# 《肩周炎的预防与运动康复》

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-07-01

*肩周炎的预防与运动康复目的了解肩周炎的定义和主要症状了解腰肩周炎的成因和病程阶段掌握肩周炎不同病程阶段的注意事项和康复训练方法预防肩周炎的注意事项学习指引建议用50分钟时间阅读文章。阅读文章後，用10分钟时间回答问题。注意：整个过程大约需要...*

肩周炎的预防与运动康复

目的了解肩周炎的定义和主要症状

了解腰肩周炎的成因和病程阶段

掌握肩周炎不同病程阶段的注意事项和康复训练方法

预防肩周炎的注意事项

学习指引

建议用50分钟时间阅读文章。

阅读文章後，用10分钟时间回答问题。

注意：整个过程大约需要1个小时

概要

肩周炎是肩关节周围炎的简称，是肩部周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症。肩关节活动时疼痛、肩关节肌肉粘滞和幅度受限是其的主要症状。50岁左右的人比较常见故也称为“五十肩”。但现在办公室白领、电脑工作人员由于长期伏案工作，不良的身体姿势加速了肩部肌肉韧带的紧张状况，使得本来常见于50岁左右的肩周炎成为不少年轻人的访客。本文将让您了解肩周炎成因、如何通过运动预防并帮助肩周炎康复，远离它的困扰。

介绍：

肩周炎是肩关节周围炎的简称，是肩部周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症。肩关节活动时疼痛和幅度受限是它的主要症状。50岁左右的人比较常见故也称为“五十肩”。但现在办公室白领、电脑工作人员等由于长期伏案工作，不良的身体姿势加速了肩部肌肉韧带的紧张状况，使得本来常见于50岁左右的肩周炎成为不少年轻人的访客。本文将让您了解肩周炎成因、如何通过运动预防并帮助肩周炎康复，远离它的困扰。

肩周炎的成因：

不同于关节脱臼的急性损伤，肩周炎通常是在无意之中形成的，目前研究也没有明确指出肩周炎的发病原因，但大多跟肩关节长期缺乏活动，肩部损伤以及一些手术造成的创伤有关，某些病人，如患有糖尿病，心脏病，关节炎的人，更容易出现肩周炎。对一般人来说，当他们感觉到肩部不适，往往都会通过减少活动让肩部好好休息一下，但若是肩关节受伤了或是出现某种慢性的损伤，您仍然长期不进行活动，那您的肩关节就可能会开始变得僵硬、疼痛，活动就会很困难，并形成恶性循环，活动越少，关节就变得越僵硬，当肩关节活动严重受限，影响您的日常生活时，稍微幅度大一点的动作都会导致肩部再次受伤。通常肩周炎较难确定起因，不过一些肩部创伤、腱鞘炎、滑囊炎如果康复不彻底，都可能逐渐发展成为肩周炎。（图1）肩关节囊及周围结构

肩周炎病程的三个阶段：

早期-疼痛期(维持大概3-6个月)

在不知不觉的情况下出现肩关节疼痛，特别是在活动量增加及晚上时为严重，关节功能出现障碍。早期往往由于疼痛造成肌肉痉挛，所以此阶段，治疗主要是以解除疼痛、预防关节功能障碍为目的，使肩关节得以充分休息。可在医生指导下进行冰敷、服用一些消炎药物来缓解疼痛，同时采取一些主动运动的练习，保持肩关节活动幅度。在疼痛期间应避免提重物（图2），过度劳累，以防加剧肩关节的伤害。但有不少的病人因为害怕疼痛而长期把手臂下垂固定不动，病情反而会加重，应该在不增加疼痛的情况下，适当进行肩关节活动。

2、中期-冻结期(维持大概3-18个月)

在这个阶段病人平时的疼痛感一般会比疼痛期减少，但此时关节囊却显得非常的僵硬，最常见就是病人举手受阻，手不能摸到背部或者裤子的后袋，甚至盥洗时出现障碍。此期间关节图2

功能障碍是其主要问题，治疗重点以恢复关节活动功能为目的。采用的治疗手段可以用物理治疗、中医推拿按摩等多种措施，以达到解除粘连，扩大肩关节运动范围，恢复正常关节活动功能的目的。在这一阶段，除了被动运动之外，病人应积极主动地坚持肩关节的功能锻炼，这是整个治疗过程中极为重要的一环。训练以增加肩关节活动范围为主，运动的幅度及强度应逐渐加大。

