

# 治肩痛先分清肩周炎与肩袖损伤

哈尔滨医科大学附属第一医院教授 谷文光

来源：健康报 时间：2015.4.28

61岁的王大伯十分喜欢户外活动，3年前因为钓鱼时伤到了右肩，以为自己患的是肩周炎，一直靠爬墙、伸展等办法治疗，还到当地卫生院进行理疗、按摩、针灸。3年来，王大伯的肩疼不但未缓解，还日益加重，严重影响到睡眠和日常生活。近日王大伯到我院门诊治疗，被诊断为肩袖损伤，在接受肩关节镜修补术后，已经痊愈出院。

虽然肩病病人主要为中老年人，但近年来由于职业习惯、运动、保护不当等原因，肩袖撕裂、关节盂唇损伤等病例亦有年轻化的趋势。前不久，一个27岁的小伙子打羽毛球时拉伤了左侧肩膀肌肉，在骨科诊所被诊断为肩周炎，尝试用热敷、理疗、抻拉等各种手段缓解症状，没有完全好转，一周后仍然抬不起手臂，到医院检查确诊为肩袖严重撕裂。之前错误的诊治还导致肩袖拉伤严重，需进行关节镜手术。

肩关节相关疾病的鉴别本身就有一定难度，未经过专门培训的骨科医生也很难正确诊断。大多数病人误诊为肩周炎，若采取推拿按摩、大范围的肩关节环转运动等错误的治疗方式，就极有可能加重肩袖损伤。

那么，如何区别肩周炎还是肩袖损伤呢？两者最大的区别是，前者在半年到一年的时间里疼痛会逐步缓解，在别人帮助下，胳膊也无法抬起；而后者虽然自己无法抬起胳膊，但是在别人的帮助下可以抬起。肩周炎患者需要做推拿、爬墙上举、大范围环转等锻炼以拉开粘连的组织，而肩袖损伤病人锻炼和活动则会加大肩袖的撕裂程度。长时间误诊，肩袖肌肉因缺乏应力，会导致脂肪化，此时即使接受手术缝合，因肌肉已没有收缩功能，治疗效果也不会很好。

肩袖损伤急性期宜静养，可采用局部理疗、针灸、按摩、中药外敷或痛点封闭等方法治疗。若3个月后没有好转，患者应复查核磁共振，如发现肩袖撕裂程度无改善，肩部肌肉开始萎缩，需做关节镜下微创肩袖修补或者肩峰骨赘清除术。对于外伤所致的肩袖损伤，应早期行关节镜微创手术，以减少后遗症的发生。