

# 马光医药集团陈云云医师： 针灸推拿和拔罐 可改善肩周炎

薛方基 报道

肩关节周围炎，简称肩周炎，是指肩周肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等肩关节周围软组织的广泛慢性炎症反应。多发生于40至50岁以上中、老年人，女性患者较多。

马光医药集团陈云云医师指出，本病



在中医学属“痹症”范围，又称为五十肩、漏肩、肩凝症和冻结肩等。

她说，肩周炎主要症状是肩部疼痛，活动受限，初起肩部疼痛较轻、续则疼痛渐增，昼轻夜重，有时夜间痛醒，肩关节外展、内旋、后伸等功能受限，甚则不能背手、梳头、穿衣、脱衣、洗脸等动作。

她说，肩部无明显红肿，但有明显压痛，肩前、后、外侧也可有疼痛。病重日久者，肩臂肌肉萎缩。病程数月至一年，或达数年之久。

她还指出，中医认为肩关节周围炎的发病原因是多由年老体弱，肝肾亏损，气血不足，筋失调养，关节失于滑利，或风寒湿邪乘虚入侵，寒凝经脉，或外伤，局部瘀血，经络闭阻等所致。

以上原因可引起肩关节周围软组织的急、慢性无菌性炎症反应，渗出、水肿，日久则肌腱、关节囊粘连，影响到关节的功能活动。

中医的改善方法主要有中药、针灸、推拿、拔罐等。肝肾不足，气血虚弱是其内因，故多用补养肝肾，调和气血为主。

而风寒湿乘虚渗入骨骱是其外因，故除风散寒除湿必不可少。外用多以温针灸、艾条灸、拔火罐，温筋驱寒止痛为主。

▲陈云云医师指出，肩周炎主要症状是肩部疼痛，活动受限。

## 肩周炎患者 应注意事项

肩关节周围炎的患者，应注意一些事项：

(1) 患者在各期均可以进行肩关节的功能锻炼，早期可以预防粘连，在进展期可以阻止粘连的进一步发展，改善关节活动并预防关节的冻结；后期又可以解除冻结，有利于恢复关节活动功能。

活动锻炼或手提重物时注意防止过猛过快、过量，养成良好的防伤习惯。

(2) 夏季避免肩部久吹风扇，有冷气的房间应尽量离冷气机远一些，以防风寒湿邪的侵袭，特别是冬季睡觉时防止肩露被外受凉。