肩周炎的热熨方有哪些 / 261
- 肩周炎患者如何做磁疗 / 262
- 肩周炎患者如何使用蜂针疗法 / 264
- 关节活动就是功能锻炼吗 / 267
- 药物可以代替功能锻炼吗 / 270
- 什么情况下不宜进行功能锻炼 / 271
- 肩痛都是肩周炎吗 / 275

Contents

Part 5 走出误区

- 肩周炎是肩关节感染吗 / 276
- 肩部疼痛都是肩周炎引起的吗 / 277
- 肩周炎是体力劳动累伤的吗 / 278
- 患了肩周炎就不能继续工作了吗 / 279
- 肩周疼痛就不能活动了吗 / 280
- 风湿性、类风湿关节炎为何易误诊为肩周炎 / 282
- 肩周炎久治无效为何要查隐患 / 284
- 夏季空调会吹出肩周炎吗 / 286

Part 6 防患未然

- 如何预防肩周炎的发生 / 291
- 预防肩周炎有何具体措施 / 293
- 如何预防劳损性肩周炎 / 296
- 如何预防寒湿性肩周炎 / 297
- 如何预防创伤性肩周炎 / 298
- 如何预防运动时肩部损伤 / 300
- 老年人如何避免不良姿势 / 301



PART 1

患者须知

