肩关节疼痛不一定是肩周炎

▲ 河南科技大学第一附属医院 荣姗姗

人们在日常生活中难免会出现肩部疼痛，人们有了肩关节疼痛，首先想到肩周炎，很多骨科医生也常常用“肩周炎”笼统地诊断肩部病痛。肩周炎这个名词对大家来说并不陌生，确诊也很平常。肩周炎的具体解释为肩周围软组织病变引起的肩关节疼痛和功能障碍，统称为肩关节周围炎，简称肩周炎。所以人们出现肩部疼痛，都会认为自己是肩周炎，从而进行肩关节大范围的运动。这样就很容易造成肩关节疼痛迁延不愈，长期受到病痛的折磨。

肩周炎的具体表现

肩周炎主要症状有肩关节活动受限，上肢不能抬起，他人帮助也不能随意抬起上肢，特别是手不能触摸到后脑勺，影响生活工作。肩周炎还有一个明显特点就是在活动到最大角度时会伴有强烈的疼痛感，会非常明显。由于肩周炎是一种自限性疾病，很多

人可以不经治疗，经过三个月到半年时间，很多病人疼痛可自省消失，恢复关节功能。

肩关节疼痛的误区

“真正的肩周炎”的发病率其实相对较低。在肩关节疾病的中发病率中有三种疾病的中发病率占了70%，这三种病包括肩关节疾病中发病率最高的是肩袖损伤，还有肩峰下撞击症和肩关节不稳。其他疾病包括：肩峰下滑囊炎、关节内游离体、骨关节炎、肱二头肌腱炎等多种肩关节疾病。另外，人们也要注意还有一些肩关节以外的疾病，如颈椎病、一些肿瘤性疾病等也会有肩关节疼痛。

肩关节疼痛的原因

由于肩关节是人体最复杂、最灵活的关节，也是活动范围最广的关节，所以造成肩关节受损伤的病症具有多样性。在对肩关

节的解剖结构中发现，其形状是头大底小，并且骨性结构非常不稳定。如果身体要维持肩关节的稳定性，就需要周围的韧带、肌腱、关节囊等一系列软组织的支持和保护。在这些组织结构中，肩峰可以阻挡肩关节向上方移位，而肩袖可以有效地稳定肩关节，所以这些部位容易受到损伤。人们在运动生活中，当肩关节外展时，特别是在肩关节外展平举时，肱骨头会和肩峰发生碰撞，从而影响肩关节部位的滑囊，出现炎症反应，在肩关节处出现疼痛，疼痛的主要表现有慢性钝痛，并且在肩关节上举或外展活动时疼痛会加重。

肩关节疼痛的治疗

对于肩关节疼痛，首先要高医院专科门诊就医，明确诊断。不要认为肩关节疼痛不影响日常生活，忍忍就可以不需要治疗。其实当肩关节出现疼痛，说明肩关节已经有

问题了，需要及时就诊。

在对肩关节疼痛的锻炼和治疗中，谨慎做“拉吊环”“轮胳膊”等动作。因为如果过猛牵拉上肢或者手拎重物，会对肩部损伤造成更加严重的伤害。锻炼要在医嘱下指导进行，否则很可能会加重病情。

如果肩关节疼痛，不要自行购买使用止痛药物或膏药进行治疗。这样很有可能会使损伤进一步加重，从而掩盖病情。

当治疗后期肩关节疼痛有所改善时，不能马上停止治疗和锻炼。因为肩关节疼痛是一种容易复发的病状，需要多治疗一段时间。

当我们感觉肩膀疼痛时，需要及时到医院骨科进行检查，肩周炎、肩关节肌肉韧带损伤、颈椎病压迫周围神经都有可能引起肩膀疼痛，可以进行X线检查，也可以进行核磁共振检查。

拉伸缓解颈部疼痛

▲ 商丘市第一人民医院 应晓丹

我们在日常工作生活中，由于上班使用电脑，下班一直看手机，长时间的不良姿势会慢慢诱发出颈部肌肉紧张的问题，而且不良的体态会对颈椎造成巨大的压力。如果不及及时纠正和放松，随着时间的推移，肌肉紧张问题会越来越严重，肌肉会变得僵硬、酸痛，限制了颈部的活动范围，严重的话会引起颈部肌肉出现僵硬或者痉挛的症状，这些都说明颈部肌肉是由于过度紧绷，造成压力过大的结果。

