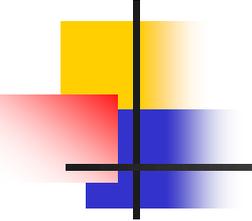


肩关节周围炎的康复

中山大学附属第一医院康复科

丁明晖



概述

- 肩关节周围炎简称肩周炎，是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织劳损、慢性炎症，关节内外粘连等引起的以肩部疼痛和功能障碍为主的综合征。
- 多发生于**40**岁以上的中老年人，与退行性变有明显的关系。



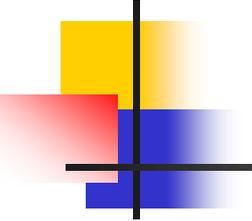
概述

- 肩部病因：肱二头肌长头或短头肌腱炎，冈上肌腱炎，肩峰下滑囊炎等。
- 肩外原因：颈椎病放射至肩背部，引起肩部肌痉挛，限制肩关节活动，导致肩关节粘连。
- 根据病理变化可将病程分为三期：早期以疼痛为主；中期以肩关节活动受限为主；后期，经治疗或自然恢复，其功能恢复。



康复评定

- 幼儿期多由急性创伤和发育不良引起。
- **15~35岁**，多由慢性损伤、肩关节半脱位，肩锁关节损伤引起。
- **36~55岁**，多由慢性劳损，粘连性关节囊炎，钙化性肌腱炎引起。
- 大于**55岁**患者，多由肩关节退变、肩锁关节炎、胸锁关节炎及关节内粘连引起。



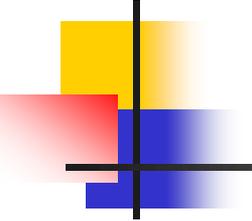
康复评定

- 疼痛的部位和功能障碍的程度，有利于确定肩周炎的性质。
- 肩锁关节和胸锁关节损伤表现局部疼痛。
- 年轻患者常有外伤史，老年患者有骨性关节炎等慢性病史。
- 骨性肩关节炎，老年多见，表现肩部持续性钝痛，关节内有碾磨感，关节活动度不同程度受限。



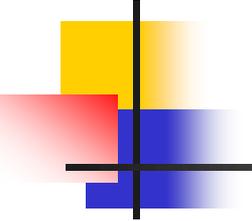
康复评定

- **X线平片**早期无改变，病程长者可见到肩部骨质疏松，肩峰下见到钙化阴影。
- **MRI**对软组织的分辨率高，比**CT**更清楚，能对肩袖组成的肌肉、肌腱的变化清晰显像。



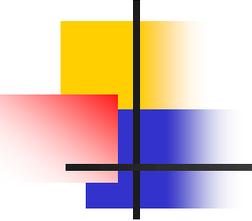
康复治疗

- 早期疼痛较重的患者可口服非甾体抗炎药，直流电乌头碱离子导入、微热量超短波、封闭、轻手法推拿等。
- 若肩关节活动度降低，在上述治疗的基础上用肩关节松动术和功能锻炼。



早期以疼痛为主的治疗

- 超短波 患肩部对置，无热量或微热量。
- 直流电离子导入 乌头碱或普鲁卡因放于阳极。
- 紫外线 红斑量照射肩部皮肤。
- 低、中频电疗法 选用止痛处方。



以关节活动度障碍为主的治疗

- 蜡疗
- 超短波
- 中频电疗法 剂量耐受限
- 脉冲磁疗
- 肩关节松动术
- 功能锻炼： 上肢前伸上举； 外展上举；
外旋； 内收； 后伸； 环臂。



预后及预防

- 以中老年人发病居多，预后较好，只有极少患者遗留永久性肩关节功能障碍。
- 防止受凉、劳累和外伤是预防肩周炎发生和复发的关键。
- 经常做颈肩部保健操，能明显降低发病率。
- 如发生，则应及早诊治，防止肩关节运动功能下降及残疾的发生。