

没事就甩甩手 她肩膀更痛了

不少人肩膀痛以为是肩周炎,自行贴膏药、针灸、按摩,甚至频繁做推举动作,导致病情加重;医生提醒,肩痛原因多,最常见的是肩袖损伤,应及时就医

■ 海都记者 陈燕燕 文/图

俗话说,“冬练三九,夏练三伏”,入夏后,不少人忙着锻炼,福州各大医院接诊的运动损伤患者明显增多,其中,不乏肩膀疼痛的患者。

福建省立金山医院外科副主任周仕国说,肩关节是人体活动范围最大、最灵活,也是最不稳定的关节,很容易受伤。不少人肩膀痛,以为是肩周炎,自行贴膏药、针灸、按摩,甚至频繁做一些甩肩膀的动作,导致病情加重。其实,肩痛的原因很多,除了慢性损伤,还可能是外伤或运动所致。大伙出现肩痛时,应尽快就医。



周仕国主任为患者做检查



周仕国主任的团队常在一起探讨患者的病情

肩周炎与肩袖撕裂 请注意这样区分

双肩接连外伤 微创补“洞”治愈

“我是个干粗活的,肩膀动不了,就只能提前退休啦!”50多岁的老曹是个建筑工人,近三年,他接连两次肩袖撕裂,幸好,经过微创手术,目前双臂已活动自如。老曹说,三年前,他在长乐一个工地干活时,一用力,右肩突然发出撕裂声,随后,右肩

一阵剧痛,再也抬不起来了。在当地治疗三个月,却不见好转,手臂越来越疼,连夹菜都成问题。

无奈,老曹找到福建省立金山医院,骨科主任医师周仕国仔细检查后,发现他的右肩袖巨大撕裂,相当于肩膀破了个“洞”,必须做手

术,将破洞缝补起来。当时,周主任的团队花了40分钟,给老曹做了关节镜下肩袖修补术,在肩关节内植入锚钉,拉回断裂的肩袖组织,使之愈合,重新变得有力。术后第二天,老曹就出院了。回家后,他做了功能锻炼,两个月后,他的伤肩

抬举自如。

前不久,老曹不慎被车撞了,他摔倒后,左肩着地,又是一阵剧痛,他感觉不对劲,再次求助周主任。周主任一边安抚老曹,一边仔细检查,发现老曹的左侧肩袖撕裂。周主任又给老曹做了手术,老曹很快康复了。

肩袖损伤很常见 小动作也会造成

像老曹这样肩袖撕裂的患者不少,在福建省立金山医院,每年收治肩袖损伤的患者几十例。

周主任说,通常肩袖损伤分为急性撕裂和慢性劳损,日常生活中,除了外来暴力牵拉、摔倒时肩部支

撑等意外,还有很多小动作可能造成肩袖损伤,比如炒菜时反复翻炒、抬手晾衣服、擦高处的玻璃、拎较沉的菜篮等。

长期从事网球、棒球、羽毛球、游泳、登山等需要上肢举过头顶的运动,

单杠或吊环中的转肩,举重抓举时的突然背伸等动作,也容易造成肩袖慢性损伤。40岁以上的中老年人、圆肩的人,从事特定职业的人,比如老师、绘画工作者、建筑工、司机等也是肩袖撕裂的高发

人群。

周主任提醒,大伙运动前要充分热身,如缓慢、有控制地做上臂旋转动作,帮助拉伸和锻炼肩袖肌肉。如出现疼痛,应立即暂停运动,注意休息,适量使用消炎止痛药。

不少人一出现肩痛,就以为是肩周炎,赶紧贴膏药、针灸、按摩,甚至拼命甩肩、吊单杠、做“爬墙”锻炼。前阵子,63岁的福州林阿姨肩膀痛,没事就甩甩手,一周后,肩痛愈发严重,连穿衣、梳头都成问题。

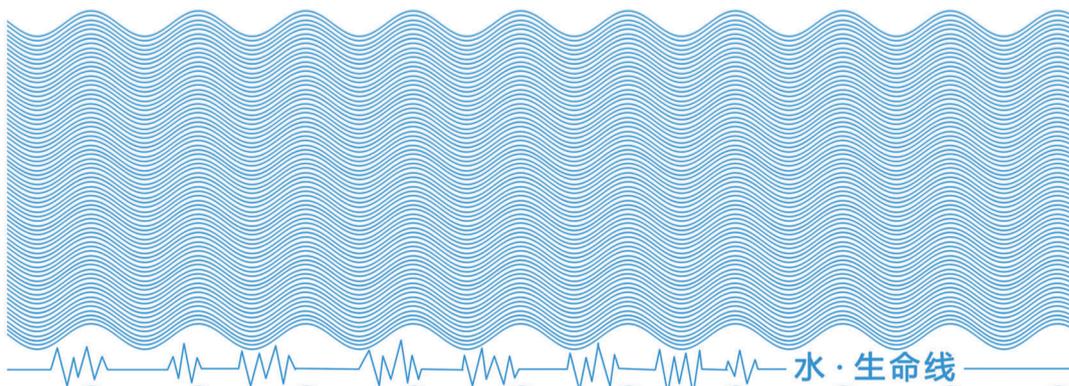
周主任说,不是所有的肩关节疼痛都是肩周炎。据不完全统计,肩周炎只占肩痛患者的10%~15%,导致肩痛最常见的原因是肩袖损伤,50岁以上人群中,近一半有肩袖病变,随着年龄的增加,患病风险随之增高。此外,肩关节疼痛,还可能是肺癌、胆囊炎、胆结石、心脏病、颈椎病等引起的,患者应及时就诊,

明确病因。

通常,老百姓口中的“肩周炎”,属于自限性疾病,病程大多两年,部分患者不需治疗也能自愈。但是,肩袖损伤或撕裂不同于肩周炎,很难自行修复,肩袖撕裂最忌讳做手臂上举的“过顶动作”,盲目锻炼或按摩,可能加重疼痛和粘连,甚至失去手术机会。

其实,区分肩周炎和肩袖撕裂很简单,就是检查肩膀的活动度,如果白天晚上都疼,肩部抬不起来,别人帮忙也抬不起来,可能是肩周炎;如果只在晚上疼,做上举或外展动作时疼痛加剧,在别人的帮助下能抬起来,可能是肩袖撕裂。

海峡都市报 “讲文明 树新风” 公益广告



珍爱水资源, 保护我们的生命之源

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