

肩周炎自救指南：从识别到调理，让肩膀重新“活”起来

陈莘静

北京中医药大学第三附属医院

肩膀疼得像被卡住一样，动弹不得，先别急着以为是脱臼了！其很可能是另一种更常见的毛病——“肩周炎”。

一、什么是肩周炎？

肩周炎是由于肩关节周围的“零件”（软组织）粘连在一起，导致肩部疼痛和功能广泛受限，不能抬手或转动为特点的疾病。由于得此病后，患者的肩关节活动受限明显，如凝固了一样，故又称“冻结肩”“肩凝证”。此病俗称“五十肩”，因其多发生于50岁左右的人群而得之。

二、为什么会造成肩周炎？

随着年龄增长或长期生活姿势和习惯不佳，肩关节周围软组织会劳损、退化，像零件用久了会磨损、生锈一样。日常生活中运动受伤后出现短暂的肩周疼痛我们选择让身体自己恢复。实际上这些平时常见的病变如肱二头肌腱炎、肩袖损伤、冈上肌肌腱炎等皆可引起肩关节囊的慢性炎症，炎性渗出液就像机器零件锈蚀时产生的锈水，未及时处理可加剧局部软组织的坏死，进而导致增生和粘连。

颈椎病可引起肩颈部的僵硬，使肩部或其周围肌肉长期绷紧，这种持续的“异常拉力”可引起广泛的周围软组织肿胀、粘连，甚至挛缩及硬化，而导致肩关节僵硬无法活动。上臂骨折、乳腺切除术或其他手术后长期制动、久病卧床，肩部活动减少会使肩部血液循环不畅，炎性渗出物吸收减少，久积致粘连，引起肩周炎。

心脏缺血时引起的疼痛，有时会“串”到后背、肩膀和左臂，引起相关肌肉痉挛，时间长了也可能引发肩周炎。内分泌系统障碍如甲状腺功能异常（含

括“甲亢”和“甲减”)使激素水平失调，影响肩关节周围韧带(喙肱韧带和盂肱韧带)的代谢和修复能力，增加了肩周炎发病风险。

三、怎么辨别肩周炎？

肩周炎的症状包括了：

1. 肩部疼痛：疼痛部位广泛，一般为持续性钝痛，活动后、夜间、受凉时加重。
2. 肩关节活动受限：手臂不能抬举或后伸，梳头、穿衣困难。
3. 肩关节周围广泛压痛，常见压痛点包括喙突、肩峰、三角肌止点、天宗穴、秉风穴、肩贞穴等。

因肩周炎表现为肩痛和活动受限，又容易和肩关节脱位、肩袖损伤混淆，肩关节脱位或致肩袖损伤，后演变成肩周炎而肩袖损伤和肩周炎又可同时兼具，但治疗原则有别，应谨慎鉴别，避免耽误治疗。

	肩周炎	肩关节脱位	肩袖损伤
本 质	因慢性无菌性炎症导致肩关节囊粘连、挛缩。	肱骨头移位，脱离了肩胛盂关节窝。	肩袖肌腱（由冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌肌腱组成）的撕裂或损伤。
病 史	多为慢性病史，是一种退行性炎症病变，或有受凉史。	多有急性外伤史，受重力牵拉肩部史。	急性外伤史如摔倒时手臂撑地或提重物拉伤，或长期过度使用肩关节的慢性劳损史。

症状表现	1. 肩部疼痛明显，范围逐渐扩大，疼痛范围广泛。 2. 活动受限，自主活动及被动活动均受限（他人帮忙也无法克服）。	1. 肩部剧烈疼痛。 2. 肩关节无法活动。 3. 肩关节处肿。	1. 疼痛点较明确，特定角度时出现疼痛。 2. 活动受限主要表现为自己抬不起来，但他人帮助下能克服。 3. 抬臂、旋转手臂时明显无力。
查体	查体时见广泛压痛点，无法抬臂碰对侧耳朵或（和）无法后伸。	查体时见方肩畸形，肱骨头移位。	特定动作诱发疼痛或无力感。
治疗原则	有自愈倾向，保守治疗（针灸等）及功能锻炼为主。	复位 → 固定 → 康复 → 预防再发	自愈可能性较低，需保守治疗或手术。

四、得肩周炎后怎么办？

多数肩周炎可以自己痊愈，一般持续8个月至2年，但也会复发。若疼痛较重或影响日常生活时，可以选择几种治疗方法帮助改善肩痛、不能抬手的症状。

1. 推拿按摩法

患者或家属平时在家里可用拇指和示指捏住肩部痛点，用力深压，向前后左右揉动1分钟。捏揉的同时可配合活动肩关节的动作，切记勿用外力来帮助活动，靠患者自己的力量活动关节可避免用力过度而造成肩关节受外力所伤。

边活动边按揉可以使我们指力达到肩关节得深层，揉捏后可促进局部气血循环，缓解粘连的情况。

按揉疼痛侧的曲池穴、合谷穴和肩关节周围得压痛点可使经气流畅，通则不痛。点揉曲池穴和合谷穴时以感到穴位酸胀为度，每个穴揉 3 分钟即可。

若粘连严重则需配合专业手法如肩关节抖法、摇法、扳法等，及时寻找专业人士治疗，以防暴力推拿致伤。

2. 灸法

将艾灸条点燃后，确保艾灸条与皮肤距离 2-3cm，保持着这距离环绕肩部艾灸，以局部热透至肩关节里层为度，大约 10 分钟，可重点灸肩髃、肩髎和肩贞穴。艾灸不仅有温热作用可以缓解肩关节“凝固”的症状，还有艾叶的药物作用活血止血，促进炎性物质的吸收，效果较一般的热敷强。

3. 针刺治疗

针刺可发挥明显的镇痛效果，在急性疼痛期有祛风散寒、活血化瘀，解痉止痛的作用。慢性粘连期时，针刺治疗可行气活血，加速局部炎性渗出液的吸收，松解粘连。若有需要，医者将根据患者情况配合拔罐、火针等治疗。

4. 功能锻炼

手指爬墙法步骤如下：

- 1) 侧对墙壁，将得肩周炎的那一侧的手指贴墙。
- 2) 慢慢向上“爬”（类似抬手的动作），直到有点疼但能忍受的高度。
- 3) 坚持 5 至 10 秒，再慢慢放下。

手指爬墙法



起初一组做 3-5 次，每天做 2 组，后循序渐进，适量适度，切记过度锻炼会导致起软组织损伤，加重肩周炎。坚持进行功能锻炼可改善肩关节的活动度，还能避免因长期肩关节活动受限引起的上臂肌肉萎缩。

五、怎么防止肩周炎？

肩周炎以预防为主，日常生活中按时锻炼，所谓“流水不腐”，保持一定的活动量可预防肩周炎。锻炼前先热身舒展筋骨，避免肩关节损伤。若不幸发生损伤时，应及时治疗，以防慢性炎症引发肩周炎。

《黄帝内经》认为腋为八虚之一，肩关节处易受外邪侵犯，天冷时应注意局部保暖，汗出或淋雨后应及时替换被浸湿的衣物，避免风、寒、湿邪侵犯肩关节，引发或加重肩周炎。

总之，肩周炎虽常见却不可忽视。通过识别、积极调理与坚持锻炼，大多数患者都能逐渐恢复肩部活力。早预防、早干预，才能让肩膀远离“冻结”肩。