3、后期-恢复期(维持大概3-6个月)

以消除残余症状为主，同时继续加强功能锻炼，并增强肌肉力量，恢复在早期已发生萎缩的肩关节周围肌肉的弹性和收缩功能，以达到全面康复和预防复发的目的。

运动对于肩周炎的益处：

1、松解关节粘连，增加关节活动度。

通过主动及被动运动，促进关节滑液的流动，增加关节腔的营养供给，同时通过活动松解肩关节及周围软组织的粘连。

2、改善血液循环，促进炎症的消除。

通过运动加强肌肉的收缩，促进肩关节及周围软组织的血液循环及炎症分泌物的吸收。

3、增强肌力，防止肌肉萎缩。

肩周炎患者由于肩关节疼痛，使其活动受限，但长期不运动会导致肌肉萎缩，只有通过运动才能有效的防止肌肉萎缩出现。

肩周炎三个阶段的运动康复方法：

1、早期-疼痛期：

病人的疼痛症状较重，所以治疗主要是以缓解疼痛，预防关节功能障碍为目的，使肩关节得以充分休息，在不增加疼痛的情况下，适当进行肩关节运动。

钟摆练习：（图3、4）弓箭步站立，上身前倾，与地面成70度左右，手臂自然下垂，患肩放松，做前后、左右摆动练习，随着病情好转逐渐增大运动幅度。病人若痛疼较重，不能进行主动运动时，可以用对侧手托住患侧肘部，做前后、左右摇动，增加患侧肩部的活动。前后摆动20~30次为一组，做3~5组；然后进行左右摆动练习，次数、组数相同。

图3、4

环形钟摆练习：（图5）弓箭步站立，上身前倾，与地面成70度左右，患肢自然下垂，对侧手扶住大腿帮助稳定躯干，患侧肩关节做顺时针方向及逆时针方向的旋转活动，范围由小到大。顺时针、逆时针各做3~5组，每组20~30圈。

毛巾操：（图6、7）将毛巾放在身后，两只手分别从肩部上方和背后抓住毛巾的两端，然后慢慢上下拉动，20~30次为一组，重复3~5组，然后换手进行练习。

雨伞操：（图8、9）双手掌心向前握住雨伞，两手间距略比肩宽，双手同时慢慢向上抬起，达到自己的最大幅度即可，然后还原，20~30次为一组，重复3~5组。

2、中期-冻结期：

关节功能障碍是其主要问题，疼痛往往由关节运动障碍所引起。治疗重点以恢复关节运动功能为目的，加强运动锻炼，运动的幅度及强度应逐渐加大，以达到解除粘连、扩大肩关节运动范围、恢复正常关节活动功能的目的。

肩外旋运动：（图10、11）背靠墙而立，患侧肘弯曲成90度，肘关节保持靠在墙上，外旋肩关节使前臂背面尽量贴近墙面，此动作可以增加肩关节的外旋功能。20~30次为一组，做3~5组。

图5

图6、7

图8、9

图10、11

拉环运动：（图12、13）利用肩关节活动拉环进行运动锻炼。双手分别握住滑轮的两个手柄，对侧上肢向下用力，使患侧上肢上举以锻炼患肩外展功能20~30次为一组，做3~5组。

爬墙运动：（图14、15）患者侧对墙站立，将患侧朝向墙面，手指触碰到墙壁并逐渐沿着墙壁向上爬行，尽量做到自己的最大幅度，然后慢慢还原，重复20次为一组，每天做3~5组。次日再向上爬行时要力争超过前日高度，此动作主要锻炼肩关节的外展和外旋功能。在康复中心可以用指梯进行这项锻炼。

3、后期-恢复期：

以消除残余症状为主，继续加强功能锻炼为原则，增强肌肉力量，恢复在早期已发生萎缩的肩关节周围肌肉的弹性和收缩功能，以达到全面康复和预防复发的目的。以下肩关节和肩带稳定肌群训练，每周训练3~4次，每个动作做2~3组，每组15~20次，用力时呼气，还原时吸气。

