

### 肩周炎的自我锻炼

肩周炎又称肩关节组织炎，这是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症，50岁左右的人比较常见。但办公室的工作人员由于长期伏案工作，肩部的肌肉、韧带处在紧张状态，故此病在50岁以下的人中也不少见。中医认为本病由肩部感受风寒所致，又因患病后胸肩关节僵硬，活动受限，好像冻结了一样，所以称“冻结肩”、“肩凝症”。

#### 自我锻炼方法：

- 1.手指爬墙：患者面对墙壁站立，用患侧手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举到最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。
- 2.展臂站立：患者上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停10分钟，然后回原处，反复进行。
- 3.旋肩：患者站立，患肢自然下垂，肘部伸直，患臂由前向上向后划圈，幅度由小到大，反复数遍。

值得注意的是，这些方法主要是在慢性期帮助患者自我锻炼康复，但在急性期，通常还是由医生对患者病肩采取一些固定和镇痛的措施，以解除病人疼痛，如用三角巾悬吊，并对病肩做热敷、理疗或封闭等治疗。在临床中发现有些人会忍痛做一些运动，认为这样会好得快，其实会适得其反，加重病情。而在病情稳定的时候，虽然可以通过上述的方法来进行运动康复，但不宜过分剧烈，运动量以运动后肩膀疼痛不加剧、有点酸胀为宜。（汪洋）



#### 版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

#### 标题导航

- [举手之痛不等于肩周炎](#)
- [德国研发产前子痫新疗法](#)
- [肩周炎的自我锻炼](#)
- [常学“飞鸟”预防肩周炎](#)
- [英国年轻人比老年人更感孤独](#)
- [中药外敷治疗肩周炎](#)
- [长时间在乡间散步可增进智商](#)



[举手之痛不等于肩周炎](#)

[德国研发产前子痫新疗法](#)

[肩周炎的自我锻炼](#)

[常学“飞鸟”预防肩周炎](#)

[英国年轻人比老年人更感孤独](#)

[中药外敷治疗肩周炎](#)

[长时间在乡间散步可增进智商](#)