

让受损的肩膀重新抬起来

在人群熙攘的商厦里不小心被撞到肩膀,做搬运工作时不留神扭伤肩膀,这些不起眼的经历在日常生活中比比皆是。然而由此引起的肩部疼痛却像影子一般紧随不放。仔细一查,无外乎肩袖损伤、肩峰撞击综合征、肩关节不稳等肩关节损伤。

肩关节是人体活动范围最大的关节,同时也是最不稳定的关节。正常情况下肩关节可以做向前、向上、外展、内收以及后伸等动作。但是肩关节活动度大的同时,也更容易受伤和出现肩关节不稳。肩关节疾病的发生与职业、年龄增长机体老化等因素密切相关。肩袖损伤是肩关节损伤疾病中最常见的,特别是40岁以上的人群,主要原因有退行性改变(亦即老化)、撞击和创伤。据资料,在美国每年因为肩关节问题求医者超过四百万。外伤以及反复过度的手臂上举动作极易造成肩袖损伤。

肩袖损伤的症状是以疼痛为主,患者患肢外展上举60°-120°范围时疼痛加重,患者卧位时患侧肩部疼痛加重,甚至影响睡眠。肩袖损伤同时还伴有患肢手臂上举无力,主动活动范围受限。

当遇到肩关节疼痛、活动受限等问题时不能想当然,应明确诊断,及时治疗。如果症状不严重,可先行保

守治疗,包括局部药物封闭、接受理疗;在康复医生的指导下进行正确的肢体康复训练;口服消炎止痛药物治疗等。

患者在家可以每天淋浴,患处热敷最好达15分钟,或者坚持每天患处湿热敷;患处亦可贴敷膏药,但要特别注意不要引起皮肤过敏。在炎炎夏日,尤其要注意室内空调温度不要开得太低,患处注意保暖,加个披肩或者穿件薄外套,不要再受风寒。同时,从预防的角度,在生活和工作中,要注意肩关节的保护,不要在短时间内反复或者过度地重复一种动作,比如在家中擦拭窗户玻璃时,可以和其他卫生清洁工作间隔操作,擦两块玻璃后,改为扫地,这样可减少肩袖劳损过度。

通过保守治疗多数患者会减轻症状,但是经系统保守治疗无效者,可根据患者具体情况行手术治疗。目前,在关节镜下做肩袖修补手术已经成为骨科趋势,采用几个小切口在关节镜下把破裂的肌腱重新固定在肱骨大结节上。术后经合理的康复锻炼,能恢复肩关节功能,明显改善生活质量。但病情贻误,肩袖损伤过大、回缩过多、骨质存在大的缺损、关节破坏严重者需做开放手术。

何耀华(上海交通大学附属第六人民医院骨科主任医师)

肩袖损伤的那些事儿

我们的肩关节外展时,有两组肌肉在收缩。浅层的一组肌肉是三角肌,结实有力,不容易断裂。深层的一组是冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌这四块肌肉,它们就像短袖上衣的袖子一样,包在上肢的肱骨头上,所以叫做肩袖,又叫肩胛旋转袖,对肩部的功能和稳定起着极其重要的作用。



肩袖撕裂 尽早手术 拖延不得

如果您的肩关节疼痛,干活手臂抬高一定高度时疼痛加剧,夜间睡觉时更加明显,连梳头、洗脸都困难,周围一定会有人告诉您可能是得了肩周炎,还会告诉您应该服药、贴膏药加“爬墙”锻炼,可事与愿违,多管齐下却总没有效果,这是为什么呢?“肩袖撕裂”,很可能是真正的病根。

由于长时间磨损或运动过度,肩袖可能会产生撕裂,甚至发生了断裂,肩关节就抬不起来了。多项科学调查证明60岁老年人中三分之二有肩袖撕裂,而且很多没有症状。

肩袖撕裂的常见症状有肩部疼痛、主动活动范围受限,有时还出现弹响、交锁、僵硬等。患者往往难以指出明确的疼痛部位,肩部运动时疼痛加重。另外,任凭患者使出全力,举向斜上方的手臂就是不听使唤,好像有人在腋窝将衣袖紧紧拽住一样。

