



# 肩痛连梳头都困难 原是肩袖损伤了

出现肩痛怎么办? 12月6日上午,附一医院“肩痛学堂”开讲,现场还有多位专家义诊

Z 海都记者 林宝珍

今年60多岁的杨女士(化名)慢性肩痛好几年了,她一直以为是肩周炎,不断练习爬墙、大摆锤等动作。然而肩痛日益加重,最后连穿衣、梳头都困难。更让她想不到的是,医院检查后得知,自己患的不是肩周炎,而是肩袖损伤,而且,之前的很多“康复动作”都是错误的!

据介绍,随着年龄的增长,肩袖损伤的发病率越来越高,60岁以上发病率30%左右,70岁以上可达65%。由于“肩周炎”的概念深入人心,很多肩袖损伤患者“自我诊断”和错误锻炼,又加剧了病情。

那么,什么是肩袖损伤? 出现肩痛怎么办? 12月6日上午,福建医科大学附属第一医院运动医学科将举行“肩痛学堂”科普讲座和义诊活动,多位专家将面对面为肩痛患者指导,欢迎大伙前往参加。

## 案例:她肩痛好几年了 误以为是“肩周炎”

杨女士和很多同龄人一样,肩痛好几年了,特别是今年以来,右肩无力,无法外展、上举。多年来,她一直以为自己是肩周炎,到药店买来各种膏药,并跟随

视频教学练习爬墙、大摆锤等。肩痛日益加重,到上个月,她连穿衣、梳头都困难,不得不去医院检查。

在福建医科大学附属第一医院运动医学门诊,X线提

示杨女士“肩峰下间隙重度狭窄”,进一步肩关节磁共振提示“冈上肌腱断裂、回缩”。

接诊的陈鹏主任医生说,杨女士患的并不是普通的肩周炎,而是典型的肩袖

损伤。随后,团队为她进行了肩关节镜下的肩袖修复和肩峰成形。这是一种微创技术,杨女士很快就康复,肩膀不再疼痛,能正常穿衣、梳头、抬举双手。

## □小贴士

### 肩袖损伤如何预防?

肩袖损伤是一种在退行性病变基础上受伤形成的病理变化。平时,我们就应有意识地注意以下几个方面:加强肩部肌肉力量训练,保持肌腱的韧性;运动前最好进行5~10分钟的充分热身运动;做新的肩关节运动项目之前最好咨询专业医务人员;不要抬举过重的物体,尤其避免过头动作;不要接高空坠物;避免发生肢体碰撞或跌倒等动作。

治疗手段以肩关节镜为主。部分肩袖撕裂或者较小的撕裂,经过正规保守治疗有可能愈合。如果是较大的撕裂或者合并较为严重的肩袖退变,不及时手术可能导致病情逐渐加重,也增加手术难度,部分患者甚至后期需要行肩关节置换术。目前,肩袖损伤手术以肩关节镜全镜下肩袖修复为主,手术创伤小,仅需1厘米切口,术中固定确切,术后恢复快,并发症少。

## 医生:60岁以上超过30%的人 可能发生肩内“打架”

什么是肩袖损伤呢?“退变和创伤是主要的致病因素。”附一医院运动医学科陈鹏主任介绍,随着年龄的逐步增长和不良用肩动作的长期累积,我们的肩膀内部可能会出现这样一些“不速之客”,即肩

峰下骨刺(骨赘增生),它们占据了肩膀内部原本就不宽大的空间,从而导致肩膀内部的骨头和软组织发生碰撞“打架”。“打架”的结果,轻则反复摩擦引发肩撞击综合征,导致肩关节内的滑囊炎和反复疼

痛;重则磨断肩袖组织,导致肩关节疼痛、无力和活动受限。

陈鹏介绍,随着年龄的增长,肩袖损伤的发病率逐渐升高,60岁以上发病率30%左右,70岁以上可达65%。肩袖损伤的临床表现

多种多样,一些患者的症状轻微,没有明显功能受限,容易漏诊;还有部分患者表现为活动受限,即患臂无法上举或上举无力,上举过程疼痛加剧,容易与肩周炎混淆,进行错误的锻炼,导致损伤进一步加重。

## 肩周炎有这些症状

肩周炎的症状如下:

广泛压痛。肩关节周围有不同程度的广泛压痛,常可提示病变的根源。

肌肉萎缩。肩关节粘连日久,功能受限,即可发生肌肉萎缩,尤其以三角肌和冈上肌明显。

外展扛肩。肩关节主动或被动外展时,患侧肩也随之抬起,形成“扛肩”,故称为外展扛肩现象。

活动受限。肩关节功能广泛受限,患侧上肢常呈内旋位,主动活动受限,被动活动也受限,影响日常生活,梳头、穿衣、系腰带、叉腰困难。严重时肘关节功能也受限,屈肘时手不能摸肩。

