



在日常生活和运动中，肩关节扮演着至关重要的角色，帮助我们完成从挥臂到搬运重物等各种动作。然而，由于其结构复杂和使用频繁，肩关节特别容易受到损伤。其中，肩袖损伤是最常见的肩关节损伤之一。我们请首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心康复治疗师左洪春来和您聊聊肩袖损伤要如何科学预防和治疗。

肩关节疼痛 小心肩袖损伤

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 肌骨康复中心康复治疗师 左洪春

常常耽误治疗，加重病情，而在肩痛人群中约有60%是肩袖损伤，仅有15%是肩周炎。

肩袖有什么功能？

肩袖4块肌肉相互协作，维持肩关节的稳定性、保护肩关节免受损伤，并帮助肩关节完成复杂的动作，从而满足人们的日常活动。其中冈上肌主要负责肩膀的外展（侧抬），肩胛下肌主要负责内旋（手摸后背）活动，而肩胛下肌和小圆肌主要负责肩关节外旋活动（肩膀向外转动）。

肩袖损伤的原因有哪些？

过度使用 经常重复同一动作如打球、挥球拍、游泳或者重复性的举起动作可能导致肩袖肌肉和肌腱的磨损、撕裂。
退变 人们每次肩关节的活动都会伴随肩袖的磨损。年轻人对这种磨损有更强的抵抗力，但随着年龄的增长和肩袖组织的退变，这种磨损的抵抗力逐渐减弱，长期积累进而导致肩袖损伤。

创伤 外伤被广泛认为是肩袖损伤的重要原因。运动损伤和交通事故是肩袖损伤的常见原因。例如提重物、突然发力、摔倒时肩部着地等。在公共汽车上手扶着拉环站立的乘客，如果遇到汽车突然刹车，就可能造成肩袖损伤。肩袖损伤一开始可能只是一些微小的撕裂损伤，而随着日常外力的作用，这些小创伤会逐渐扩展成大的撕裂创伤。

姿势不良 长期不良姿势，特别是上肢经常前伸的职业，如长时间使用电脑、长时间抬胳膊写板书等，也可能导致肩袖损伤。

肩袖损伤后有什么症状？

肩袖损伤后主要表现为疼痛、肩关节功能障碍及力量减弱。

疼痛 表现为肩关节持续性或间歇性的疼痛，有时夜间睡眠时肩部疼痛加重，影响睡眠质量，有部分患者疼痛可能会放射到手臂，甚至影响手部的功能。

肩关节功能障碍 例如抬手或转动肩膀时会感到疼痛或不适，没办法完成梳头、穿脱衣服等。

肩关节力量减弱 肩袖损伤时肩关节稳定性减弱，可能会感觉到肩关节松弛或容易脱臼，活动时可能会有摩擦的声音。损伤严重时，肩膀周围的肌肉可能会出现萎缩现象。

如何鉴别肩周炎和肩袖损伤？

在临床上，肩痛常见的原因是肩周炎和肩袖损伤，它们的症状有一些相似之处，但也有些不同之处。以下是一些区分肩周炎和肩袖损伤的方法：

肩周炎通常是由于肩关节周围的滑囊受炎症引起的，疼痛主要集中在肩关节周围。而肩袖损伤则是肩关节周围肌腱组织受损引起的，疼痛集中在肩袖区域。

肩周炎通常伴有肩关节活动受限和僵硬感，尤其在早晨起床或长时间保持某个姿势后会更加明显，主动活动和被动活动均受限。而肩袖损伤可能导致肩关节活动受限，主要是因为肌腱受损引起的疼痛而限制活动，其主动活动受限而被动活动不受限。

肩周炎可能会伴有肩关节周围的肿胀和红肿，而肩袖损伤通

常不会引起明显的肿胀和红肿。

肩周炎的疼痛可能会随着肩关节的活动而改变，例如在抬手或转动肩膀时会感到疼痛。而肩袖损伤的疼痛可能更为持续，不受活动的影响。

如何预防肩袖损伤？

预防肩袖损伤，关键在于加强肌肉力量和灵活性，避免过度使用肩部肌肉和韧带。

保持良好的姿势 避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间低头或高举手臂的姿势，可以减少肩部肌肉和韧带的压力。

