第六章

骨骼肌肉系统常见病损康复

作者:吴霜

单位: 贵州医科大学附属医院

人民卫生出版社
PEOPLE´S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

第八节

肩关节周围疾病的康复

人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

目录/Contents

人民卫生出版社
PEOPLE´S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

01 概述

02 康复评定

03 康复治疗

学习目标

掌握 粘连性肩关节囊炎的临床分期、诊断与鉴别诊断

熟悉 粘连性肩关节囊炎的康复评定及常用的康复治疗方法

了解 其他肩关节周围疾病的诊治

一、概述

（一）定义

1.肩关节周围疾病

肩关节周围疾病指因肩关节及周围肌腱、韧带、腱鞘、滑囊等软组织退行性、炎症性、创伤性病变和粘连引起的，以肩痛和肩关节运动障碍为主要临床表现的一组症状群。主要包括以下几大类

（1）关节囊及滑囊病变：粘连性肩关节囊炎、肩峰下滑囊炎

（2）肌腱及腱鞘病变：冈上肌肌腱炎、肱二头肌长头肌腱及其腱鞘炎

（3）其他肩关节周围病变：如喙突炎、肩锁关节病变

（4）肩周急性或慢性损伤：如肩袖损伤、肩峰下撞击综合征

一、概述

2.粘连性肩关节囊炎

又称冻结肩，发病年龄多为40～60岁中老年人，女性多于男性，患病率为3%～6%。多为单侧发病，也可见双侧相继发病

一、概述

（二）临床表现

肩部疼痛和肩关节活动受限，主动和被动关节活动同时受累是本病的主要临床表现和特征，疾病进展过程分为三个时期

1.急性期（凝结期）

表现为肩关节周围剧烈疼痛，存在静息痛和夜间痛

2.慢性期（冻结期）

随着病程进展，肩痛进展表现为持续性，肩关节各方向活动受限达到高峰

3.功能恢复期（解冻期）

此期炎症逐渐消退，疼痛渐缓，肩关节挛缩和粘连缓慢松解，活动度逐渐增加

一、概述

（三）诊断要点

1.肩关节疼痛

肩痛症状突出，并伴有肌肉萎缩无力

2.肩关节活动障碍

3.影像学检查

X线片、关节造影、MRI检查及肌骨超声检查等

一、概述

4.肩关节其他疾病鉴别检查

（1）Neer撞击试验：患者取坐位或站位，测试者一手固定患者肩胛骨后方，另一手使患者患侧上肢外展，肩关节前屈超过90°，同时被动内旋肩关节，如诱发出肩痛为阳性。提示肩峰撞击综合征、肩袖损伤、肩峰下滑囊炎

（2）落臂试验：测试者将患者肩部被动外展至90°并内旋，撤除外力让患者保持上臂高度，若患者不能维持上臂外展，出现上肢突然坠落为阳性。提示肩袖破裂或严重肌腱病变

（3）疼痛弧试验：患者在肩关节外展60°～120°出现肩痛为阳性。提示冈上肌腱炎

一、概述

（4）空罐试验：患者肩关节外展90°，水平内收30°，肘关节伸直，前臂旋前拇指向下，测试者向患者前臂远端施加向下的压力，患者如不能对抗或出现肩痛为阳性。提示冈上肌肌腱病变

（5）Yergason 试验：患者坐位，上臂紧贴躯干且肘关节屈曲90°，从前臂旋前位向前臂旋后位活动，测试者给予阻力，出现肱二头肌肌腱沟区疼痛为阳性。提示肱二头肌肌腱病变

（6）搭肩试验：患肢肘关节屈曲，手放至对侧肩关节时，如肘关节不能贴紧胸壁为阳性。提示肩关节脱位

二、康复评定

（一）身体功能评定

1.关节活动范围评定

2.肌力评定

3.肌围度评定

4.疼痛评定

5.心理评定

二、康复评定

（二）常用评定量表

常用的肩关节功能评定方法包括肩关节评定简表（Simple Shoulder Test，SST）、加州大学肩关节评分系统（University of California-Los Angeles Shoulder Scale，UCLA）、Constant-Murley评分（Constant-Murley Score，CMS）、肩关节疼痛与功能障碍指数（Shoulder Pain and Disability Index， SPADI）等。SPADI评定分为2个问卷部分，共13个问题。包括：①肩痛和相关症状问卷（疼痛程度、体位、向上取物、触觉、牵拉）；②日常生活情况问卷（洗头、清洁背部、穿套头衫、扣纽扣、穿短裤、举高物体、提起重物、从裤子后口袋取物）两部分，由患者根据自己情况填写。每个项目最低分为0分，代表完全无痛/没有任何困难；最高分为10分，代表非常疼痛（非常困难，需要帮助），共计130分。分数越高代表疼痛/功能障碍程度越重

三、康复治疗

（一）物理因子治疗

1.治疗作用

通过电、光、声、磁、热等物理因子的作用，改善肩部局部血液循环，减轻炎症反应，缓解肌肉痉挛，减轻软组织粘连，缓解疼痛，改善功能

三、康复治疗

（一）物理因子治疗

2.治疗方法

（1）高频电疗

（2）体外冲击波治疗

（3）低频和/或中频电疗

（4）磁疗

（5）超声波疗法

（6）其他理疗方法：可采用合适剂量的红外线、蜡疗、激光治疗等方法进行患区治疗

三、康复治疗

（二）关节松动术

1.治疗作用

通过对肩关节的摆动、滚动、推动、旋转、分离和牵拉等缓解疼痛、促进关节液流动、松解组织粘连和增加本体反馈。急性期因疼痛剧烈，应多用I级手法，即在肩关节活动的起始端小范围地松动。缓解期因肩关节活动受限，应多用II、III级手法。对于合并肩关节半脱位或严重骨质疏松的患者应慎用或禁用

2.治疗方法

（1）附属运动：包括分离牵引、长轴牵引、向头侧滑动、向足侧滑动、前后向滑动、侧方滑动、内旋摆动、外旋摆动、肩胛胸壁关节松动等

（2）生理运动：包括前屈、后伸、外展、水平内收、水平外展、旋转等

三、康复治疗

（三）运动疗法

1.治疗作用

通过运动改善患肩灵活性、柔韧性、肌力和稳定性

2.治疗方法

（1）自我锻炼：①钟摆运动；②肱骨下压运动；③自我牵伸训练

（2）肌力训练：包括助力运动、肩胛稳定肌肌力训练、肩外旋肌肌力训练、其他力弱肌肌力训练

（3）稳定性训练：①静态稳定性训练；②动态稳定性训练

三、康复治疗

（四）支具

当患者处于疼痛剧烈的急性期，可用吊带将肩关节保护于休息位，即肩关节屈曲30°、外展60°、肘关节屈曲90°，有利于肩关节的组织修复与炎症消退

三、康复治疗

（五）药物治疗

1.治疗作用

缓解疼痛，改善对运动治疗的耐受性

2.治疗方法

（1）非甾体抗炎药为最常用的口服药物，选择性COX-2抑制剂和对乙酰氨基酚也是有效的药物，还可应用缓解肌肉痉挛的药物和中药治疗

（2）可选用各种局部止痛的擦剂或膏贴外用

（3）局部注射治疗：常用糖皮质激素和止痛药物，可在超声引导下选取痛点局部注射、关节腔内注射等方法

谢 谢 观 看

人民卫生出版社
PEOPLE´S MEDICAL PUBLISHING HOUSE