

肩关节损伤的治疗

郭学彬

(仁寿县龙正中心卫生院,四川 眉山 620562)

人体的骨骼系统由不同的骨骼和关节连接而成,每种关节对身体都非常重要,比如说肩关节。肩关节是肩膀中最为重要的部分,肩关节如果出现问题就会引起韧带损伤,肩膀疼痛,关节脱位等严重问题,所以肩膀的关节部位是不能够轻易侵犯的。我们应该重视对肩关节的保护,以及积极了解学习肩关节损伤后的治疗措施,下文主要探讨肩关节损伤的几种主要疾病和治疗方法。

1 冻结肩

冻结肩是肩关节损伤的一种是指关节出现僵硬疼痛等症状,患者在进行主动的身体活动时,明显感觉到肩膀活动困难。冻结肩的发病原因现代研究仍不明确,古时候有句老话“五十肩”,指冻结肩多发于五十岁人群,冻结间通常发病后3~6个月后疼痛症状达到最高,一般在病后2~3个月,症状开始逐渐缓解。如果疼痛达到极值后仍延续6个月发病,且症状未缓解,便可诊断为顽固型冻结肩。冻结肩的治疗大多采用保守的治疗手段,并且相应采取温和的肩部康复活动,例如在吃药的同时进行肩部康复训练,应着重避免暴力的肢体活动手段。针对顽固型冻结肩,可采用麻醉手术来治疗肩关节粘连的问题,同时术后要严格进行康复训练,防止肩关节再次粘连。尤其关节镜的发展使手术的成功率逐渐提高。

2 肩袖损伤

肩袖损伤是指覆盖于肩关节前后方的肩胛下肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌等肌腱发生撕裂和断裂。发病原因主要有:一反复过度使用上肢进行过顶运动,例如排球,网球和游泳等。二跌倒投掷等运动造成的急性创伤。三患者年龄过大导致肩袖组织脆弱,供血减少,极易损伤肩袖。四糖尿病,风湿骨病等引起的并发症。治疗肩袖损伤现阶段医学多采用肩袖修补手术,随着医疗手段的不断发展,利用关节镜技术治疗肩袖损伤已经取得了越来越好的效果。当然手术存在一定风险,肩袖修复手术多应用于年轻人群,因为其手术后的恢复功能较好,只要不从事剧烈运动就有利于肩袖组织的愈合。但对于中老年人来说,肩袖肌腱脆弱,多采用保守治疗方式给予抗炎药物治疗、理疗以及肩峰下局部封闭等以缓解肩部疼痛,如果保守治疗6个月以上无效时,可采取手术治疗。

3 肩关节不稳定

肩关节不稳是指在肩关节主要活动时,肱骨头出现异常的疼痛情况,导致肩关节离开原来位置。肩关节不稳的发病原因是:一是患者进行反复过度运动,导致肩关节不稳,例如游泳,网球,排球等需要不断牵动肩关节,不断的牵拉肩关节导致其周围的韧带松弛,而韧带松弛后很难维持肩关节的稳定性,从而导致肩关节不稳容易脱落。二是有些患者有严重

的外伤史,严重外伤的后遗症导致肩关节易脱落。三是有少数患者患有全身性的关节松弛。复发性的肩关节不稳一种常见的肩损伤疾病,仅采用封闭式药物的保守治疗效果不佳,因此多采用以手术治疗为主,随着近年来关节镜技术的发展以及关节镜下手术操作技术的不断完善,肩关节不稳的患者在进行手术后的复发概率降低至10%以下,因此复发性肩关节脱位问题的治疗仍建议以关节镜手术为主。

4 肱二头肌长头腱损伤

肱二头肌长头腱位于关节内,受摩擦与牵拉非常容易损伤,发病时主要表现为早期肩前方疼痛,后期肩关节运动受限举重物或者上肢过顶时疼痛加剧,晚间疼痛加剧。发病原因多是由于过度运动,例如举重和上肢运动时造成长头腱长时间受到摩擦,受到剧烈创伤,例如被人撞倒或者摔倒时手撑地时。长头腱受到撞击更为脆弱。这些情况都会导致肱二头肌长头腱的损伤。针对这一情况,医院会采取保守治疗和手术治疗两种方法,采取非手术治疗时让患者服用抗炎药物和在节间宫内注射封闭进行局部理疗和热敷,这样可缓解疼痛症状,让患者避免进行引起疼痛的动作,必要时还可使用吊带或者肢具悬挂前臂2~3周。对于长时间疼痛非手术治疗无效的患者以及功能障碍显著者可考虑手术治疗,手术治疗的方式主要有腱清理术,腱切断术,腱固定术。对于60岁以上对户外运动要求不是很高的患者,可采用腱切断术,切断后可持续缓解疼痛症状,但导致肩部外观上的“鼓眼畸形”。

5 肱骨近端骨折

肱骨近端骨折多是由于剧烈撞击或者摔倒导致的上肢骨折,是成人较为常见的骨折类型之一。大多数骨折如果无明显移位,通过保守治疗可以达到满意效果,但对于肱骨近端骨折来说,手术治疗是必需的。医院多采用肱骨近端骨折切开复位术来进行治疗,这一手术成功率高,术后愈合能力强,是治疗肱骨近端骨折较为理想的选择。

随着社会经济的发展,人民生活水平不断提高。各种新型运动的兴起,体育教育的不断深化,公路上汽车的增多,交通事故发生率不断提高,人口老龄化趋势不断增加。这些情况都导致肩关节损伤的患者数量逐年上升,肩关节病损的治疗也成为我国要面对的重要医疗问题。因此面对这一挑战,我们需要向大众普及肩关节损伤的相关知识,让群众做好预防和防护,在日常生活中做好对肩关节的保护,不要进行剧烈运动从而使关节的磨损。同时针对肩关节损伤的治疗我国尚处于初级阶段,与国外治疗手段仍存在明显差距,这就需要对骨科医生进行系统化的学习培训,及时学习肩损伤治疗的先进手段,与时俱进,促进我国肩关节外科的发展。