



肩膀疼痛就是肩周炎?肩周炎不用治也能痊愈?面对肩周炎,很多人容易陷入认识误区。专家提醒,导致肩膀疼痛的原因有多种类型,治疗措施也千差万别,平时如果有肩膀疼痛、活动受限等不适症状,一定要及时到正规医院就诊。

# 肩周炎不治就能好?

本报记者 陈晓丽

## 肩膀疼痛不一定是肩周炎

肩关节是人体全身各关节中活动范围最大的关节。正因为如此,其关节囊也最不稳定,依靠周围的肌肉、韧带、肌腱的力量来维持。在长期频繁的活动中,受种种因素影响,肩关节容易受到损伤,从而导致肩膀疼痛、胳膊活动范围受限等种种病情表现。这时,很多人就认为自己得了“肩周炎”。

“肩周炎其实是大家的一种俗称,以前泛指肩膀周围各种原因引起的疼痛类疾病。”济南市中心医院关节外科和运动医学科副主任医师张涛介绍道,随着医学界对肩关节疾病认识的不断深入,尤其是当关节外科和运动医学作为独立的医学专科开展了诸多研究后,肩膀疼痛的原因得到进一步细分。

张涛表示,引起肩膀疼痛的原因有很多,包括冻结肩、肩

袖损伤、肩峰撞击综合征、骨关节炎、盂唇损伤、肩峰下滑囊炎等。如今,医学上再提到“肩周炎”时,特指冻结肩,因为50岁左右的人群中最为高发,因此又被称为“五十肩”。“因肩膀疼痛前来就诊的患者中,其实只有一两位是冻结肩。”张涛说道。

冻结肩,顾名思义,就像肩关节结冰冻结了一样。不同于肩关节疾病,冻结肩并没有骨头、肌肉、关节等结构方面的异常改变,而是存在肩周肌肉、肌腱、关节囊等软组织的慢性无菌性炎症,炎症导致了关节内外的广泛粘连,因此肩膀和上肢受其影响范围较大。

## 虽是自限性疾病,仍需治疗

“冻结肩的病因至今尚未完全明确”,张涛说道,已经明确的影响因素有不正确的坐姿、肩关节长期受凉、一侧肩膀用力过度(提重物、背较重的单肩包)、长期做一个动作导致肩部劳累、外伤、颈椎病、糖尿病等。

“冻结肩的病程可以分为三个阶段:冰冻期、冻结期和解冻期。”张涛说道,在冰冻期,肩关节部位疼痛,夜晚疼痛更加明显,甚至会被痛醒,同时胳膊的活动范围也开始受到限制,不再像以往一样灵活。当病情发展到冻结期,即使有人帮助患者也无法抬起胳膊,特别是手不能触摸到后脑勺,无法完成梳头等动作,甚至独自去卫生间也有困难。而到了解冻期,多数患者的疼痛感会得到明显缓解,只有少数可能会遗留有些功能障碍。

正因为冻结肩的疼痛多数可自行消失,在一定程度上,冻结肩可以说是一种自限性疾病。“整个病程持续一年半到两年半的时间,甚至更长,即便没有经过医学治疗,多数人也能缓解。”张涛说道。

不过,张涛也提醒,冻结肩虽然是一种自限性疾病,这并非意味着就不需要治疗。“究竟能否缓解以及缓解的程度会因每个人的年龄、身体条件等因素也有较大差异”,张涛说道,

“患者刚感觉疼痛时及时就诊,早期诊断和治疗可以大幅缩短病程,缓解疼痛,最大限度恢复肩关节功能,提高患者生活质量。”

据介绍,冻结肩的治疗手段以保守治疗为主,包括理疗、功能锻炼、口服消炎镇痛药、激素治疗、肩关节封闭、麻醉下的手法松解。如果保守治疗效果不理想、症状较重,还可以选择微创手术,即在关节镜下松解和清理粘连,效果比较理想。

## 疼痛相似,不同的病治疗手段却不同

“肩膀疼痛就是肩周炎,不用治,忍过去就自然好了。”这是很多人的认识误区。张涛提醒,当我们感觉肩关节处有明显不适时,应当第一时间到正规医院就诊,“最重要的是明确诊断,确定肩膀疼痛的原因,以免延误其他特异性疼痛疾病的治疗。”

