

# 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，倒人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。选取大小合适的热水袋，检查无漏气后，将60℃至70℃热水装至热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。但使用时要遵循医嘱，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

