

肩痛 肩动不了 可能是筋断了

日常工作生活中,我们自己或者身边的亲友可能出现肩膀痛或者肩膀动不了的不舒服,导致这些症状的原因除了大家以前常听的“肩周炎”,还有可能是肩膀的筋断了。这里的筋指的就是肩袖。

什么是肩袖损伤

肩袖是肩膀上的一组肌肉和肌腱群,它们帮助你抬起和移动手臂,让肩膀大范围地活动。肩袖损伤是指组成肩袖的这些肌腱发生的损伤,肩袖损伤会导致肩部疼痛和肩关节活动受限,手臂活动会出现“卡住”或者活动手臂的时候感觉没有力气。当过度使用或其他伤害导致组



▲微创肩关节镜下肩袖撕裂图片。可见大范围的肩袖从肱骨止点处撕裂,直达肱骨头,肩袖连续性中断。

成肩袖的肌腱从骨头上裂开,就是发生了肩袖撕裂。

肩袖损伤有哪些症状

肩袖损伤的症状可以有如下一种或多种:抬起、放下或旋转手臂困难,以及伴随的疼痛和无力感。在某些位置特定情况下活动肩膀时,可听到“咔哒”声。你可能会感到肩膀深处隐隐作痛,或者感觉像被刀刺伤一样。同时,肩膀痛在晚上或睡觉时加重。此外,由于肩膀没有力气,日常拿起物品时都没有办法。随着时间的推移,肩膀疼痛会慢慢加重,吃止痛药也可能无济于事。当然,我们要注意的,不是每个人的肩袖损伤都会疼痛,但大多数人都有一定程度的手臂和肩膀无力感。

肩袖损伤怎么诊断

当出现肩膀反复疼痛时,你需要及时就医。运动医学科医生将会对你的肩膀进行认真的体格检查,包括肩膀有没有压痛、活动范围和力气。医生还会可能让你进行X线片检查,看看有没有肩膀骨质增生,或者肩关节磁共振检查,获得你肩膀的筋是否完整、有没有受伤等相关信息。

肩袖损伤的治疗方案及预防措施有哪些

肩袖损伤的治疗包括非手术治疗和手术治疗。

非手术治疗方案包括:手臂悬吊和休息,给你的肩膀一些时间痊愈。同时,你需要改变日常肩膀活动方式,停止某些反复使用肩膀的工作或活动一段时间。非甾体类止痛药可以减轻肩膀的疼痛和肿胀。物理康复锻炼治疗可以改善肩关节活动功能。

手术治疗的选择:如果你有肩袖完全撕裂或非手术治疗无法改善完全或部分撕裂的症状,你的医生便会建议做手术。目前大多数肩袖手术是通过微创关节镜进行的。在手术期间,医生会通过肩部的微创切口将关节镜插入关节腔,通过微创手术器械将增生的骨质磨除,修补磨损断裂的肌腱,将肌腱重新固定到骨头上。有些肩袖撕裂由于撕裂范围太大导致无法修复,则有可能需要进一步行反式肩关节置换等手术。

肩袖损伤的预防措施

1. 保持正确的日常姿势,避免长时间低头、耸肩或含胸,保持肩部放松。



▲微创肩关节镜肩袖撕裂修补术后图片。通过微创肩关节镜手术将断裂的肩袖牢固地缝合到肱骨,使肩袖的完整性和连续性获得恢复。

2. 适度运动,进行肩部运动时,要注意正确的动作和姿势,避免过度用力和大量重复性活动。运动前充分热身,运动后适当拉伸放松。

3. 增强肩部肌肉力量,通过针对性的训练,增强肩部肌肉的力量和稳定性,可以选择哑铃侧平举、前平举、俯身飞鸟等。

4. 避免外伤。

(作者:罗鸿斌 福建医科大学附属第一医院 运动医学科副主任医师)

李声灿 福建医科大学附属第一医院 运动医学科 住院医师)

青光眼随访 监测病情变化

急性闭角型青光眼是一种严重的眼科疾病,需要密切随访以监测病情变化、评估治疗效果,并及时调整治疗方案。随访的频率和内容通常根据患者的病情、治疗方法以及恢复情况而定。

(一)出院后1周内

患者应在出院后的1周内进行首次随访。医生会检查眼压、视力、前房深度、房角开放程度、眼底情况等,了解患者眼部的恢复状况。同时,询问患者术后的症状,如是否有眼痛、头痛、视力模糊等,评估患者对药物的使用情况和依从性。

(二)出院后1个月

此时的随访重点仍然是眼压和眼部结构的检查。医生会对比之前的检查结果,观察病情是否稳定。了解患者在日常生活中的眼部感受,有无异常症状出现。对于使用降压药物的患者,医生会评估药物的副作用,如出现眼红、眼痒、眼干等不适,及时调整用药。

(三)出院后3个月

进行全面的眼部检查,包括眼压测量、视野检查、视神经纤

维层分析等。通过这些检查,评估青光眼对视神经的损害是否得到控制,以及眼压控制是否理想。如果眼压控制不佳,医生会考虑调整治疗方案,如学习眼部按摩、增加药物种类或剂量,或者进行激光或手术治疗。

(四)此后每3~6个月

患者应定期进行随访,长期监测眼压、视力、视野和视神经的变化。对于病情稳定的患者,可以适当延长随访间隔;而对于高危患者或病情有变化的患者,则需要缩短随访时间。

疾病知识

急性闭角型青光眼的发病机制主要是房角关闭导致眼压升高,从而损害视神经。急性眼压升高会出现急性发作的症状,如剧烈眼痛、头痛、视力急剧下降、恶心呕吐等,此时就是眼压升高的危险信号,大家需要提高警惕性并及时就医诊治,切莫延误。

治疗急性闭角型青光眼的方法,包括药物治疗(如降眼压眼药水)、激光治疗和手术治疗。对于正在使用药物治疗的患者,需要正确使用眼药水的方

法和时间,并定期随访眼压等指标,动态调整用药。

生活方式指导

1. 饮食方面,建议患者保持均衡饮食,减少浓茶、浓咖啡的摄入;避免大量饮水(一次不超过300毫升),尤其是在晚上,以防眼压升高。

2. 作息规律,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。

3. 避免长时间用眼,如长时间低头阅读、玩手机等。尤其在暗处时,瞳孔会扩大,容易诱发青光眼发作。

4. 保持情绪平稳,避免发怒、激动,交感神经兴奋易诱发眼压升高。

心理支持

1. 由于青光眼可能导致视力损害,患者容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。应给予患者心理支持,鼓励其积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。

2. 建议患者参加青光眼患者互助小组,与其他患者交流经验,互相鼓励。

日常注意事项

1. 患者需要避免剧烈运动和

头部剧烈晃动,防止眼压升高。

2. 注意眼部卫生,避免用手揉眼,防止感染。

3. 患者需要定期测量眼压,即使眼部症状稳定,也不能忽视随访。

4. 如果出现眼痛、头痛、视力下降等症状,应立即就医,以免延误病情。

急性闭角型青光眼患者的随访和健康宣教对于患者的病情控制和生活质量的提高至关重要。通过定期随访和有效的健康宣教,帮助患者更好地了解疾病,积极配合治疗,从而达到控制眼压、保护视神经、维持视力的目的。

(作者:陈艳榕 宁德师范学院附属宁德市医院 眼科 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师