肩部疼痛。早期呈阵发性疼痛,常因天气变化或劳累诱发,以后逐渐发展到持续性疼痛,范围广泛,并逐渐加重。

## □义诊活动预告

### 出现肩痛怎么办?

出现肩痛怎么办? 12月6日9:00—11:30,福建医科大学附属第一医院运动医学科将在

该院科教楼三楼会议室举办“肩痛学堂”,多位专家介绍肩关节疾病的预防和治疗,并举

行义诊及康复咨询活动。据介绍,附一医院“肩痛学堂”已经举办五期,每一场宣讲的现场

反响都极为热烈。现场还有义诊活动,如您也有肩痛问题,可前往现场面对面向专家请教。

# 福州公交集团:以实干实绩检验主题教育成效

N海都记者 刘文辉 通讯员 王惠敏 文/图

自第二批主题教育开展以来,福州公交集团党委在福州市委、市政府、市国资委和市古厝集团党委的正确领导下,牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求,紧紧围绕主题教育根本任务和具体目标,以实干实绩检验主题教育成效。

## 多维度、全覆盖 上好主题教育“思政课”

公交集团党委坚持把理论学习作为开展主题教育的首要任务,研究制定集团主题教育学习计划,第一时间为所属各党组织配发主题教育学习书籍,通过党委领学、支部共学、个人跟学“三学”联动的方式,在全司范围迅速掀起学习新思

想的热潮。集团党委班子通过常委会“第一议题”、党委理论中心组学习、专题读书班等载体,带头先学一步、学深一层,并结合所思所想,深入基层联系点党支部讲授党课,以上率下带动全体党员学深悟透、实

干笃行。主题教育开展以来,集团党委班子开展“第一议题”学习5场次、理论中心组学习3场次,举办专题读书班2期,党委班子成员深入基层讲授党课5场次。

此外,建立完善专题辅导讲、研讨交流讲、面对面

宣讲的“三讲”学习机制。据统计,主题教育开展以来,聘请市委党校教授开展辅导讲座2场次;组织所属各党组织召开专题研讨会66场次,参与党员800余人次;深入基层开展面对面、互动化宣讲30场次,受众300余人次。

## 重调研、解难题 答好主题教育“民生卷”

如何解决市民群众出行遇到的“急难愁盼”问题? 下基层、问民需、办实事,公交集团切实把一次次的调研成果转化为民便民举措。

为解决老年人乘公交中面临的问题,集团党委持续优化公交出行“硬设施”和“软服务”。在购置及更新车辆时优先选择低踏板

或低入口公交车,以方便老人轻松上下车。2023年集团新购置低地板和低入口公交车数量占企业全年购置新车总量的三分之一,目前集团已拥有低地板和低入口公交车460余辆。同时大力推广倡导“关爱老人五步走”服务举措,提升老年人乘公交出行的幸福感和安全感。

此外,开通闽江之心·旅游1号线、2号线、夜景线等3条旅游观光环线,串联三坊七巷、上下杭文化历史街区、闽江游船码头、烟台山等市区主要旅游景点和商业区,让市民、游客“一站式”领略福州的历史文化底蕴和现代城市活力。

而为优化线网,主题教

育开展以来,新辟5条公交线路,优化调整60条公交线路,切实解决闽侯青口、福州软件园、晋安泉头等片区群众出行难题;结合地铁4号线开通后的客流及周边站点情况,对6条公交线路的运力投放情况和23个公交停靠站点予以优化,实现公交、地铁“无缝衔接”。



第七车队的全国劳模胡明华(右二)在一场交通安全教育活动中向大家宣传公交车乘车安全知识

## 树品牌、立标杆 奏响主题教育“融合曲”

据介绍,集团党委以“支部建在基层,党旗飘在岗位”为主旋律,持续深化“双创双推”“三个先行”等公交特色党建品牌创建工作,并选取第三车队党支部打造为市国资系统党建工作拉练活动基层党建示范点,引领带动所属各党组织以党建创优促服务争先。2023年以来,集团因拾金不昧、见义勇为等好人好事收到乘客感谢信2800余封、锦旗19面,充分运用典型引路,营造争创一流的浓厚氛围。

81路驾驶员李德清被评为福建省“三八红旗手”,70路

闽A00120D车组荣获福州市“工人先锋号”称号,67路等14条线路被评为“文明示范线路”,刘咏山等280名驾驶员被评为“优秀驾驶员”……各党组织中不断涌现出先进事迹,也激发出广大职工干事创业的工作热情。

下一步,福州公交集团党委将切实按照主题教育部署要求,结合市委“三提三效”行动和集团全年目标任务,加强理论学习,持续推动发展,真正把主题教育成效转化为推动福州公交高质量发展的澎湃动能和生动实践。