

肩膀疼痛≠肩周炎，让你“肩”熬的可能是这个病

台州市立医院 2024年07月11日 15:09 浙江



生活中，很多人都有肩痛的问题
提起导致肩痛的原因
可能第一反应是肩周炎
其实肩痛并非都是肩周炎导致
也可能是得了肩峰下撞击综合征

什么是肩峰下综合征

丁阿公今年八十多岁了，身体向来不错。然而一年前，阿公的右边肩膀就开始出现不舒服，很快发展到疼痛，有时候转个身肩膀也很痛，甚至一整晚肩膀都在痛，无法入眠，给生活带来了极大不便。

难忍疼痛的阿公来到台州市立医院骨科一检查，在磁共振检查帮助下，**骨科副主任医师潘伟伟**确诊阿公为肩峰下撞击综合征，而且阿公的肱骨头已经被肩峰撞击后，磨出了一个洞。

无独有偶，五十多岁的陈阿姨从事家政行业也有十多年了，每天搞卫生做的最多的动作就是举起手擦这擦那的，常年累月下来，肩膀也开始疼痛。

以前肩膀痛的时候，陈阿姨就在家休息，缓缓也就过去了，前段时间肩膀痛起来，整天都在痛，严重影响到生活，于是阿姨来到医院找潘医生一检查，发现阿姨肩膀的肌腱上出现了钙化灶，也被确诊为肩峰下综合征。



肩峰下撞击综合征是指由于解剖结构或动力学原因，在肩的上举、外展运动中因肩峰下组织发生撞击而产生的临床症状。**临床表现主要是疼痛和活动受限。**

简而言之就是**肩峰下结构因为撞击和摩擦导致病变产生的一种慢性肩部疼痛综合征**。如果不进行及时有效的治疗，症状会持续存在并发展。

哪些因素容易导致 肩峰下撞击综合征？

年龄：年龄增加，骨质增生，形成骨赘。

职业：最常见于从事体育运动和其他有大量过顶运动的人，需要长期反复进行上臂外展上举动作的工作，比如油漆工、厨师、家政人员等。

其中包括以下活动：游泳，投掷（打网球、羽毛球、高尔夫球或者排球等），举重，体操，绘画，货架搬运等。

肩部受伤：肩部遭到撞击也可能引发肩峰下综合征。

先天性肩关节异常：肩峰形态变异是易导致肩峰下撞击的因素之一。有一部分人的肩峰是存在角度的，甚至是钩状的，容易导致肩袖、肩峰以及滑囊之间的撞击。

医生提醒：

因为肩膀不舒服来就诊的患者中有很大的一部分被确诊为肩峰下撞击综合征。因此肩膀不适不一定是肩周炎。

肩峰下撞击综合征的治疗方式

肩峰下撞击综合征可分为水肿出血期（1期）、炎症纤维化期（2期）和肌腱断裂期（3期）。治疗方式主要可以分为保守治疗和手术治疗两大类。

01 保守治疗

1、药物治疗：肩痛剧烈者，可口服非甾体类抗炎药。疼痛缓解者需在医生指导下减量或停药。

2、注射治疗：疼痛缓解仍感到肩部不适，检查时发现疼痛阳性点，可行痛点注射。

3、物理因子治疗：

冷疗：可用冰袋、冰按摩等，20℃以下的温度具有促进血液循环、改善营养的作用。

超声波和冲击波疗法：对撞击征2期有较好治疗作用。

4、运动治疗：一般对症治疗2周，疼痛缓解后开始肩关节功能练习，在无痛范围内进行肌力训练。

5、辅具治疗：常见的辅具有护肩、吊带、肩肘固定带和肩肘固定矫形器等，根据实际情况，医生会建议合适的辅具为肩膀周围组织提供支持、稳定作用。

02 手术治疗

在没有明显手术指征之前，应首选保守治疗。经过3个月到半年左右的保守治疗，仍不能达到治疗目标，则应考虑手术治疗。

结合丁阿公和陈阿姨的年龄和工作等因素，最后阿公在医生的建议下采取了保守治疗，通过打针和吃药的方式，缓解了疼痛。陈阿姨则是出现了明显的钙化性肌腱炎和肩袖撕裂，临床分期达到3期，疼痛难以忍受及严重影响日常生活，保守治疗效果欠佳，最后通过关节镜的微创治疗方式，修补了撕裂的韧带，术后恢复良好。



医生提醒：

发现肩部疼痛，关节内有响声，千万不要在不明病因的情况下，做大量肩关节旋转活动，这样不仅于病情无益，还可能引发肩袖撕裂，需要尽快到医院检查。

视频版请戳这里观看



专 家 简 介



潘伟伟
骨科副主任医师

专家简介：副主任医师，现为浙江省医学会组织修复与再生分会软骨修复学组委员。曾于上海华山医院运动医学科及浙江大学附属第二医院关节外科进修，主攻关节外科。

擅长：老年性骨关节病诊治及髌、膝关节置换手术；四肢骨科手术；运动损伤诊治及关节镜微创手术。

门诊时间：新院区（周二全天；周四、周六上午）、老院区（周四下午）



内容来源 | 阿福讲健康
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 郑文标 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

