受疫情影响,让人们有更多时间待在家里,同时也让人们更关注身体的情况,居家锻炼成了很多人的选择,然而不少人发现锻炼这件看起来简单的事做起来却是个技术活儿。近日,张女士跟女儿就遇到了这样的烦恼。

疫情期间,经常宅在家的张女士跟女儿小李在家开启了锻炼模式。张女士不到60岁,此前肩膀受过一次伤。女儿小李今年30多岁,平时运动量较少。然而没过多久,两人就出现了不同程度的肩膀疼痛的现象,于是母女俩一起到医院做检查。结果,让两人吃惊的是,张女士被诊断为肩周炎,女儿小李却诊断为肩袖损伤。今天,我们就跟着中医针推硕士、六里屯社区卫生服务中心康复科主任王鋆泉一起认识一下肩周炎与肩袖损伤这对“兄弟”。

肩周炎还是肩袖损伤 你真的了解吗?

专家提醒:症状相似 病因不同

□本报记者 杨琳琳

肩周炎

肩袖损伤

如何区分肩袖损伤与肩周炎?

区别一:病因不同。出现肩周炎的主要原因是风寒湿等邪气的侵袭,而出现肩袖损伤的主要原因是由于肩关节部位受到了一定的损伤,而导致肩袖部位的韧性有所降低,在长期的磨损下,就会引起肩关节部位疼痛。

区别二:疼痛症状不一样。大多数的肩周炎患者出现的主要症状是肩膀很痛,并且这种疼痛一般出现在晚上。平时只要合理并且适当的对身体加以运动,这种疼痛的症状便会有所减轻。然而,对于肩袖损伤的患者来说,在肩膀的部位会有一个明显的痛点,并且这种疼痛会出现在上肢部位,不分时间地点发作。而且肩袖损伤患者是没有办法通过运动来缓解这种疼痛症状的,想要缓解疼痛,只有通过正规的治疗。

区别三:障碍程度不同。对于肩周炎患者来说,肩膀会出现抬不高、转不动等障碍性问题。而肩袖损伤的患者可以依靠其他人的帮助来完成肩周炎患者所产生的障碍性动作,比如说上举无力或者其他运动。

哪些常见病症亦可以引起继发的肩膀痛?

生活中,我们常常遇见一些想不到的疾病也能引起继发的肩膀痛,值得人们格外关注。

神经根型颈椎病:很多颈椎病的患者也会肩膀疼,正常的颈椎有八对脊神经,左右各一分支,第五对颈神经分布在肩关节周围,当颈椎压迫到第五对脊神经的时候就会引起肩关节疼痛。

肩峰下撞击综合症:因为之前受过外伤或过度使用肩关节,导致肩关节在上举、外展过程中,肱骨头反复撞击肩峰下端,促使肩关节滑囊、肌腱发生损伤、退变,甚至发生肌腱断裂,从而引起一系列肩膀疼的症状。

冠心病:冠心病是由于冠状动脉狭窄或痉挛导致的心脏病。发作时,心肌会因为缺血、缺氧刺激心脏痛觉感受器,发出疼痛信号,经过脊髓神经,传入大脑,在大脑中产生痛觉。由于左肩部、胸骨部以及左侧小指等处的疼痛与冠心病疼痛产生的刺激通过相同的神经节和脊神经传入大脑,所以大脑感觉中枢有时会分不清疼痛是来自心脏还是来自胸骨、肩膀。因此冠心病人经常会出现左肩疼痛症状,有时甚至会掩盖其他部位的疼痛。所以有左肩膀疼痛的患者,别忘了也有可能是冠心病所致,应及时排查治疗。

当然,肩膀疼痛的原因还有很多,像肩关节脱位、钙化性肌腱炎等也会引起肩关节疼痛,患者需要根据具体情况进行相应的诊断和治疗,避免误诊误治。

肩袖损伤康复治疗方法

肩袖损伤根据不同的程度也有不同的治疗方法。早期如果是挫伤,肩袖组织是一个不全的断裂或者是轻度的损伤的时候,我们可以通过功能锻炼(包括肩关节的活动度训练,力量训练,协调性灵活性训练等),通过局部的注射、药物治疗、改变生活的方式就可以达到一个很好的效果。但是如果肩袖发生了破裂,影响到了肌肉力量,活动范围产生了明显的受限,保守治疗又没有效果,这时候我们就可以选择手术治疗,手术治疗的方式根据肩袖损伤的不同程度,不同的类型,是哪一块肌肉的损伤,巨大的肩袖损伤,还是小的肩袖损伤来选择不同的手术方式。

