维普资讯 http://www.cqvip.com

新型运动疗法辅助家庭治疗肩周炎

陆 梅,龚进红 (解放军第92医院骨二科,福建 南平 353000)

[关键词] 肩周炎;运动疗法;家庭
[中图分类号] R323.42 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)03-C004-01

肩周炎又称肩关节周围炎,主要临床特征为肩臂疼痛和活动受限,肩周炎周围肌肉、肌腱、韧带和滑囊等软组织的慢性无菌性炎症,是临床上常见病多发病。肩周炎属于一种自限性疾病,病程6个月~3年,病痛难熬。现介绍一种既经济又方便的家庭新型运动疗法辅助治疗肩周炎。

1 临床资料

本组160例肩周炎患者,男性69例,女性91例,年龄42~69岁,平均年龄52岁,病程长短不一,最短的2 d,最长的5年,均伴有不同程度的功能障碍。

2 新型运动疗法

2.1 运动疗法

站位或坐位,三角巾悬吊患肢,上体略向前倾并倾向患侧,使患肩离开胸壁并外展到最大限度,维持3 s还原,重复5次,幅度以不引起明显疼痛为度。可松弛肩部肌肉,改善局部血液循环。以上练习每日1~2次,练习时间应根据患者的体能状况而定,一般在20~45 min,10 d为一个疗程。

2.2 功能锻炼

功能锻炼具体方法:①摆肘展臂,双脚分开站立,与肩同宽,肩部放松,屈肘握拳,做肩部前后摆动和外展动作,反复30次。②体操训练法,双手握住体操棒两端,两上肢向上伸直后尽力向头后部挺伸。③扶墙爬高,双脚分开站立,与肩同宽,面对墙壁患肢屈肘抬臂,手指扶墙,以食指和中指运动向上爬行,由低逐渐增高,使肩臂肌肉有前拉酸痛感,反复10次或3~5 min。④梳头,分腿直立,健手托住患臂肘部,患侧手从前额向后梳头到后发际,再从后梳到额前,反复30次。运动幅度以肩部感觉疼痛且能忍受为宜,每日早晚各锻炼1次,如能配合服用活血散瘀药物效果更佳。

3 结果与讨论

肩周炎是中老年人常见病、多发病,又称"五十肩"、"冻结肩"等。肩周炎的主要病理变化是关节周围软组织退变并由此继发的软组织广泛粘连,主要引起肩部疼痛和肩关节功能障碍。患者牵引、外展、内外旋转,角度逐渐加大,反复运动、功能锻炼,使关节囊和周围组织松解,肩关节就会达正常范围。运用新型运动疗法辅助家庭理疗治疗肩周炎,是为了促进肩关节血液循环,解除关节粘连,消炎止痛,恢复正常生理功能。新型运动疗法辅助家庭治疗肩周炎疗效评定标准:①痊愈,肩关节活动正常,疼痛完全消失。②显效,活动明显改善,疼痛基本消失。③好转,关节活动有所改善,疼痛有所缓解。④无效,治疗前后症状无变化。本组160例肩周炎患者经治疗痊愈65例,显效90例,好转5例。本组资料表明新型运动疗法辅助家庭治疗肩周炎简单、方便、经济易被患者接受,值得推广。

[收稿日期] 2006-01-26 [修回日期] 2006-03-24 (编辑:左艳芳)

《局解手术学杂志》简介

《局解手术学杂志》是全国唯一的局部解剖学与临床外科手术学相结合的杂志。国际标准刊号:ISSN 1672-5042,国内统一刊号为:CN50-1162/R,双月刊,主要刊登人体解剖学、应用解剖学、断层解剖学及临床外科手术学的基础理论、实验及临床研究。设置的栏目有:专家述评、科研论著、教学研究、经验交流、综述与讲座、短篇与个案、手术方法改进、国内外本领域研究动态等。本刊稿件刊出周期短,大16开,72页,彩色铜版纸印刷,每逢双月的25日出版,每册定价:12.00元,全年72.00元(含邮资费)。

地 址:重庆市沙坪坝区高滩岩正街30号第三军医大学局解手术学教研室《局解手术学杂志》编辑部
联系人:张天飞 同志收 邮 编:400038 电 话:023-68752251,68752250
传 真:023-68752250 E-mail:guogjin@yahoo.com.cn
敬告订户:本刊由重庆五湖印务有限公司承印,如有印刷和装帧质量不合格者,请直接寄回公司更换
地址:重庆市高新区石桥镇白合村桃子林社 电话:(023)68662064 邮编:400041