

· 经验交流 · 文章编号 1000-2790(2006)09-0864-01

脑卒中后肩痛的康复治疗 52 例

魏向阳

(郑州大学第一临床医学院理疗科,河南 郑州 450052)

【关键词】脑卒中;肩痛;运动功能

【中图分类号】R743 【文献标识码】B

0 引言 脑卒中后肩痛不仅延缓了上肢功能的康复,而且也阻碍了整体康复进程,早期预防和正确治疗不仅可以防治疼痛,而且为上肢功能的恢复及整体康复训练创造了条件。我们对脑卒中后肩痛的患者进行康复治疗,效果满意。

1 对象和方法

1.1 对象 2000-02/2006-01 患者 52(男 32,女 20)例,脑出血 32 例,脑梗塞 20 例,年龄 47~76 岁,病程 1~28 mo,其中合并肩关节半脱位 24 例,肩手综合征 6 例,肩关节周围肌肉松弛 22 例。

1.2 方法

1.2.1 体位摆放 仰卧位肩下垫一软枕,防止肩胛骨后撤下沉,肱骨充分外旋,肩痛严重时,尽量让患者侧卧,以保证肩胛骨自由活动,在此位置上 15 min 或到疼痛出现为止,逐渐延长侧卧的时间及侧卧的角度,直至完全侧卧。坐位时,在充分松动肩胛骨后将其矫正至正常位置,使肩关节孟处于朝上,朝前位置,肱骨外旋,屈肘位负重或直臂手支撑负重 15~20 min。

1.2.2 松动肩胛骨 患者仰卧位或坐位,治疗者一手握住患者患肢上臂,一手拇指与四指分开,托住患侧肩胛下缘,向上外及前活动肩胛骨 10~15 次。

1.2.3 肩关节滑动 患者仰卧,治疗者一手从患侧腋窝下向上,一手从肩峰上相对抱握患肩,分别作上、下、前后、后前的活动,10~15 次。

1.2.4 躯干活动 坐位,患者双手叉握在一起,身体前倾把毛巾推向前或双手叉握向前侧方推球 10~15 次,另外,伴肩关节半脱位者给予局部拍打、挤压、冰块刺激或针刺。以上治疗每日 1 次,30~45 min,4 wk。

1.2.5 用自制的外洗剂 嘱患者用以下药物擦洗患肢:当归 15 g,川芎 12 g,桃仁 10 g,红花 10 g,泽兰 12 g,羌活 15 g,桂枝 10 g,伸筋草 10 g,透骨草 10 g,威灵仙 10 g,桑枝 30 g,丝瓜络 10 g。加减方法:关节疼痛甚者加乳香 10 g,肿胀甚者加金银花 30 g。煎至 200 mL,用毛巾浸药热敷患肢,每次 30 min,2 次/d,15 d。

收稿日期 2006-03-15; 接受日期 2006-03-28

作者简介:魏向阳. 主治医师. Tel (0371)65063381 Email:qinxiaochen@126.com

1.2.6 效果评定 对患者在治疗前和治疗 4 wk 后测定肩关节外展和外展臂上举角度(包括无痛范围内的被动活动),用 5 点口述分级法对疼痛角度^[1]评分,同时根据简式 fughl-Meyer 评估方法^[2-4]对治疗前和治疗后患侧上肢运动功能进行评分。

统计学处理:采用 χ^2 检验,组间比较采用 *t* 检验。

2 结果 所有患者训练 4 wk 后肩关节外展和外展臂上举角度和疼痛评分以及患侧上肢运动功能评分均有明显提高,经流统计学处理,差异有显著性($P < 0.01$,表 1)。治疗前患肢功能评分为:小于 10 分者 10 例,10~15 分者 42 例。治疗后评分为:大于 15 分者 46 例,10~15 分者 6 例。治疗前后比较相差显著($P < 0.01$)。

表 1 患者训练前后肩关节活动范围及疼痛评分情况

(n=52, $\bar{x} \pm s$)

项目	外展(°)	上举(°)	疼痛评分
治疗前	68.4±8.1	109.1±11.0	2.8±5.1
治疗后	87.7±8.1 ^b	149.9±18.1 ^b	0.3±0.81*

^b $P < 0.01$ vs 治疗前。

3 讨论 欲缓解脑卒中后肩痛,改善其运动功能就要建立肩周各肌群之间的张力平衡和协调关系。运用肩关节松动术可以抑制肩关节周围异常或不平衡的肌张力,改善肩胛骨下沉和后缩,促使肱骨头充分外旋和肱骨头在关节孟内充分下移,明显的降低了肩带肌的痉挛,促使肩胛骨能与肱骨同步运动,并使肩关节内旋、内收的痉挛状态得以缓解。同时活动可以促进关节液的流动,改善关节周围血液循环,促使炎性渗出物的吸收,改善因损伤、肩手综合征所致的关节肿胀、肩痛或活动受限。肩部的主动活动或被动活动、冰敷或拍打等起到稳定肩关节肌群,改善肩关节半脱位的作用,有力的肌群又可以起到保护关节,预防损伤的作用。外洗方诸药合用共奏舒筋活血,消肿止痛之功。推拿则刺激本体感受器引起反射冲动,直接起到舒筋活络,行气活血之效。本组患者经康复治疗,既改善了患肩的关节活动度,明显减轻了肩痛,又提高了患肢的运动功能。

【参考文献】

- [1] 李仲廉. 临床疼痛治疗学[M]. 天津:天津科学技术出版社, 1994:385.
- [2] Van Ouwenaller C, Laplace PU, Chantraine A. Painful shoulder in hemiplegia[J]. Arch Phys Med Rehabil, 1986, 67(1):23-26.
- [3] Ro Y CW. Shoulder pain in hemiplegia, literature review[J]. J Clin Rehabil, 1998, 2:35.
- [4] Joynt RI. The source of shoulder pain in hemiplegia[J]. Arch Phys Med Rehabil, 1992, 73(5):409-413.

编辑 王 睿