

大家健康·提醒

76岁大伯拉上肢牵引器拉得拎不了东西 54岁大姐跳广场舞跳出肩袖撕裂

肩关节不需刻意锻炼 肩膀痛极可能越练越糟

记者 谢谨忆
通讯员 王家铃 周素琴 方序 鲁青 宋黎胜

春天到了,天气渐热,又到了锻炼身体的季节,小区里的健身器材成了抢手货,跳广场舞的大妈也更多了。城隍山上,锻炼的人也很多,甩手的、压腿的、弯腰的都有。不过在浙江省人民医院、浙江大学医学院附属邵逸夫医院、浙江大学医学院附属第二医院的骨科,也接连接到锻炼身体反而把肩关节练坏了的人。



76岁大伯用上肢牵引器锻炼 一年后手拎不动东西了

浙江省运动医学中心副主任、省人民医院骨科副主任毕擎教授接诊了一位76岁大伯,在小区的健身器材上拉肩膀拉了一年,拎不了东西了。

大伯一开始是右肩膀痛,晚上12点到早上5点这段时间,痛得尤其厉害,严重影响睡眠。他的右手可以拎东西,但是要抬起来很吃力,肩关节那里总是僵僵的卡牢的感觉。

他觉得要加强锻炼,自己发明了一个方法,就是去小区的健身器材区,用上肢牵引器锻炼。每天两手分别握住牵引器的两个柄,利用左手使劲往下拉的力量,把右胳膊硬性举高,再放下,再举高。一开始这样做,大伯的右肩很痛,但他咬牙坚持,每天循环锻炼100下。

一年练下来,大伯再用左手拉右胳膊上举时,右肩关节似乎确实不那么“僵”了,但更严重的后果来了:他的右胳膊像断了一样,一点力气没有,也拎不了东西,也无法靠自己的力量上举。大伯这才到省人民医院肩膝痛门诊去看。

毕擎教授给大伯做了磁共振检查,发现他已经肩袖破裂,破口有5厘米以上。

“我估计大伯一开始肩膀痛的时候,肩袖只是有个小破口,引起肩关节粘连,但他这时还硬把胳膊往上抬,破口就会越拉越大。再加他有肩峰畸形,也就是说他每次上举时,肩膀的骨头都在撞击这个破口,破口当然越来越脆弱了。”毕擎教授说。

还有一位60岁的女士,有七八年的糖尿病史,半年前肩膀开始疼痛。她以为是肩膀缺乏活动的缘故,就每天锻炼拍手,每天重重地拍500下,结果越拍肩膀越痛。毕擎教授后来诊断她的肩膀是糖尿病引起的,每天拍手不仅无济于事,反而加剧了肩膀的炎症反应。

邵逸夫医院骨科副主任、主任医师施培华也接诊了一位54岁的女士。这位女士身材保持得不错,风韵犹存,她说参加了老年舞蹈队,天天跳广场舞。广场舞里有个动作,要把手举过头顶舞动,一支曲子里这个动作要重复好几遍。她跳了一年,两个肩膀都开始疼痛,感觉手抬不起来。施主任给她检查后发现,她也是因

肩膀上举时间太长,引起肩袖损伤、撕裂。

浙医二院骨科关节和运动医学中心副主任医师吴浩波博士说:“随着人体机能的老化和劳损,50岁以上人群肩膀的肌腱、肌肉组织对负荷的耐受力下降了,容易发生炎症、撕裂等,从而引起肩痛。这时再大幅度高强度地运动肩膀,很多时候并不适宜。”

肩膀痛分好多种,很多不能用锻炼缓解 对照看看你属于哪一种

肩痛通常与老年退行性变、劳损、外伤、基础代谢疾病有关。有些肩痛可以通过自我锻炼缓解,有些则不宜多动,施培华、吴浩波介绍了常见的会引起肩膀痛的几种病症,有肩痛的读者可以对照看看属于哪一种。

粘连性肩关节囊炎:又叫肩周炎、冻结肩、五十肩等,通常从50岁开始发病。现代骨科医学里,肩周炎是粘连性肩关节囊炎的别称,不是泛指所有的肩关节疼痛病。大部分的粘连性肩关节囊炎可以通过锻炼、理疗缓解。

