

寒冬易发肩周炎

教你八招给肩膀“解冻”

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,你有这种情况吗?这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。快来跟医学专家学学,如何给肩膀“解冻”吧。



天冷为何易诱发肩周炎

作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。医学专家指出,诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

肩周炎可不只是老年病

- 冬季是肩周炎的高发季节,以下几类人群更容易受到影响。
- 中老年人**
随着年龄的增长,中老年人抵抗力减弱,加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。
 - 长期伏案工作者**
如程序员、设计师等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。
 - 肩部受过伤者**
肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。
 - 体质虚弱者**
体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

识别肩膀的求救信号

肩部疼痛
肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

此外,患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,如肱二头肌长头腱沟处、肩峰下滑囊、冈上肌附着点等处。

肩关节活动受限
肩关节各方向的主动与被动活动均受

限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒
肩部在寒冷天气下疼痛更加明显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩
随着病情的发展,肩部肌肉逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

送你八个护肩小妙招

热敷疗法,温暖舒适
可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,解开扎口把姜渣倒入锅中,加些姜汁炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意!热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

药物辅助,消炎止痛
局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,进而缓解疼痛和炎症。

按摩推拿,舒筋活络
通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养,内外兼修
中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

穿戴保暖,抵御风寒
冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动,增强体质
适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

物理疗法,科技助力
如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

肌肉训练,关节锻炼
通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

此类措施适宜于各期肩周炎患者日常生活中开展。

来源:中青网

