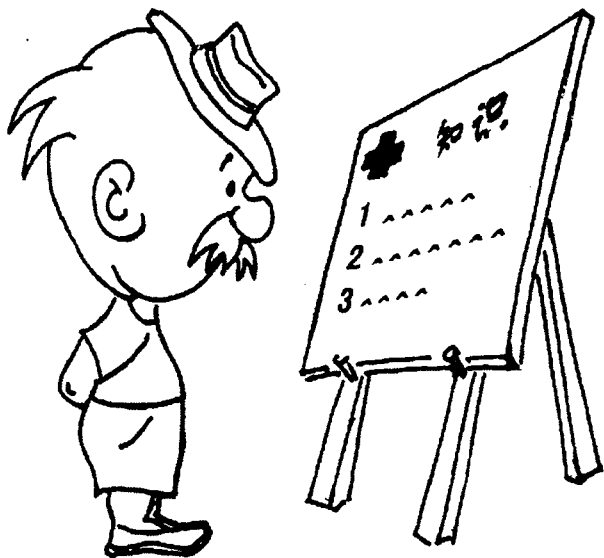




一般知识



健康需知识

医理是真知

什么是肩周炎

肩周炎是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性无菌性炎症。炎症导致关节内外粘连，从而影响肩关节的活动。其病变特点是广泛，即疼痛广泛、功能受限广泛、压痛广泛。

肩周炎又叫什么

肩周炎的全称是肩关节周围炎，又称五十肩、冻结肩、肩凝症、漏肩风。

为什么叫“五十肩”

本病好发于 50 岁左右的人，故又称“五十肩”。也就是说越接近 50 岁的人越容易患此病。一般发病年龄在 45~55 岁。小于 40 岁或大于 60 岁者也有发病的，但是较少，即

使患了本病一般也较轻，治疗也较容易。

✿ 为什么叫“冻结肩”，为什么叫“肩凝症” --- ---

因患病以后，肩关节不能运动，仿佛被冻结或凝固，故称“冻结肩”“肩凝症”。

✿ 为什么叫“漏肩风” --- ---

患有肩周炎的患者，常自觉有冷气进入肩部，也有患者感觉有凉气从肩关节内部向外冒出，故又称“漏肩风”。患本病时患者常感觉到夜里睡觉时被子盖不严，总是有风，而且肩关节疼痛也较重。

✿ 肩周炎是“肩轴炎”吗 --- ---

肩周炎不是肩轴炎。事实上没有“肩轴

炎”这个病名。生活中常有人认为肩关节类似一个轴，当肩关节疼痛时，就是肩关节这个“轴”发炎了。其实这是不对的。肩周炎的“周”是指肩关节的周围，而不是“轴”。

本病有什么发病特点

本病有三个发病特点：

第一，女性患此病者较男性为多。这是因为女性在 50 岁前后的生理变化、内分泌改变比男性更为明显的缘故。男女发病比例大约为 3:1。

第二，左侧发病的较右侧为多。这是因为左侧上肢运动的次数没有右侧多，左侧运动的幅度没有右侧大。

第三，起病缓慢。患者往往记不清具体发病的日期，而且常有几个月或一两年的病史。

✿ 正常的肩关节的外形是

什么样的

正常的肩关节外形为浑圆状。由于肩关节周围肌肉丰富，轻度肿胀常不易看出，检查时应注意两侧对比。检查时嘱患者做肩关节各方向的活动，观察有无活动受限及异常活动。如果前锯肌瘫痪，肩关节向前平举时，可出现“翼状肩胛”。肩关节脱位或三角肌萎缩时则呈“方肩”畸形。

✿ 何为肩关节的中立位，

了解中立位有什么意义

肩关节的中立位是指上臂下垂，屈肘 90° ，前臂指向前方。中立位也称为 0° 位，是肩关节前屈、后伸、外展、内收、外旋、内旋的基准。

✿ 肩关节有哪些方向的运动，有多大运动范围

肩关节有 7 个方向的运动，其运动方向和范围如下：

前屈： $70^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 。

后伸： 40° 。

外展： $80^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 。

内收： $20^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 。

中立位之内旋： $90^{\circ} \sim 110^{\circ}$ 。

中立位之外旋： $40^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 。

上举： $160^{\circ} \sim 180^{\circ}$ 。

✿ 肩关节周围有哪些骨骼

肱骨：肱骨位于上臂。肱骨的上端膨大，有半球形的关节面，称为肱骨头，偏向中后内侧，与肩胛骨的关节盂相关节。肱骨头关节面周缘的浅沟称为解剖颈，为关节囊

附着处。解剖颈的外侧有一较大的隆起，称为大结节，其前方有一较小的隆起，称为小结节，两者都是肌肉的附着处。在大小结节之间有一纵沟，称为结节间沟。肱骨头与大小结节直下方较细的部分称为外科颈。肱骨的中段称为体，下端由肱骨的内外髁构成。