一旦出现上述状况,您应该尽早就医。肩袖撕裂的治疗强调三点:一是要早期诊断、早期治疗,切勿失去手术最佳时机;二是一定不能按照肩周炎的治疗方法,不宜过早活动,否则会导致肩关节僵硬,肌肉萎缩甚至留下终身残疾;三是手术后的功能锻炼必须在临床医生指导下进行。

肩袖损伤修补术从过去的开放手术、微切口手术、关节镜辅助下微切口手术一直发展到现在的全关节镜下缝合术,手术微创,技术成熟。出现肩部疼痛,活动受限应该将肩关节镜作为常规检查手段。关节镜能够直视病变组织,不仅可以作为一种诊断手段,而且还是一种微创手术方法。肩袖损伤的手术治疗效果显著,尤其是在关节镜下的手术治疗,更具有创伤小、安全、有利于早期功能锻炼和康复的优势,是治疗肩袖损伤的好方法。本版图片 IC 程彪(同济大学附属第十人民医院骨科教授)

游泳先热身 泳姿应规范

新手、达人都要防范“游泳肩”



游泳是时下最热门的大众体育运动项目。由游泳引起的运动损伤,游泳爱好者们应及时防范。“游泳肩”比较常见,但多数游泳者对此还很陌生,容易忽视。

实质:肩袖软组织炎

顾名思义,“游泳肩”是游泳时肩部过度运动所导致的肩部损伤,学名是“肩关节撞击综合征”,表现为急性损伤时的肩袖部位剧痛,肩的外展能力丧失;慢性损伤时的肩袖部位隐隐作痛,肩膀外展时疼痛,但还能外展,等等。肩袖形状好比衣服的袖子,它由肌肉与筋膜组成,肩膀可以旋转活动基本靠这个部位。如果肩袖软组织损伤就难以旋转了。“游泳肩”的实质是肩袖软组织(腱、肌肉、韧带)的慢性发炎。

在游泳时,上臂旋转外展但又受到水的阻力,对肩部的压力很大,无论哪种泳姿,游泳的时间过长或者游泳的姿势与方法不正确,都会让肩袖处于过度运动状态。这不仅仅是游泳初学者容易出现“游泳肩”专利,一些游泳高手如果不注意,也同样会出现“游泳肩”。

“游泳肩”的症状与肩周炎容易混淆,实则是两码事。肩周炎是一种常见的慢性疾病,又称粘连性肩关节炎。人们习惯称为“50肩”即过了50岁以后的退化性肩关节周围软组织病变而引起肩关节疼痛和功能障碍,“游泳肩”,一般是指运动过度造成的。现在,肩部过度运动,如举哑铃甚至牵拉旅行箱姿势不当等导致的肩部损伤,均可称为“游泳肩”。

预防:保持泳姿规范标准

为了避免游泳致肩部损伤,游泳初学者应当保持各种游泳姿势的规范和标准,这是减少损伤的基础;再者,避免一下水就兴奋异常,猛跳猛游等,做到循序渐进。道理都知道,重要的是落实到位。无论游泳新手还是

游泳达人,游泳前的热身是减少“游泳肩”损伤的重要环节之一。要慢慢提高运动强度和力度,别一开始就猛游。游泳前需要做些拉筋动作,把关节和韧带活动开了才下水。专业运动员在比赛入水前的各类肩部活动,就是很好的热身习惯。

对于普通的游泳爱好者来说,运动强度不要过大,泳池内游上几个来回就可以稍事休息;每次游泳以1小时为宜。当然,每个人的差异很大,应根据自身体能情况而定。

相比较游泳姿势而言,自由泳、蝶泳、仰泳较容易出现“游泳肩”,蛙泳则会好一些,因为蛙泳的基本姿势确定了其肩部活动的范围小于其他游泳姿势。

在游泳过程中,一旦觉得肩关节不适,要避免再做类似的动作,减少运动量;如果不适宜加重或出现疼痛,要停止运动,及时就诊。

一般来讲,如果游泳结束后,觉得有些疲劳,那是肌肉的疲劳,休息数日后即消失。如果出现疼痛,那可能是发炎,就有“游泳肩”的隐患,不妨在肩部疼痛部位贴伤止痛药贴,或者做些局部理疗,这样肩痛就会减轻。如果疼痛剧烈,需要专业医师判断是否在肩峰下进行局封治疗。在疼痛减轻或炎症逐渐消退后,还需要在专人指导下做一些恢复性的肩部活动或轻度训练,在一段时间内不要急于去游泳,在生活中避免提举重物。

王志强(上海体育学院教授)

游泳时腿抽筋怎么办?

