

在不久前结束的 NBA 常规赛一场与鹈鹕队的比赛中，湖人队的球星科比因肩伤不得不退出本赛季剩余比赛。继跟腱、膝关节之后，又是肩关节伤病，再一次让这位巨星伤别赛场。比赛中科比在一次扣篮过程中不慎拉伤肩膀，因为肩痛提前离场。而在随后的核磁共振检查中，发现是肩部肌腱撕裂。很多媒体将科比的肩伤翻译成肩膀旋转袖撕裂，那么到底什么是肩膀旋转袖？又到底是什么原因造成科比一伤再伤？他还能不能回到赛场？普通老百姓会不会发生旋转袖撕裂？

从科比肩痛伤退 NBA 说起



外伤暴力反复劳损都是病因

肩关节旋转袖是从英文 rotator cuff 直接翻译而来，而真实医学名词称之为“肩袖”。它是肩关节非常重要的组成部分，我们形象地将这层类似衣袖管一样包裹肱骨头的四根肌腱统称为肩袖。它分别由上方的冈上肌腱、后下方的冈上肌和小圆肌腱，以及前方的肩胛下肌腱组成。旋转袖，顾名思义带有旋转的功能，它可以使肩关节各方旋转，包括内外旋以及外展上举等，同时作为肩关节稳定结构，帮助下压肱骨头，防止肱骨头与肩峰骨碰撞。

肩袖撕裂是一种非常常见的肩关节运动损伤，尤其是在上肢过顶动作多的体育运动中。肩关节大强度使用可以导致肩袖磨损，可能是最终伤病的直接原因。

肩袖撕裂也是常见的中老年人退行性疾病，其发病率随年龄增高而增加，据统计 50 岁-59 岁人群发病率为 13%，60 岁-80 岁老年人肩袖发生撕裂的比例可以达到 20%-30%，80 岁以上人群肩袖撕裂则高达 50%。临床上常见的肩袖撕裂除了直接外伤暴力造成之外，也可能由反复劳损造成，包括长时间上肢劳作，反复提拉重物等。有些病人也会自发性断裂，所以有些肩关节疼痛患者可能并没有明显

的外伤暴力经历，但是仍然有可能发生肩袖撕裂。

微创手术积极康复可恢复如常

肩袖撕裂经常被误诊为“肩周炎”，造成治疗延误，肩袖撕裂变成巨大撕裂等。肩袖撕裂主要表现为肩关节活动时疼痛，早期多发生于活动时，严重时可出现夜间睡觉时疼痛。进展到一定程度会出现关节活动度下降，上举无力，甚至继发肩关节粘连。肩关节由于结构复杂，非专科医生对肩关节解剖与力学不熟悉，容易误诊。X 线及 CT 根本无法判断，通常需要核磁共振或者 B 超检查才能知晓是否有肩袖损伤。

发生了肩袖撕裂该怎么处理？通常将告别赛场。如果科比要重返赛场，很有可能要接受手术治疗。对于普通人，一旦明确肩袖撕裂，手术是恢复功能的最佳选择。目前运动医学专家采用肩关节镜微创手术技术，在几个小口的伤口情况下就可以将撕裂的肩袖重新固定缝合回骨头上，重塑旋转袖的功能和稳定性。术后只要积极配合康复，完全可以恢复日常生活功能和体育运动。这与姚明的疲劳骨折不同，科比的肩伤是比较常见的软组织损伤，只要选择合适的专家与治疗手段，完全有能

针对癌痛的药物大多以口服为主，对于不能口服药物的癌痛患者而言，外敷透皮贴剂是一种无创的有效止痛途径。

在止痛方面，中医中药也有其独到之处，最早的有华佗的麻沸散，根据临床积累与归纳总结，如今发现有行气活血、通络止痛作用，可用于轻中度癌痛的草药主要有夏天无、制川乌、白芷等，协同使用能有效发挥辅助镇痛的作用。

王杰军教授忠告癌症患者尽快摒弃“有痛就熬”“一用止痛药就会成瘾”等不正确的观念，追求舒适生活是每一位经受癌痛折磨的患者的基本权利，对克服癌痛要有信心。患者不仅能够“无痛过年”，“无痛生活”也能得以实现。

乔闯