运动防治肩周炎最有效

“每天坐在电脑前伏案工作，有时候甚至没有时间吃饭，长时间保持一样的姿态，有时候肩、颈痛得根本动不了，特别痛苦。”35岁的上班族路纳年纪轻轻便已是“资深”的肩周炎患者，他无奈地说，“肩周炎也算是上班族的职业病了。”

肩周炎就是肩关节周围炎，又称“五十肩”等。长期过度活动或者姿势不良等，都会造成肩周炎。国家体育总局运动医学研究所主任医师梁辰介绍，颈椎病和心、肺疾病的发生可能会牵涉到肩关节，造成肩周炎的发生，因原发病长期不愈使肩部肌持续性痉挛、缺血而形成炎性病灶，转变为真正的肩周炎。“肩周炎起病慢，往往不容易让人察觉出来，很多人因为肩部疼痛不强烈就不重视，最终却引起很大伤害。还有一些早期肩周炎患者害怕疼痛而不敢活动，而这将加剧组织的病理改变，使肩周炎向更深层次发展。”

运动是远离肩周炎的有效方法。梁辰表示，只有活动锻炼才能把肩关节粘连的韧带、软组织一点一点地分开，并防止再度粘连。运动可以松解关节粘连，增加关节活动度，还能改善血液循环，促进炎症的消除，增强肌力，防止肌肉萎缩。需要注意的是，运动一定要科学，并且贵在坚持，切忌过度运动，以防人为造成肌肉拉伤，形成新的粘连。

“首先，一定要纠正不良姿势，从而避免造成慢性劳损，在工作的时候一定要定时起来活动一下，其实就短短三五分钟的小锻炼，就能达到健身、缓解疲劳的作用。选择简单的徒手操，或者用弹力带、哑铃、毛巾、雨伞这些小工具来进行康复训练就能收获效果。”梁辰说，像“划船运动”即弯腰垂臂，以两臂为桨做划船状；“拉手运动”即自然站立，患病一侧上肢内旋到后背，另一侧手从背后拉住患侧手腕，慢慢往另一侧上方牵引，到最大限度时停数分钟；“下蹲运动”即背向站在桌前，双手扶桌边，反复做下蹲动作等，“学会这几个小动作并坚持锻炼，效果事半功倍，非常推荐大家练习。”

梁辰提醒，除了患病的一侧肩部，还要对另一侧进行积极预防。除了对肩周炎本身的关注外，还要注意容易引起继发性肩周炎的相关疾病，如糖尿病、颈椎病等，患有这些疾病的人要密切观察是否产生肩部疼痛症状，肩关节活动范围是否减小，要及时进行肩关节的主动运动和被动运动，以保持肩关节的活动幅度。

肩周炎的康复训练方法

运动疗法是治疗肩周炎最重要的手段之一，梁辰推荐了几个简便易行的康复训练小方法：

1.提重物旋转疗法：将沙袋提在手中，沙袋的重量逐渐由轻到重，从1公斤开始，逐渐增加到10公斤。如果感觉还能够承受更重一点，可逐渐增加。上身向前自然弯曲，肩膀自然下垂，手持沙袋向下旋转画圈摆动，先顺时针转，然后逆时针转。一天做三四遍，每遍绕二十次左右。但应注意重量不宜过重，以免引起肩部肌肉的痉挛及明显疼痛，进而导致外伤。

2.对墙画圈疗法：患者面向墙壁，伸直手臂，对墙做画圆圈的动作。经常重复这个动作，对肩周炎的恢复将会有很大帮助。

3.拉毛巾疗法：拿条长毛巾，两手各执一端，放在身后，一手在上，一手在下，开始可能活动受到一些限制，循序渐进，动作可由小到大，每天坚持做几次，肩周炎的状况就会逐渐改善。

4.上肢绕脖子：将两只胳膊分别从前向后，或从后往前用力做绕脖子的动作。