造成颈部疼痛的主要原因

使用电脑造成的头前倾体态 这样就会造成颈椎和脊柱的整体肌群不能保持对齐排列，颈部肌肉会一直是被缩短的状态，长期下来，颈部肌肉就会适应这种被缩短的状态，从而引发颈部肌肉紧张疼痛的问题。

不正确的睡姿 不良的睡姿，例如长期俯卧位睡觉时会使颈部转向一侧保持一个姿势，颈部肌肉就会痉挛而得不到放松；或者圈成一团睡，就会使腰背颈部的肌肉得不到放松，颈部肌肉就会一直处于痉挛状态，会产生急性或慢性炎症，引起腰背部的酸痛肿胀，也是诱发腰椎间突出的重要原因。

错误的人体力学模式 我们长时间坐办公室、开车或者低头看手机时，颈部肌肉也会一直工作，支撑和稳定我们的头部，颈部不断被拉长，这就是为什么即使我们身体没有活动，也会造成颈部紧绷不适的感觉。

拉伸缓解颈部疼痛的主要方法

胸锁乳突肌拉伸 先在锁骨的右侧找到肌肉的连接点，找到肌肉底部2.5厘米处，用三个手指压住，缓缓向后向左转动头部，直到感觉到颈部右侧肌肉有灼热发酸感，最后放松肌肉5~10秒钟。将这个动作反方向重复2~3次。

斜方肌上束拉伸 平稳的坐在椅子上，双脚保持一定距离，与肩同宽。腹部和背部肌肉微微收紧，右手向后伸抓住椅子边缘。上半身保持向左倾斜，头部要竖直。右肩或右侧上臂有轻微的拉拽感。接下来，试着上方抬起右肩保持5秒，不要将身体转向两侧。休息几秒后将上半身向左侧再倾斜一些。现在，身体姿势就是正确的拉伸初始姿势了。慢慢的将头部靠向左侧并微微转向右侧并且左手扶头部，小心地将头部拉向一侧，拉伸肌肉5~10秒。颈部和肩部感到轻微刺痛时停止动作，让肌肉休息5~10秒。同样动作反方向重复2到3次。

枕下肌群拉伸 先双手十指相扣交握，放于头顶底部位置，轻轻的用大拇指推压按摩头顶正下方的肌肉，头部放松，慢慢向前伸出，保持肌肉的拉伸5~10秒钟，同时要感受到颈部肌肉对拇指的压力。然后轻轻放松肌肉5~10秒。再一次头部继续向前用力，进一步拉伸肌肉，直到感受到肌肉的拉伸感，或者肌肉有轻微的刺痛感。同样动作反复2~3次。

肩胛提肌拉伸：平稳的坐在椅子上，双脚保持一定距离，与肩同宽。腹部和背部肌肉微微收紧，右手向后伸抓住椅子边缘，但是要保持头部的直立，要感觉到右臂或上臂会有轻微的拉拽感。接下来慢慢试着向上提起右肩5秒，这时要保持不要向侧面移动，身体肌肉放松几分钟，然后慢慢将上半身向左倾斜一些，将身体恢复到最初的正确拉伸姿势。接着将头部向左扭转45度，将左手置于后脑勺后慢慢朝着膝盖位置向前拉伸，保持肌肉的拉伸动作直到颈部右侧肌肉有轻微刺痛感就停下来。这个动作可重复2~3次。