三角肌：

已经长期患有肩周炎的人士，由于肩关节活动受限，三角肌在平时活动较少，肌肉力量变得薄弱，因此加强三角肌训练，可以增强肩部负重能力和力量，减少受伤风险。

（图16、17）橡皮带前平举：训练三角肌前束，单手握住橡皮带，肘关节微曲，由下向上抬起手臂，抬到手臂与地面平行位置。

图12、13

图14、15

图16、17

（图18、19）橡皮带侧平举：训练三角肌中束，单手握住橡皮带，肘关节微曲，手臂放于体侧，由身体侧面向上抬起手臂，抬到手臂与地面平行位置。

（图20、21）橡皮带肩水平外展：训练三角肌后束，双手握住橡皮带，肘关节微曲，拳眼相对，由前向后沿水平面打开手臂，直至肘关节在竖直平面略比肩部靠后即可。

肩袖肌群：（图22）

肩袖肌群主要作用是加强肩关节稳定性，减少肩部受伤的几率。

（图23）橡皮带肩外旋：训练小圆肌和冈下肌肉（肩外旋肌肉），肘关节弯曲成90度，并夹一条毛巾，肩关节外旋时身体不要晃动，动作幅度以毛巾不能掉落为原则。

图18、19

图20、21

图22

图23

（图24）橡皮带肩内旋：训练肩胛下肌（肩内旋肌肉），肘关节弯曲成90度，并夹一条毛巾，肩关节外旋时身体不要晃动，动作幅度以毛巾不能掉落为原则。

（图25）橡皮带肩外展：训练冈上肌（肩外展肌肉），动作幅度与侧平举略有不同，训练时保持大拇指始终朝向天花板，手臂抬到大概与身体呈45度的位置即可。

中下斜方肌和菱形肌：

它们收缩可使肩带下压缩回，使肩关节能够保持一个良好的骨骼排列，增加肩带稳性。

（图26、27）橡皮带直臂划船：自然站立，背部挺直。双手在体前握住橡皮带两端，曲肘，同时向上竖直拉起到肩部高度，然后还原继续。注意不要耸肩，尽量保持只有肩胛骨在活动而不是手臂的活动。

一些肌肉如胸大肌、背阔肌，如果它们过于发达，不仅会影响体态和关节活动幅度，而且还会导致肌肉不平衡，增加受伤的风险，因此有时需要针对这些肌肉做一些伸展。

（图28）胸大肌拉伸

（图29）背阔肌拉伸

图24

图25

图26、27

图28、29

功能性肌肉训练可以加强肩关节附近肌肉功能，增加肩关节稳定性，保护肩关节，及提高身体稳定性，减少受伤机率。

（图30）球上静力俯卧撑

（图31）健身球爬行

生活中的预防：

1、加强功能锻炼

对肩周炎来说，特别要注重关节的运动，最好能每天进行锻炼。肩周炎的患者在康复训练中并不需要使用很大负重的哑铃和杠铃，弹力带、哑铃、毛巾、雨伞就是一些很好的康复小工具，患者可在家里使用这些简单工具进行康复训练，但要注意运动量和幅度，以免造成肩关节及其周围软组织的损伤。

2、纠正不良姿势

纠正不良姿势。对于经常伏案工作的人，应注意调整姿势，避免长期的不良姿势造成慢性劳损。

3、注意相关疾病

注意容易引起继发性肩周炎的相关疾病，如糖尿病、颈椎病、肩部和上肢损伤、胸部外科手术以及神经系统疾病，患有上述疾病的人要密切观察是否产生肩部疼痛症状，肩关节活动范围是否减小，并及时进行肩关节的主动运动和被动运动，以保持肩关节的活动幅度。

4、对另一侧积极预防

对已发生肩周炎的患者，除积极治疗患侧外，还应对另一侧进行预防。有研究表明，有40％的肩周炎患者患病5～7年后，其患部对侧也会发生肩周炎；约12％的患者，会发生双侧肩周炎。

以上是为了预防和促进肩周炎康复的训练计划，并不是一套针对肩周炎患者的治疗方法，如果读者在日常工作和生活中出现肩周炎，应该首先去医院进行正规检查和治疗，在康复训练中应该咨询相关的医生、物理治疗师。

参考资料：

图30、311、AASFP专业体适能教练证书课程手册（2024）

2、AASFP

运动损伤处理证书课程教材

3、《实用运动医学手册》，曲绵域等，北京大学医学出版社，2024年

—

END

—

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！