肩胛骨：位于背部的上外方，上平第 2 肋，下平第 7 肋。肩胛骨呈底向上，尖向下的三角形，有三缘、三角、前后两个面。外侧邻近腋窝，称为腋缘；内侧与脊柱相对，故称为脊柱缘；上缘的外侧部有一切迹，称为肩胛切迹，切迹的外侧有一向前的屈指状突起称为喙突。三角分别为：内侧角，平第 2 肋；下角，平第 7 肋；外侧角最肥厚，其外侧面有梨形浅窝，称为关节孟。肩胛骨的前面与胸廓相对，构成肩胛胸壁关节。后面稍隆凸，近上部有一由内侧向外侧逐渐高起的堤状隆起称为肩胛冈。肩胛冈的外侧呈一扁的骨突，称为肩峰。肩峰的内侧缘有卵圆形关节面，与锁骨的肩峰端相关节。肩胛骨后面被肩胛冈分为上小下大的两个窝，上方的窝称为冈上窝，下方的窝称为冈下窝。

锁骨：为 S 形状弯曲的长骨，横跨胸廓的前上方，呈水平位。内侧端粗大，称为锁骨的胸骨端，与胸骨柄的锁骨切迹相关节，称为胸锁关节。外侧端扁平，称为锁骨的肩峰端，它与肩峰相接，构成肩锁关节。

✿ 在肩关节处可以摸到哪些

骨性标志

在肩关节处从前外后的方向可以触摸到浑圆的肩部，其深层即是肱骨头。肩关节的外侧为大结节，前内侧为小结节。当掌心向前时肩关节的正中（大小结节之间）称为结节间沟。肩关节的外上方的骨性隆起为肩峰。肩峰的前内侧为锁骨的肩峰端。肩峰与锁骨的肩峰端构成肩锁关节。在肩背部可以触摸到肩胛骨，肩胛骨浅居皮下，呈底在上尖在下的三角形，外侧即肩胛骨的腋缘，内侧即肩胛骨的脊柱缘。

✱ 肩部有哪些重要的肌肉，

位于什么地方，

有什么作用

三角肌：位于肩关节的外侧，从前、外、后三面包裹肩关节，使肩部呈现圆隆的外观。起于锁骨外侧端、肩峰和肩胛冈，止于肱骨中段外侧的三角肌粗隆。其作用是使肩关节外展、前屈、后伸。

冈上肌：位于肩背部的肩胛骨冈上窝内，被斜方肌覆盖。起于冈上窝，肌束向外跨过肩关节之上，止于肱骨大结节。其作用是使肩关节从 0° 位外展 15° ，其后与三角肌共同使肩关节外展。因此冈上肌在肩关节开始外展的过程中尤为重要。当肩关节外展无力，特别是在开始外展无力时要考虑是否是冈上肌腱断裂。

冈下肌：位于冈下窝中。起于冈下窝的骨面，肌束向外跨过肩关节后方，止于肱骨大结节。其作用是使肩关节外旋。

小圆肌：起于肩胛骨腋缘上 $2/3$ 的背面，止于肱骨大结节的后面。其作用是使肩关节外旋。

大圆肌：在小圆肌之下，起自肩胛骨腋缘的下 $1/3$ 和下角的背面，肌束向上外，绕至肱骨之前，止于肱骨小结节下方的骨嵴。其作用是使肩关节内收、内旋、后伸。

肩胛下肌：位于并起自肩胛骨前面的骨面，肌束斜向外上，过肩关节之前，止于肱骨小结节。该肌肌腱与肩关节囊前面之间，有一肩胛下肌囊，常与肩关节腔相通。其作用是使肩关节内旋及内收。

肱二头肌：位于上臂之前。长头起于肩胛骨关节盂的盂上结节，短头起自肩胛骨的喙突，两头相会，肌腹向下延续为肌腱，经肘关节前方，止于桡骨粗隆。主要起屈肘的作用。

肱三头肌：位于上臂之后。长头起自肩胛骨关节盂下方的粗隆，向下行于大小圆肌之间；外侧头在外侧桡神经沟的外上；内侧头被外侧头覆盖，起自桡神经沟的内下，三头合为一个肌腹，以扁腱止于尺骨鹰嘴。其