目前肩袖损伤的手术大多数可以通过微创的方法,在关节镜下的手术解决。手术后的康复训练十分重要,正确的康复训练可以防止肩袖损伤复发,并且有助于达到更好地远期疗效。此过程应该在康复医生指导下由康复治疗师开展肩关节物理因子治疗及康复训练。

最后,王鋆泉医生提醒大家,日常锻炼中一定要循序渐进,不要一下子就进行大力量高强度的锻炼,要根据自己的身体情况,从小力量开始,慢慢地增加力量和强度,同时要注意核心力量的训练,四肢力量及协调性灵活性训练。

秋季适当“冻一冻”

□本报记者 边磊

出伏之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,早晚温差加大。北京市和平里医院中西医结合博士张奇介绍,秋季来临,适当“冻一冻”更健康。

为什么要“秋冻”

中医讲:秋天养生应注重养与收。立秋后天气逐渐变凉,我们的皮肤为了适应自然的变化,也随着天气的转凉而逐渐收紧。若此时过早过多的添加衣服,肌肤就不能很好地适应自然,衣物过多,体表温度高,毛孔被迫张开,肌肤不能逐渐紧致,人体“收”的工作就不能很好的进行,甚至耗气伤阴,人体不能及时保存能量,以预防严寒的冬日。

怎样“秋冻”才科学

立秋后的一段时间,一早一晚天气变凉爽,但气温变化不大,此时不宜过早过多添衣服,可适时的“冻一冻”。

秋冻,但不是一冻到底。早晚要适量的穿衣服,以身体平常活动量,肌肤不出汗,不觉烦热为度。秋天中午秋高气爽,阳光不吝啬照耀大地时,我们应该适量减少身上的衣物,以免汗出毛孔张开,更容易受秋凉的侵袭。

3个部位千万不能“冻”

“秋冻”并不是全身都要冻。即便穿得少,以下这些关键部位也要注意保暖。

肩部 很多人不太注重肩部的保暖,比如,有的人睡觉时不穿上衣、肩膀盖不严,或者爱穿吊带衫、背心之类露肩的衣服,都会导致肩膀受凉。长此以往,很可能会患上肩周炎等疾病。

腹部 人体很多脏器都在腹部,腹部一旦受寒,就容易引起腹痛腹泻。因此,患有肠胃疾病要特别注意腹部的保暖。此外,腹部保暖对于女性也很重要,因为女性下腹受凉会导致痛经和月经不调。

足部 俗话说,“百病从寒起,寒从脚下生。”脚是身体最怕冷的部位之一,因为它离心脏最远,末梢血液循环差,同时皮下脂肪量少,因而保温能力也比较弱。如果足部的保暖不充分,双脚的毛细血管就会收缩,导致血液循环不通畅,人体抵抗力随之下降。

·广告·

丰台区市场监督管理局

多措并举推进市政府质量管理奖申报工作

近日,第三届北京市人民政府质量管理奖评选申报工作在全市正式启动,丰台区市场监管局多措并举推进第三届北京市人民政府质量管理奖申报工作。

丰台区市场监管局紧抓工作契机,采取多项举措,引导辖区内各类组织积极申报。一是制定工作方案。明确推荐目的、推荐原则、推荐时间、推荐方式、推荐范围及推荐程序。二是实施“四级”动员,广荐优秀组织。抓社会宣传动员。第一时间在区政府官网发布申报通知,有效提升社会知晓率;抓重点领域宣传动员。充分发挥“点”带“面”的资源优势,商请全区10家重点行业主管部门、2家园区管委会及行业协会参与推荐申报工作;抓局内宣传动员。发挥科室及属地市场所监管优势,实施精准动员推荐。抓“点对点”宣传动员。对2019年预申报的企业实施“一对一”指导,鼓励其再次申报。三是做好服务保障,积极有序申报。通过“市局–区局–申报组织”三级互动方式,详解最新政策,协调部门推荐、时时咨询答疑,申报期间共开展各类咨询服务50余次。目前,已完成14家优秀组织的推荐申报工作。

通过此次申报工作,引导、激励丰台区各类组织加强质量管理、增强质量管理意识、提升质量管理水平、不断推进技术创新、管理创新,有效助力丰台区质量提升工作。

(刘静 徐晓颖)

本报刊登热线 13699137322