冻结肩、肩袖损伤、肩峰撞击综合征等,无论哪种疾病导

致肩膀疼痛,其症状都非常相似,往往都表现为肩关节疼痛、夜间疼痛、活动受限等。“因此,单凭症状难以区分这些疾病。要想明确诊断,需要借助肩关节的核磁共振、X片或B超等检查手段。”张涛说道。

虽然症状相似,不同肩关节疾病的治疗手段则有显著差异,甚至完全相反。其中,肩峰下撞击症一般采用保守治疗的方法,经过理疗、康复训练、药物治疗、封闭治疗等一般都会好转;肩袖损伤就需要进行手术缝合肩袖,防止肩袖进一步撕裂等。

在日常生活中,张涛提醒,如果患有颈椎病、糖尿病等基础性疾病,一定要积极配合医生治疗,防止引起继发性肩关节损伤;已明确诊断为冻结肩的患者,要注意肩部防寒保暖,以保持良好的血液循环,同时要长期坚持功能锻炼促进康复,不能因为怕疼而随意停止,“如果确实非常疼痛,可以寻求医生帮助,使用止痛药物配合功能锻炼。”

# 乳腺癌早期症状有哪些?口腔正畸适合哪些人?

线上健康课,扫码就能听

讲座主题:《关于乳腺癌的那些事》

讲座嘉宾:王永胜

山东省肿瘤医院乳腺病中心主任,博士生导师,乳腺癌MDT首席专家,山东省有突出贡献的中青年专家。

擅长:乳腺癌改良根治、保乳手术、前哨淋巴结活检、乳房重建、化疗、内分泌及靶向等综合治疗。

讲座时间:8月23日10:00-11:00

参与方式:微信搜索“e养山东”或扫描下方二维码关注公众号,进入公众号后即可收到讲座通知,点击进入即可完成报名。如果您有想咨询的问题,可提前将问题在下方对话框内输入,勾选对话框内“提问”按

钮,然后发送即可。讲座开始后,我们将选择部分问题,请主讲嘉宾解答。



扫描二维码报名收听讲座,可以线上提问专家解答。

讲座主题:《口腔正畸与美学修复》

讲座嘉宾:马锋,济南市中心医院口腔科教研室副主任、口腔医学博士、山东省口腔医学会委员、济南市口腔医学会常委。擅长:口腔综合治疗,美学修复,错颌畸形的系统性治疗。

讲座时间:8月24日14:00-15:00

参与方式:微信搜索“e养山东”或扫描下方二维码关注公众号,进入公众号后即可收到讲座通知,点击进入即可完成报名。如果您有想咨询的问题,可提前将问题在下方对话框内输入,勾选对话框内“提问”按钮,然后发送即可。讲座开始后,我们将选择部分问题,请主讲嘉宾解答。



扫描二维码报名收听讲座,可以线上提问专家解答。

讲座主题:《呼吸那些事儿——慢性支气管炎》

讲座嘉宾:贾新华,山东省中医院肺病科副主任、副主任医师、副教授。山东中医药大学呼吸疾病研究所感染与危重症研究室主任,山东省中医肺病学泰山学者岗位骨干成员,山东省第一批五级师承继承人。擅长呼吸衰竭、肺炎、支气管炎、肺间质纤维化、支气管哮喘、支气管扩张、肺栓塞、肺癌、慢性阻塞性肺疾病的治疗。

讲座时间:8月23日14:30-15:00

参与方式:微信搜索“e养山东”或扫描下方二维码关注公众号,进入公众号后即可收到讲座通知,点击进入即可完成

报名。如果您有想咨询的问题,可提前将问题在下方对话框内输入,勾选对话框内“提问”按钮,然后发送即可。讲座开始后,我们将选择部分问题,请主讲嘉宾解答。



扫描二维码报名收听讲座,可以线上提问专家解答。

出品:健康融媒报道部  
设计:壹纸工作室  
本版编辑:胡淑华  
美编:郭传清