作用是使肘关节伸直。

肩关节由哪几部分组成

肩关节的运动主要由四个关节完成，它们是盂肱关节、肩锁关节、胸锁关节、肩胛胸壁关节。

盂肱关节即是通常人们所说的肩关节，是指肱骨头与肩胛骨的关节盂形成的关节。这一关节是肩部运动的主要承担者。

肩锁关节是肩胛骨的肩峰与锁骨的肩峰端构成的一个关节。在这个关节上锁骨可以完成旋转运动。

胸锁关节是胸骨柄上的锁骨切迹与锁骨的胸骨端构成的一个关节。胸锁关节是上肢与躯干连接的一个关节。在胸锁关节上锁骨可以沿矢状轴抬高，并沿冠状轴旋转。

肩胛胸壁关节：在肩关节的运动过程中，肩胛骨的前面与胸壁的后方有一定的运动轨迹。两者之间虽无关节囊、关节软骨、

关节腔，但其间的运动类似一个关节的运动，因此骨科上把这一部分称为肩胛胸壁关节。

就盂肱关节和肩胛胸壁关节来说，当肩关节在最初的前屈 60° 和外展 60° 的过程中，是盂肱关节的运动，肩胛胸壁关节不动。但如果继续前屈或外展，则盂肱关节与肩胛胸壁关节的运动比例为 $2:1$ 。也就是说，当肩关节从前屈 60° 到 75° 的过程中，或从外展 60° 到 75° 的过程中，盂肱关节完成 10° ，肩胛胸壁关节完成 5° 。换句话说，如果没有肩胛胸壁关节的 5° 就没有盂肱关节的 10° ，也就没有从 60° 到 75° 的运动。

在肩关节外展 90° 的过程中，锁骨要在胸锁关节上完成抬高 40° 的运动。也就是说，如果没有胸锁关节的运动，就没有肩关节的外展运动。

在肩关节的运动过程中，锁骨要在肩锁关节、胸锁关节上完成一个 20° 的旋转运动。同样的道理，如果没有这个 20° 的旋转，肩关节就不可能正常运动。

从上面的论述不难看出，在肩关节的运

动过程中，孟肱关节、肩锁关节、胸锁关节、肩胛胸壁关节之间是协同运动，共同完成肩关节的运动的。骨科上将一这现象称为肩关节的自律性。

✿ 了解肩关节的组成有何意义

知道肩关节的运动是由孟肱关节、肩锁关节、胸锁关节、肩胛胸壁关节共同完成这一点后，可以进一步理解肩周炎是一个广泛性粘连的疾病。在治疗中要着眼于构成肩关节的各个部位，只有这样才能全面治疗本病，从而取得较好的疗效。

✿ 对肩周炎的病因认识过

程是怎样的

Duplay (1896 年) 认为肩峰下滑囊炎是造成本症的原因。Pasteur、Lippmann (1943 年) 则证实肱二头肌长头腱鞘炎是该症的病

因。而 Depalm 指出该症的早期病变在关节囊（关节缩小），到晚期则波及到关节以外的其他组织，呈进行性的纤维化。其中肱二头肌长头腱鞘炎虽不是该症的主要病因，但据其病理变化来说，它是肩关节疼痛、肌肉无力和关节制动的原因。

有哪些原因可以导致肩周炎

肩周炎多继发于肩部外伤后的固定。当肩部有外伤时如骨折、脱位，肩关节会肿胀，内部会有渗出。当肩关节因治疗的需要而被固定时，致使肩关节内部出现粘连，导致肩关节出现运动障碍。有些患者的肩关节虽然没有被固定，但因疼痛而使肩关节的主动活动明显减少甚至消失，致使肩关节内部发生粘连而产生本病。

肩周炎也可继发于肩部及其周围组织的疾病，常见的疾病有：肱二头肌长头腱鞘炎、肩袖损伤、冈上肌腱炎、颈椎病、肩背筋膜炎、心脏病、上肢手术后固定肩关节

等，均可造成肩关节粘连。肺结核、胃肠功能障碍或颜面疾患引起的关联痛，也可波及肩关节周围的组织，发生肩周炎。

肩周炎还与体质的虚弱有关：大病久病致体质虚弱，肩关节运动减少，出现肩关节粘连而产生本病。

多数患者是由以上各种原因重合而发病的。此外，肩关节周围的肌肉长期、持续地紧张，使局部处于充血状态，以及过劳、寒冷、精神刺激和外伤等都是致病的诱因。

中医对肩周炎的病因是

如何认识的

中医认为，肩周炎是风寒湿邪侵袭肩周筋脉所引起的慢性疾病。内因营卫虚弱，筋骨衰颓，外邪乘虚而入，伤及肩周筋脉，致使气血不通而痛。若过力劳伤，血瘀气滞均可导致肩痛凝滞，肩痛日久，则筋脉失养，而见肩部肌肉萎陷，关节僵硬。

疾病信号

