



扫码阅读



肩周炎治疗“三部曲”

■ 杨渝平

专家简介：杨渝平，北京大学第三医院运动医学研究所主任医师，北京市健康科普专家，国家体育总局康复中心会诊专家。中华预防医学会骨与关节疾病预防与控制专业委员会、中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会、中国医师协会医学科普分会运动健康科普专委会委员。



临床发现，很多肩周炎患者曾接受过不恰当的治疗，如大量使用止痛药，找人用力按摩、乱掰关节，一直热疗等。实际上，这些患者有可能错过了最好的治疗时机，甚至因为接受了不恰当的治疗而加重病情。

对于肩周炎患者，最好的治疗时机是刚发病时，此时通过合理的休息等可较快达到康复。但实际上，来门诊就诊的患者病程通常已超过3个月，此时只能通过较长时间的科学康复治疗才能得到改善。什么才是科学的康复治疗？下面给大家简单介绍一下常用的肩周炎治疗“三部曲”。

热敷

常用肩周炎治疗的第一步是热敷，这是为了促进患部血液循环，利于下一步进行肩关节功能锻炼，也能缓解肩膀疼痛等不适症状。

热敷时，毛巾的温度控制在40℃左右，每次热敷20～30分钟。建议采用热水袋，更易控制温度。

肩关节功能锻炼

肩周炎患者中最常见的肩关节功能缺陷是

外展（抬肩）、外旋和内旋（转肩）困难，所以，锻炼的主要目的是围绕修复功能缺陷来进行。锻炼动作主要有以下几个：

1. 弯腰转肩。向前弯腰到40～50度，然后用健侧手扶住患侧手臂，在身体前方按照一个方向划圈，也就是被动转动肩关节。
2. 手指爬墙。患侧手的食指和中指先后沿墙缓慢向上爬动。
3. 健侧手拉拽患侧肩，拉拽至胸前的动作称为内收，拉拽至背后的动作称为内旋。



4. 患侧上臂紧贴躯干，肘关节弯曲90度，手扶墙面，身体向对侧旋转。

5. 滑轮拉拽练习。两手分别抓住滑轮两头，先后用力上下运动。

锻炼时，要遵照动作要领进行，每个动作