

关于冻结肩，医生这样说

2023-01-13原文



体会过肩周炎的人

一定会说：

疼！是真疼！

今天，我们来“扒一扒”

肩周炎的那些事儿

不对，不对

小编，不是讲冻结肩吗？

怎么在讲肩周炎呀？



**冻结肩，俗称五十肩，又称
肩周炎或者粘连性关节囊炎**

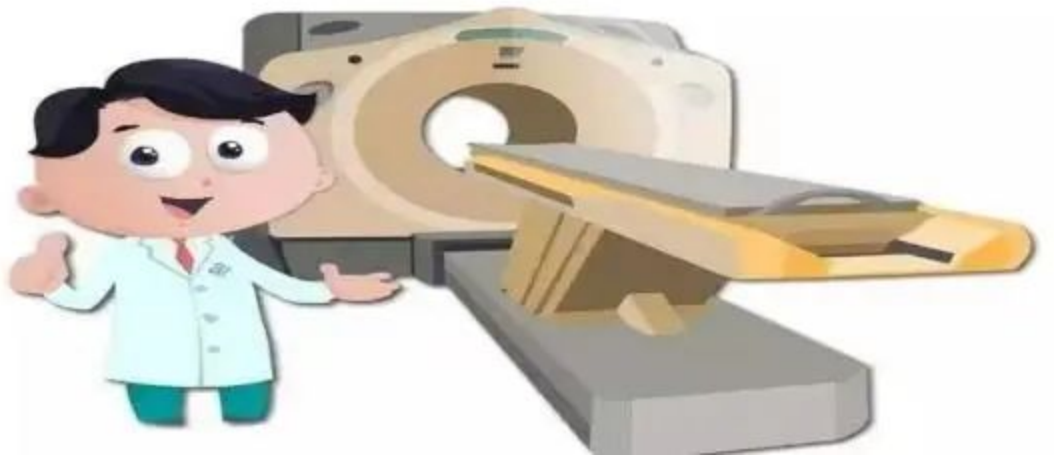
冻结肩的发病机制复杂
单纯从肩关节疼痛这一表现来说
就需要与多种疾病相鉴别：

比如
肩袖损伤
肩锁关节疾病
神经根型颈椎病等等

以上疾病多致肩关节主动活动受限，被动活动无明显受限；而冻结肩的主、被动活动均存在明显受限的情况。

诊断冻结肩还需要借助核磁共振（MRI）

- 核磁共振（MRI）主要用于明确是否合并有肩袖损伤等其他疾病的存在，是最为重要的辅助检查手段之一，对明确诊断、鉴别诊断以及制定治疗方案具有重要价值。



治疗方式



保守治疗

适合疾病早期阶段或不愿意接受手术的患者。主要方式为药物治疗结合功能锻炼。对于没有合并诸如肩袖损伤等其他情况的冻结肩经正规保守治疗理论上是可以自行痊愈的，但因个体差异性强，并不是每个人都能自行痊愈。

1. 钟摆活动



2. 前屈锻炼



3. 后伸锻炼



4. 外旋锻炼



5. 内旋锻炼



6. 外展锻炼



7. 耸肩、旋肩锻炼



8. 站立俯撑

注意：确诊冻结肩后功能锻炼必须在医生指导下进行，且功能锻炼不等于吊单杠（比如老年人骨质疏松，韧带质量差，随便吊单杠可能导致骨折或者肩关节内韧带撕裂，最后不得不手术）。



手术治疗

主要是针对保守治疗效果不佳，或因疼痛难以忍受保守治疗，想要尽快得到改善的患者。

医生，手术治疗怎么治疗？

难道是.....



医生通过3-4个长度仅有5毫米左右的小切口就可以完成关节镜下的微创手术，术后配合良好的功能锻炼可以快速改善肩关节功能，缓解疼痛，总体住院时间不长。



肩关节镜治疗多种疾病

为了让冻结肩等肩关节疾病患者能得到及时、准确的诊断和治疗，攀枝花市中心医院专门为了这部分患者开辟了专属通道——骨科关节运动医学门诊，如果有肩关节疼痛、肩关节活动受限的患者朋友，欢迎挂号来院咨询。

- **骨科关节运动医学门诊时间：周一、周四全天。**

作者：夏晓、徐明国、陈东、刘小凤

审稿：吴飞鹏

文章图片来源于网络

 [点击关注我们官方微信](#) 



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信

精选留言

暂无...