加强肌肉力量 通过定期进行肩部和上肢的力量训练，特别是针对肩袖周围肌肉的训练，可以增强肌肉支撑力，减少肩袖损伤的风险。

保持肩关节灵活性 进行适当的肩部和上肢的伸展运动可以增加肩关节的灵活性，减少肩袖损伤的发生。

避免过度使用肩部 避免长时间进行重复性的肩部运动，如举重、挥拍等，以免过度磨损肩袖组织。

注意保暖 在寒冷的环境下，要注意对肩部的保暖，避免肌肉和韧带受到冷风的刺激而容易受伤。

避免突然剧烈运动 避免突然进行剧烈的肩部运动或活动，以免造成肌肉和韧带的拉伤。

做好热身活动 在运动前要进行热身活动，活动结束后，要对肩部进行拉伸。

及时康复 对于既往肩部受伤或疼痛的人群，及时进行康复训练和治疗，可以帮助预防肩袖损伤的再次发生。

【健康红绿灯】

绿灯

这样开车避免腰痛



长时间开车难免腰酸背痛，换个姿势或许能减轻不适。将座位适当前移，在不影响方向盘转向的情况下尽量靠近胸前；靠背后倾角度不要太大，以100度为宜；调整座位高度。座位过低双肩会有上耸的感觉，过高则易使腰椎过度拉伸增加腰部的负荷。

饭前喝汤更健康



从营养学的角度分析，饭前喝汤能够增加饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。此外，饭前喝汤能够使胃部逐渐蠕动、舒展，能降低突然进食对胃部造成的刺激，起到保护胃的作用。需要注意的是，过烫的汤有可能诱发食道癌，因此要喝“温暖又不烫嘴”的汤，温度一般在50℃以下。

红灯

常喝速溶咖啡加速衰老



有些人为了方便省事，习惯喝速溶咖啡。研究发现，速溶咖啡的摄入与肥胖、乳腺癌、阿尔茨海默病和老年衰弱相关联。原因在于速溶咖啡含铅量较高，长期饮用会造成铅的累积。此外，速溶咖啡还含有额外物质，如奶精和调味剂，都可能对端粒长度产生负面影响，进而加速人体衰老进程。

牙齿黑线不容忽视



牙齿的咬合面并不是光滑的，而是存在沟沟壑壑，医学上称为“窝沟”和“点隙”。当咬合面出现黑褐色小点或细线时，蛀牙很可能已经盯上你了。牙齿的沟壑里最容易藏匿细菌，且不易清洁，它们在一个相对封闭的环境里持续分解食物残渣，不停分泌酸性物质，导致牙齿表面脱矿，最终形成龋齿。

4杯茶 缓解熬夜疲劳

熬夜后感觉无精打采，如何缓解？可以试试这些茶饮。

黑枸杞茶 取黑枸杞3-5克沸水冲泡，加盖焖泡3-5分钟即可，可酌量加蜂蜜、红枣等调味。黑枸杞富含花青素，有保护眼睛、抗疲劳等作用，适合熬夜时饮用。

菊桂茶 取菊花6克、桂花3克沸水冲泡。菊花清肝明目、清热解毒，有助缓解熬夜后的疲劳问题；桂花有芳香清胃的效果，可改善胃热上蒸所致口臭。

茉莉薄荷茶 取茉莉花5克、薄荷2克开水冲泡。茉莉花疏肝理气、舒缓情绪；薄荷提神醒脑、缓解疲劳，二者搭配适合熬夜时饮用。

柠檬茶 取鲜柠檬切片或干

柠檬片2-3片，加适量蜂蜜，温水冲泡。柠檬富含维生素C，有助于提高免疫力，补充熬夜后身体所需。
(朱晓晨)



门头沟区城管执法局

开展燃气安全隐患集中整治

为进一步强化燃气安全风险管控和隐患排查治理，近日，门头沟区城管执法局执法大队对辖区开展燃气安全隐患排查整治“静安行动”。

对餐馆饭店集中开展安全执法检查，加大执法力量投入，对辖区内所在场所业态复杂、人员密集的餐馆饭店进行重点检查，同时对在建施工项目进行巡查检查，严防施工破坏燃气管网设施事故。

检查过程中，聚焦“气、瓶、阀、软管、灶、环境、管网”等硬件设备设施及使用行为，开展拉网式安全隐患集中大排查大整治，

严厉打击一批违法行为，闭环清除一批隐患问题，促使生产经营单位和个人进一步加强安全理念，强化安全红线意识。

充分发挥与相关部门横向协同、与燃气供应企业“政企联动”等机制作用，发现非本系统职权职责的问题线索形成“发现——移送——查处——反馈”的闭环操作，确保问题有人查、违法有人罚、隐患及时消。

加强政策法规宣传、燃气知识科普、典型案例曝光，引导广大燃气用户树立安全红线意识，抵制违法行为，形成整治声势和安全用气良好社会氛围。(成光)

·广告·