症状:肩关节各个方向活动受限,胳膊举不起来,晚上睡觉时疼痛尤为明显。

肩袖损伤:60岁以上人群肩袖损伤的发病率非常高,约有30%。肩袖损伤不能锻炼,越锻炼越痛。

症状:程度轻时胳膊还能上举,活动时肩膀尤其痛。

肩关节撞击症:因肩关节里的骨头变形、长骨刺等引起互相撞击,引起肩关节疼痛,长期不治会变成肩袖损伤。肩关节撞击症也不宜过度活动。

症状:胳膊上举时疼痛,举到60°-120°时尤甚,超过120°就不痛了。

肿瘤:很多骨肿瘤、软组织肿瘤、转移性肿瘤都会有肩膀痛的症状。

症状:肿瘤引起的肩痛通常与活动无关,早期也可能表现为晚上静息痛。

颈椎病:颈椎病也会引起肩部疼痛,此痛与肩部本身是否锻炼活动没有关系。

症状:上肢麻木、放射痛,通常伴有头痛头胀等。

糖尿病、痛风:糖尿病、痛风等症会导致微血管病变,从而使修复因子无法到达肩关节的劳损区域,使肩膀出现粘连性肩关节囊炎的症状。糖尿病引起的肩膀痛有一半以上会变成顽固性肩关节囊炎,运动后症状反而会加重,有一部分要进行手术松解。

症状:与粘连性肩关节囊炎相似。

以上引起肩痛的原因也有可能几种合并,所以医生建议患者到医院做个磁共振,明确病因后,再决定要不要额外锻炼肩膀。

单纯的粘连性肩关节囊炎 可以试试自我锻炼缓解疼痛

单纯的粘连性肩关节囊炎有自愈性,可以试试通过自我锻炼缓解疼痛。毕擎教授教大家可以大致遵循这样的原则:

肩关节疼痛加活动明显受限的头3个月,肩部活动要减少,此时关节僵硬活动不开,炎症反应呈上升趋势,疼痛也会逐渐加重,可通过热敷、晚上吃点止痛药、打封闭等缓解疼痛。

3-9个月时,肩痛开始减轻,肩膀的活动范围可以逐渐增加。增加量要自己把握好,从最小的活动量开始练,如果第二天肩痛趋于缓解,那么这个量是对的,如果疼痛增加了,那么说明活动量还是太多了。

9-12个月及以后,肩膀疼痛基本消失,此时可以多加锻炼,恢复肩关节的灵活度。

锻炼可以做一些爬墙、甩手、拉伸动作,以及用拉力器做些力量训练,循序渐进。

粘连性肩关节囊炎与天气有密切关系,所以它还有个别名叫冻结肩,肩膀受了风寒后,关节周围的肌肉会过度痉挛,收缩,疼痛就会加重。所以在乍暖还寒的春季,大家要注意肩部保暖。老年人晚上捂好被子,白天要多穿一点衣服。

肩痛时切忌饮酒 健康人不需刻意锻炼肩关节

肩痛的人除了不能随意乱锻炼外,疼痛急性期饮食上最好不要吃刺激性食物,烟、酒、辛辣都要控制。

有一个好酒的患者,因右肩肱二头肌长头腱炎合并肩峰下撞击症,到毕擎教授处做了一个肩关节镜下清理松解手术,清理了粘连,去除了发生炎症反应的滑膜。手术后,在住院的5天里感觉非常好,肩膀一点不痛了。可出院后,他第一件事就是喝了半斤白酒庆祝肩痛治愈。

当天晚上,他就觉得右肩又有点隐约作痛,他没有想到是喝酒的缘故,连续又喝了几天。结果回家才三四天,右肩就又开始痛得睡不着。

“饮酒过量时,体温调节功能出现应激,体表热量散发较多,酒劲过后因大量热能散发体外,反而使人发冷,出现酒后寒,如果不及时保暖,冷热刺激就会诱发和加重炎症反应,出现疼痛,另外酒精分解会产生乳酸,导致全身肌肉酸痛、疲乏也是疼痛因素。对于有尿酸增高的病人更应注意,酒精会抑制体内尿酸排出,也会诱发和加重关节疼痛。”毕教授说。

健康人则无需刻意锻炼肩关节。毕教授认为,肩关节是人体中最容易招致疼痛的关节,人们日常活动就已足够,如果没太大的问题,没必要再刻意加量锻炼,那样反而会加剧肩部劳损。拍手、拉伸等运动对血液循环、肌肉力量、关节灵活度方面可能会有所提升,但在保健肩关节的肌腱、肩袖上并无太大作用。

而且活动一定不能过度。如果感觉肩部有疲劳酸痛感,就要停止,不要硬做超越自己肩关节极限的运动。

毕教授介绍了两个适合健康人活动肩膀的非常缓和的动作:一是双手反背,拉住一块毛巾的两头,模仿给背部搓泥的动作,来回反复做一会儿;二是走路的时候,随着节律把胳膊前后摆起来即可。

吴浩波副主任医师说,健康人平时可以用拉力器练肩关节附近的肌肉,肌肉强壮了在一定程度上可以保护肩关节,但是要选择训练方式和控制强度,尽量控制在肩部没有明显酸痛感的程度,拉不起来不要硬拉。

做一些举手过肩的运动时,比如打羽毛球、网球、高尔夫等,发现肩膀酸痛了要及时缩短运动时间。如果通过休息,肩痛在一周内还是不能缓解,就需要去看医生了。

肩袖撕裂