在游泳时,初学者经常遭遇小腿抽筋,不妨参考以下防治措施:

- 1)游泳前要做充分的准备活动,对易发生抽筋的部位进行适当的按摩。
- 2)下水前用冷水拍打身体及四肢,使身体对低温提前适应。
- 3)游泳的时间不宜过长,尤其在疲劳和饥饿时不宜游泳。
- 4)如果在游泳中发生小腿抽筋,首先保持镇静,千万不要惊恐而导致呛水致使抽筋加剧。可以呼救并与前来救援的人主动配合安全出水。
- 5)抽筋自救一般是把痉挛的肌肉向外牵拉。如小腿、足趾或腿后肌群抽筋,先是蹬直痉挛的肌肉,同时根据情况,用手帮助抽筋腿伸直,坚持一会儿,一般即可缓解。发生小腿抽筋,症状缓解后也不宜再继续游泳,应上岸及时擦干身体休息,注意保暖,对仍觉疼痛的部位可做适当按摩,使之进一步缓解。

张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

哮喘“冬病夏治”事半功倍

近年来,中医传统的“冬病夏治”已被越来越多的人接受和认同,而“冬病夏治”最见成效的莫过于哮喘。不少哮喘患者都有这样的经历,一到冬天,哮喘便反复发作,令人非常痛苦。到了夏天,症状则明显“减轻”。这种“冬天重夏天轻”的现象正是哮喘作为典型“冬病”的主要特征。根据“冬病夏治”的原则,患者如果利用夏季的哮喘缓解期积极治疗,会产生事半功倍的效果,到了秋冬便可不用再受哮喘急性发作的折磨。

夏季治哮喘是根本大法

祖国传统医学将哮喘俗称为“寒痹症”。中医认为,哮喘的病根是肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调。这类患者往往体质虚寒,在冬天极易受寒邪侵扰,导致哮喘反复发作。而在夏天,由于气温升高,人体内阳气上升,经络相对通达,气血也较充沛,哮喘症状才会“减轻”或者“消失”。其实祖国医学早有结论:久病无速治之法,虚症无速补之方。哮喘属顽固性慢性疾病,夏天病情“好转”或症状“消失”并不代表“病好了”,只是处于病情的缓解期,病根并未真正去除。

因此,要想把哮喘真正“治好”,更应该趁夏季人体气血经络舒畅,皮肤腠理宣泄时抓紧治疗,最大限度地驱风祛寒,调整人体的阴阳平衡,令人体备足阳气,到冬季时不易被寒邪所伤,这才是哮喘的治本之法。因此,哮喘病人,尤其是患有此病的老年人

和未发育成熟的青少年儿童,更要把握“冬病夏治”的良机。

哮喘治疗新方法

其实,祖国医学对于哮喘的防治早已积累了极其丰富的经验。中医认为,哮喘宿根为“痰饮伏于内,胶结不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况,因此一旦气候变化,或感冒风寒,或淋雨露露,“宿痰”为新邪引动,脏腑为外邪侵入,就会引起发病。因此,祖国医学向来十分注重通过穴位和药物相结合的方式治疗哮喘。随着科技的不断进步,结合了中医“治本”和西医“快速”两者优势的新的哮喘防治方式已得到了国际医学界的高度重视。

所谓中医“治本”即是利用中医的经络、穴位、中草药等优势达到祛外邪、疏经气、消痰、调脏腑的作用。而西医的“快速”则利用注射、针刺、仪器检测等方式使治疗效果更为直接,两者相辅相成,起到标本兼治的作用。

哮喘食疗以“清补”为主

同时,还需要指出,哮喘“冬病夏治”的食疗也很重要,在日常膳食餐饮中以“清补”为主,要有充分的碳水化合物类食物,以保证机体的热能供应。蛋白质则要选择生理价值高的食品如乳类、蛋、淡水鱼、家禽等。亦可多吃些豆类及豆制品。文/孙傲丽

上海港华医院呼吸内科

小儿呼吸专业 全科医疗科

沪医广[2012]第05-07-C164号 有效期:自2012年5月7日至2013年5月6日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057