

## 肩周炎，中药针灸和自我锻炼

肩周炎是肩关节周围炎的简称，英文名“scapulohumeral periarthritis”或“periarthritis of shoulder”俗称“frozen shoulder”。

该病以肩部疼痛和活动不便为主要症状。由于好发年龄在 50 岁左右，故又称“五十肩”。女性发病率略高于男性。多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节功能活动，还可出现不同程度的三角肌萎缩。

**发病病因：**1.肩部原因：多发生在 40 岁以上中老年人，由于软组织退行病变，对各种外力的承受能力减弱；长期过度活动或姿势不良等所产生的慢性致伤力；上肢外伤后肩部固定过久，肩周组织继发萎缩、粘连。肩部急性挫伤、牵拉伤后治疗不当等。2.肩外因素：包括颈椎病，心、肺、胆道疾病发生的肩部牵涉痛，因原发病长期不愈使肩部肌肉持续性痉挛、缺血而形成炎性病灶，进而转变为真正的肩关节周围炎。

**临床表现：**1.肩部疼痛，起初肩部呈阵发性疼痛。但多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧或钝痛，或刀割样痛，且呈持续性，气候变化或劳累后常使疼痛加重，疼痛可向颈项及上肢（特别是肘部）扩散。当肩部偶然受到碰撞或牵拉时，常可引起撕裂样剧痛。肩痛昼轻夜重为其特点。若因受寒而致痛者，则对气候变化特别敏感。2.肩关节活动受限，肩关节向各方向活动均可受限，以外展、上举、内旋外旋更为明显。随着病情进展，由于长期废用引起关节囊及肩周软组织的粘连，肌力逐渐下降，加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素，使肩关节各方向的主动和被动活动均受限，特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成。严重时肘关节功能也可受影响，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。此外，还有肩怕冷，有的患者终年用棉垫包肩，即使在暑天，肩部也不敢吹风。压痛，多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点，压痛点多在肱二头肌长头肌腱沟处、肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点等处；肌肉痉挛与萎缩，三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可出现痉挛，晚期可发生废用性肌萎缩，出现肩峰突起，上举不便，后伸不能等典型症状。此时疼痛反而减轻。

该病属于中医“痹症”范畴，是由于年老体弱或正气不足，外界的风、寒、湿邪乘虚侵入肩部的经脉、筋肉，导致局部气血瘀滞、不通则痛所致。所以，治疗的原则就是祛风、散寒、除湿，疏通经络和筋肉。本人多采取综合治疗法，包括针灸推拿，口服自拟验方“漏肩风汤”，外用神灯照射及云南白药喷雾等。教患者进行自我推拿和锻炼，这对彻底恢复，至关重要。曾治疗一位英国 51 岁的女老师，肩痛剧烈难忍，肩关节运动严重受限，连穿衣都需要别人帮助。经综合治疗一周后疼痛减轻，一个月后基本恢复正常生活了。

简介：张恩勤教授，英国中医药学会和英国皇家医学会资深会员，英国中医学院院长。曾主编世界第一套【英汉对照中医文库】14 本等。善治疑难病症。网页：[www.uacm.co.uk](http://www.uacm.co.uk)

行医地址：英国中医学院国王十字街专家门诊，255 Gray's Inn Road, London WC1X 8QT

电话：[020 3509 9050](tel:02035099050) 或 07846193488