这些针对颈部肌肉的拉伸动作，可以缓解疼痛，如果想尽快康复，就要进行科学有针对性的训练，注意动作的准确性。

骨质疏松是怎么来的

▲ 河南省焦作市温县人民医院 曹天帅

骨骼当中的骨质含量和激素、营养、遗传和运动等因素相关，当中遗传因素对骨密度的影响可达70%~80%，倘若父母于中年就出现了身材萎缩、背痛的情况，子女就需特别关注建立骨质密度预防快速流失。据有关统计显示，骨质疏松的出现还和年纪、营养、吸烟等因素相关，需尽早预防且定期到医院测定骨密度。

哪些情况易引发骨质疏松

年龄 不管是男性还是女性，超过30岁之后，因为骨质的制造低于吸收，骨量会慢慢变少。

营养 尤其是处于青春期的青少年，饮食方面长时间缺少钙质。

活动量 运动量过少或是不运动。

缺少雌激素 月经停止后的六到十年，骨量都迅速变少。

体重太轻 由于脂肪细胞不足而不能将男性荷尔蒙有效转变为女性荷尔蒙。

吸烟 与正常人相比，吸烟人群丢失骨量的概率约1.5到2倍。

过量摄入酒精和咖啡因 这也会造成钙经过尿液而排出。

高磷摄入量过多 经常喝运动饮料或是常吃红肉，当中含有很多磷酸根，通常于消化道内联合钙，从而使消化道吸收钙质的量变少。

疾病 存在肝肾功能不全、甲状腺功能亢进、高血糖、风湿性关节炎、内分泌疾病，以及切除子宫、胃、卵巢和小肠的患者，出现继发性骨质疏松的可能性更高。

药物 长时间使用利尿剂、抗凝剂、抗痉挛药、止痛药、类固醇等也会导致骨质疏松的出现。

骨质疏松治疗

开展适量的身体锻炼 当代人的活动量并不多，长时间坐卧会导致神经内

分泌系统不能给骨骼输送充足的矿物质。因此，中老年群体需坚持每天开展适量的有氧活动，多到户外晒太阳，有利于维持骨量，促使钙含量的增加，还可以加强病人的平衡力及灵敏度，防止摔跤降低骨折发生率。但应注意不可以为尽快康复而开展过量的运动，这样只会使骨量流失加快，使疾病加重。另外，需要在青少年时期就应对身体锻炼引起高度重视，不断加强自身体质及骨强度，进一步减少因年龄高而发生骨质疏松的概率。

确保摄入足够的营养 中老年群体需确保摄入充足的维生素、蛋白质、钙，保持膳食均衡，多吃些清淡食物，注意减少盐和糖的摄入，多吃高钙高磷食物，比如豆类、牛奶、鸡蛋、海产品等。忌烟酒，倘若体内摄入过量酒精，就会对骨细胞发育产生抑制，造成骨质流失。禁饮咖啡因含量高的饮品，比如浓茶、咖啡等，不喝碳酸饮料，这主要是由于碳酸会对机体钙吸收产生影响，确保摄入足量钙可切实有效地防治骨质疏松。

科学用药 单纯依靠补钙只可以预防骨质疏松，无法真正起到治疗作用，因此病人需针对自己的状况选用科学药物，能够切实减少骨质疏松的出现，并且还能够预防疾病加重，治疗药物有2大类，既促进骨形成药和抑制骨吸收药，具体包括甲状旁腺激素、降钙素、二磷酸盐等，都可以很有效的治疗骨质疏松。此外，人步入中老年之后骨丢失量越来越大，需按时到医院接受骨密度检查，全方位开展好预防工作，从而降低骨质疏松的发生率。

综上，现阶段临床中还没有提出迅速且有效治愈骨质疏松的手段，只可利用改善生活习惯及科学用药来防治，因此，帮助病人形成积极正确的防治意识有非常关键的意义，能够切实减少骨质疏松的出现。