

什么是肩周炎？如何预防？

郭发强

成都第一骨科医院 筋伤科 成都 610073

【中图分类号】R686

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)25-0009-01

肩周炎在日常生活中较为常见,尽管肩周炎并不是性质比较严重的疾病,但是依旧会给人们的日常生活带来影响,所以也需要加强重视。一般来说,肩周炎多发于中年群体,肩周炎也被称之为“五十肩”,主要症状就是肩部疼痛、活动受限,其中女性的发病率要高于男性,主要就是由于肩关节过度疲劳所引起,当疼痛发作时可能会累及多个部位,比如说颈部、肘部等可能均会产生疼痛感,所以做好肩周炎的预防是十分关键的。那么应该如何进行肩周炎的预防呢?

如今随着社会的发展,人们的工作方式也发生了较大的变化,同时患上肩周炎的人也越来越多。肩周炎的发病没有明显规律,不仅影响了患者肩关节的活动,而且患者也会有较大的痛苦,日常的生活和工作更是受到了较大的影响。接下来我们共同来分析一下什么是肩周炎,以及应该如何做好肩周炎的预防工作!

1 什么是肩周炎

所谓肩周炎,简单来说就是指肩部相关的炎症,肩周炎的全称是肩关节周围炎,具体来说就是肩关节周围的肌肉、肌腱、关节囊等软组织所发生的特异性炎症,肩周炎的主要症状就是肩关节疼痛以及活动不便。通常情况下,肩周炎一般多见于50岁左右的群体,男女之间的发病率比例为1:3,左肩的发病率要明显高于右肩,如果肩周炎无法及时得到治疗,很有可能会影响肩关节的功能活动。患上肩周炎的患者,会存在肩关节广泛压痛的情况,而且还会向颈部、肘部放射,甚至还会出现不同程度的三角肌萎缩情况。

肩周炎的临床症状主要有以下几种:①肩部疼痛。通常情况下,肩周炎患者早期会出现阵发性疼痛的情况,发病比较迟缓,随后疼痛感也会随着病情的发展而不断加重,可能会出现持续性疼痛的情况,也会因为环境因素的影响而导致疼痛情况加剧。夜间肩周炎疼痛情况会加剧,到了白天会略有缓解,这也是肩周炎的一大特点;②肩关节活动受限。患上肩周炎的患者,其肩关节的活动功能会整体下降,特别是进行伸展、内旋活动时,活动受限情况更为严重;③怕冷。肩周炎患者的肩部比较怕寒受冷,甚至有些患者在夏季也会怕凉。

2 肩周炎是如何引起的?

要想预防肩周炎,就需要了解是哪些原因引起了肩周炎。通常情况下,以下原因是引起肩周炎的主要因素:①肩关节活动比较少,是引起肩周炎的主要原因。而肩关节活动受阻的原因与肩膀部位受损、骨折或者一些手术因素有关,这些因素都会引起肩周炎;②肩关节病变。如果肩部周围软组织出现了疾病,也会引起肩膀软组织出现退行性病变的情况,如肌腱炎、肌鞘炎,均会影响肩膀活动受限,从而引起肩周炎;③长期姿势不良,比如说久坐的上班族等,长期进行同个动作,会导致肩关节周围韧带、肌腱受损,从而就会患上肩周炎;另外驼背的人也容易患上肩周炎;④随着年龄的增长,人的免疫功能也会随之下降,加上肌肌腱等组织也会随之出现退行性改变,就会增加肩周炎的患病率;⑤心理因素。一些肩周炎患者,由于情绪不稳定、心理创伤等因素,对疼痛的敏感度也会更大,所以在出现肩膀疼痛时,就会影响肩膀的自主能动性,从而导致肩关节活动受阻;⑥寒冷。冬季是肩周炎的多发时期,一旦受到寒冷刺激,肩部血液循环速度也会减慢,同时也可能会出现肌肉挛缩的情况,长此以往就会引起肩关节位置出现代

谢物沉积,从而就会刺激肩膀,导致出现无菌性炎症,严重时还会出现肌肉、韧带粘连,从而导致肩膀疼痛感加重。

3 如何预防肩周炎

3.1 避免肩关节及周围组织受伤

众所周知,外伤是引起肩周炎的重要因素,因外伤患上肩周炎的人数越来越多。外伤发生的原因可能是暴力因素所致,常见的是间接暴力,比如说长久多次的小损伤就是引起肩周炎的原因。所以在日常生活中,中老年人在进行运动锻炼的过程中,应该合理地进行锻炼,肩膀不可突然用力,避免大力活动肩关节,而且在运动前建议最好做一些热身运动,然后再进行锻炼。

3.2 做好肩关节的防寒工作

肩膀部位受到寒风的侵袭,也会引起肩周炎,所以当天气转凉之际,一定要注重做好肩关节的防寒工作,避免肩膀受寒。尽管在较热的天气下,也要避免肩膀被风扇或者空调直吹,如果衣物湿了要及时更换。所以在日常的生活工作中,要做好防寒工作,这对预防肩周炎的发生有很大的作用。

3.3 睡觉时合理侧卧

在睡眠期间,也应该合理地更换体位,这对预防肩周炎也有很大的帮助,要避免长期一侧睡觉,导致肩关节长期受压,所以建议在睡觉期间应该动态性地调节侧卧位。

3.4 调节精神状态

人的精神状态不佳也会引起肩周炎的发作,当处于不佳精神状态情况下,就会产生不愿运动意识,随后肩关节的协调能力就会下降,肩部在轻微活动中也容易出现损伤,从而也会引起肩周炎。所以一定要合理地调节自身的情绪和精神状态,要以积极乐观的心态去面对生活和工作,这样才能预防肩周炎的发生。

3.5 合理锻炼

对于肩周炎患者来说,要想预防肩周炎,还需要适当地进行一些肩部的运动和锻炼,适当的运动可以预防肩周炎的发生,比如说可以做一些扩展运动、广播体操等,都可以起到良好的预防作用。

3.6 改变不良姿势

长期久坐、久站的人,一定要对不良的工作体态进行合理的改变,要经常调节姿势,避免长期坚持一样的不良姿势而引起损伤,也能起到预防肩周炎的效果。

3.7 预防相关疾病

一些疾病也会引起继发性肩周炎的发生,如颈椎病、糖尿病等,一旦患上这类疾病,就应该对自身肩部进行观察,观察是否有疼痛感,如果出现异常情况,就需要及时接受检查。

3.8 做好保健工作

除了上述的原因外,还需要定期做好肩部的保健工作,比如可以定期进行刮痧、轻度按摩等,来改善肩部、颈部以及背部的血液循环情况,从而可以保证可以预防肩周炎。

总之,如今肩周炎的发病率也在不断的提升,只有在日常生活中做好肩周炎的预防工作,养成良好的生活以及工作习惯,才能减少肩周炎的发生,从而有效降低肩周炎的发病率!