

## 肩周炎康复的运动疗法

岳清岭 庞红

[关键词] 肩周炎;运动疗法

中图分类号:R685,R493,R455 文献标识码:A 文章编号:1006-9771(2002)04-0220-01

肩周炎是肩周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症,形成了关节的内收粘连,阻碍了肩的活动,患者均有肩关节周围疼痛,不同程度的肩周压痛及肩关节活动受限。肩周炎是康复医疗的主要对象之一。

## 1 肩周炎的康复治疗

肩周炎康复的运动疗法是利用理疗和按摩解除肌肉痉挛,缓解疼痛,提高患者的日常生活活动能力。

## 1.1 关节松动的手法治疗

1.1.1 关节分离手法 患者取仰卧位,治疗师面对肩肘关节,一手握于肱骨近端,另一手扶持肱骨远端,并利用躯干固定患者的前臂;治疗师用腋窝下方的手向外侧稍前方和患者头侧轻推,另一手控制肱骨,用双手合力使肱骨头与关节盂分离。

1.1.2 肱骨滑动手法 患者俯卧位,上肢伸出治疗台边缘,在关节松弛状态下外展  $50^{\circ}$ — $70^{\circ}$ 、水平内收  $30^{\circ}$ 。治疗师一手扶持肱骨近端向相反的方向轻推,另一手与大腿共同控制肱骨远端。

1.2 肩关节挛缩的伸张疗法:①患者仰卧位,治疗师一手置于患者肩关节上方,另一手握住患侧屈曲的肘关节,双手交替用力,使肩关节沿肱骨纵轴上下运动(图1)。②前手法实施后,握肘关节的手稍向近端移动,做上臂的屈曲、伸展动作(图2)。③治疗师固定肩部的手向外侧移动,向躯干的方向施加压力,另一手握肱骨近端,做肱骨头向内、外的活动(图3)。④治疗师一手固定肩关节,沿躯干纵轴向下用力,固定肩关节;另一手握屈曲的肘关节向外牵拉,同时利用治疗师的腹部抵住患者的上臂使肩关节逐渐外展(在可以耐受的范围内进行)(图4)。⑤患者仰卧位,肩关节外展、肘关节屈曲,治疗师一手握住患者肘关节,利用同侧的前臂、肘关节固定患者的上臂和肩关节;另一手握住患者腕关节,在向外牵拉肘关节的同时进行内、外旋转的训练(图5)。⑥患者俯卧位,治疗师一手固定患者的肩关节,另一侧手握肘部利用双手相对的用力,进行肩关节外展的训练(图6)。⑦患者仰卧位,治疗师一



图1



图2



图3



图4



图5



图6



图7



图8

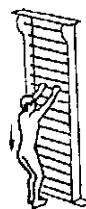


图9



图10

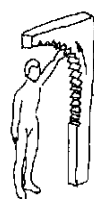


图11

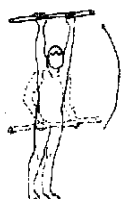


图12

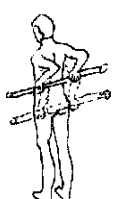


图13



图14



图15



图16

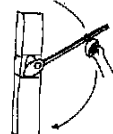


图17

手放在患者肩上固定,另一手握住(下转第245页)

作者单位:100077 北京市,北京博爱医院运动疗法科。作者简介:

岳清岭(1973-),男,技士,主要从事偏瘫、脑瘫、截瘫和截肢的PT训练。

(上接第 220 页)肘部,一面向上牵拉,一面使之屈曲,上述动作可使肩部外旋(图 7)。

### 1.3 扩大关节活动范围的辅助主动运动

1.3.1 滑轮法 利用健手辅助患手完成肩关节的辅助主动运动。根据肩关节活动受限的运动模式,调整滑轮的方向和位置,如上举困难可以将滑轮置于患者的侧前上方(图 8)。

1.3.2 患侧双手握住肋木下蹲,利用躯干重心下移牵伸肩部软组织,使肩关节活动范围得到改善(图 9)。

1.3.3 手指沿墙壁或肋木等向上爬动,作手指攀高运动(图 10,图 11)。

1.3.4 棍棒操:①双手抓握体操棒,用健侧手协助患侧上肢完成上举,然后将体操棒放在头后方,如此反复

练习(图 12)。②将体操棒置于身体后方,双手抓握,利用健侧上肢带动患侧上肢做肩关节的伸展动作,将棒贴着身后上下运动(肩胛骨内收,肩内旋)(图 13)。

③双手抓握体操棒顶端,利用健侧上肢协助患侧完成肩关节外展动作(图 14)。

1.4 肩关节主动运动训练:①患侧手抓握沙袋或哑铃,躯干轻度屈曲,肩关节充分放松,进行前后摆动和左右摆动训练,此训练对关节挛缩有显著的改善作用(图 15,图 16)。②利用墙壁肩关节训练器做肩关节的屈曲、伸展和环转动作的训练(图 17)。③游泳:开始可以在水池内做上肢体操,待活动度有所改善后开始慢慢游泳,最后改为仰泳。此训练既可扩大关节活动范围,又可增强上肢肌力。

(收稿日期:2002-04-01)