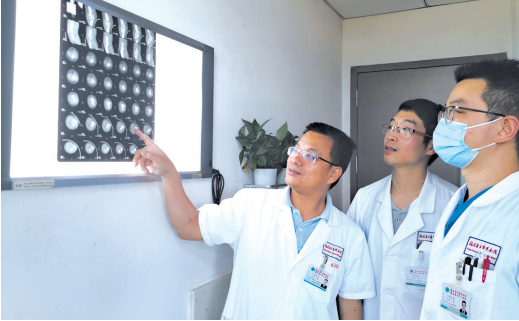


没事就甩甩手 她肩膀更痛了

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

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

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。

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。



喜盈门

泉州市丰泽区东辅路1088号
(海峡体育中心南侧)

分类信息

厦漳热线:13799377276

广告热线:泉州 0595-22567990

15259412788

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

公告栏 遗失声明 厦门市东海明珠科技有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。 黄代宝遗失中华人民共和国残疾人证,证号:闽军H014175,声明作废。 福建省四季花香实业发展有限公司遗失2018年4月28日由宁德市市场监督管理局核发的公章、营业执照正本及副本,统一社会信用代码:91350923MA31NBN474,声明作废。 福建花之谷实业发展有限公司遗失2017年12月22日由宁德市市场监督管理局核发的公章、营业执照正本及副本,统一社会信用代码:91350923MA31DQY600,声明作废。 刘宝灵不慎遗失士兵证,证号:士字第04018053012号,声明作废。 福州艺佳源实业有限公司遗失公章一枚,编号:3501160021351,声明作废。 遗失声明 父亲:蔡艺滨,母亲:王育娟之子蔡子瀚不慎遗失《出生医学证明》,旧证编号:Q350639046,声明作废。 遗失声明 厦门廉新贸易有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。	公告栏 声明:熊秀花遗失由福州城开置业有限公司2017年10月01日出具的香海新城C区5#1305预收款发票壹张,发票代码:350017350,发票号码:02826961,金额478839元,特此声明。 长泰县梦萌日用品店遗失长泰县市场监督管理局2017-08-09核发的食品经营许可证正副本,编号JY13506250014840,声明作废。 莆田市秀屿区埭头吓芳海鲜楼遗失莆田市食品药品监督管理局秀屿分局2018年11月22日核发的食品药品生产经营许可证正副本,编号:秀食药监许可准字[2018]2018号,声明作废。 本人林玲玲(身份证号码:350321198012015248)不慎遗失:莆田恒耀置业有限公司莆田恒大悦府一期车位516号商品房认购协议书客户联一份,编号:0002485,金额:42000元,声明作废 福建明嘉律师事务所执业律师倪淳遗失专职律师执业证,证号:13502200410617565,执业证书流水号为No.10590365,声明作废。 遗失声明 厦门邦盈电子有限公司不慎遗失公章、财务章各一枚,声明作废。 厦门邦盈电子有限公司遗失湖里区市场监督管理局2016年12月27日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:9135020679807020XC,声明作废。	公告栏 机构地址变更公告 公司名称:中国人寿财产保险股份有限公司漳州市中心支公司龙文区营销服务部 机构住所:福建省漳州市龙文区建元东路1号九龙东方财富中心702室 业务范围:财产损失保险、责任保险、信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他业务。 机构编码:000108350603001,许可证流水号:00038903,负责人:赖福龙, 联系电话:13606958396, 批准日期:2008年04月08日,发证日期:2021年07月13日,发证机关:中国银行保险监督管理委员会漳州监管分局 福州市鼓楼区智创力维电子产品经营部不慎遗失福州市鼓楼区市场监督管理局2016-10-11核发的营业执照正副本,统一社会信用代码92350102MA2XPDG555,现声明作废。 (父:王勇,母:肖苏燕)王玉翔遗失出生医学证明,出生日期:2018年1月1日,出生证编号:R350173243,声明作废。	公告栏 机构地址变更公告 公司名称:中国人寿财产保险股份有限公司漳州市中心支公司 机构住所:福建省漳州市龙文区建元东路1号九龙东方财富中心701室、703室、704室、705室、706室、707室。 业务范围:财产损失保险、责任保险、信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他业务。 机构编码:000108350600,许可证流水号:00038902,负责人:陈振森, 联系电话:13806997136, 批准日期:2007年12月04日,发证日期:2021年07月13日,发证机关:中国银行保险监督管理委员会漳州监管分局 中万融(厦门)资产管理有限公司遗失厦门市市场监督管理局2018年10月30日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:91350200MA2Y91B62B,声明作废。 漳浦县霞美镇前梧埔仔村戴固定建住宅遗失漳浦县个人建房用地批准书,个人(1997)浦土用字第10867号,声明作废。	公告栏 减资公告 根据2021年7月16日股东会决议,宁德市舞甲一方文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91350902MA32JMEE1N)拟减少注册资本,由壹佰万元人民币减少为壹万元人民币,债权人自接到公司通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告! 联系电话:15060225992,联系人:谢坤杰,地址:福建省宁德市蕉城区八一五中路24-12号2层 宁德市舞甲一方文化传媒有限公司 2021年7月16日 遗失声明 厦门晨晟商贸有限公司不慎遗失公章、财务章、发票章各一枚,现声明作废。	声明 原址在芗城区草寮尾129号房屋,现拆迁安置于漳州市芗城区益民路116号益民花园安置房26幢902号。今许月桃、郭永申请上述安置房权属登记,现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。相关利害关系人如有异议,请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将按规定向中心申办不动产权证。 声明人:许月桃、郭永 2021年7月16日 遗失声明 晋江鸿阳鑫建筑工程有限公司不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。 安溪县参内溪蛙餐厅不慎遗失安溪县市场监督管理局于2018年12月20日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505240100411,声明作废。
--	---	---	--	---	--

租厂房,找中熙产业园

50万m²全新精装标准厂房、公寓灵活选择,可分租。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区滨湖南路与海张路交汇处(离高速出口约2公里)