

脊柱相关疾病肩周炎

肩周炎的全称是肩关节周围炎，是中年以后的多发病和常见病，因多在 50 岁左右发生，故有“五十肩”。在发病过程中，由于肩关节的活动受限程度不同，可由肩周炎逐渐成为冻结肩，故又称肩凝症。

病因病理

作为病因学基础则主要是颈部损伤(包括慢性积累性损伤，如长期睡高枕头、长期低头工作、习惯性甩头，以及头颈部的直接、间接外伤等)或风、寒、湿邪入侵，使颈椎的内外平衡失调，而导致肩关节周围肌肉、韧带痉挛，从而使肩周发生无菌性炎症。

颈神经除第 1 颈神经由环枕间出椎管外，其余神经由相应椎间孔穿出，在穿过椎间孔时附着于孔周围的骨膜。神经根位于椎间孔后上部，占容积的 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{6}$ ，神经根周围尚有脂肪、血管及结缔组织等。椎间孔的孔道较短(4mm 左右)，横径较小。当后关节向前、后方移动时，或关节突增生时，可使椎间孔横径进一步缩小。再者，孔口内侧为钩突关节，此关节肥大可使椎间孔更缩小。在外伤、劳损等因素下，容易造成颈 4 至胸 1 的侧摆式或旋转式错位，钩椎关节错位极易损害交感神经，脊膜返回支神经根中的运动根，易致肩部肌肉运动功能障碍，肌营养不良而较快出现萎缩。但是，这种错位引起颈部的疼痛及活动受限甚微，而肩部症状却很重，所以在临床上颈椎病的症状极容易被忽略。

临床表现

肩关节疼痛，开始阵发性钝痛，可因劳累或天气变化而诱发，以后逐渐呈持续性疼痛，昼轻夜重，夜间常被痛醒，不能向患侧卧。

诊断要点

1. 多发生于老年人，以 50-60 岁为多见。可有肩部劳损或外伤或感受风寒湿邪病史。肩部压痛，一般压痛点是多处的，见于喙突处、肩峰下、结节间沟处、肩后部肩胛骨内侧缘等。肩关节活动受限，以外旋、外展与高举活动受限最明显。晚期三角肌或冈上肌萎缩，关节囊粘连：严重时出现肩胛骨代偿性活动。肩活动受限分 3 型：①轻型：前屈、外展正常，但上举不超过 150 度，后伸伴内收触脊柱胸椎棘突（以拇指尖为标准）不超过第 10 胸椎棘突。②中型：前屈、外展正常，但上举不超过 120 度，后伸伴内收摸脊柱胸椎棘突(以拇指尖为标准)不超过第 12 胸椎棘突。③重型：前屈、外展勉强可作，但疼痛，再行上举则在 100 度以内，后伸伴内收触脊柱棘突(以拇指尖为标准)在第 1 腰椎棘突以下。

2. 触诊：用手指在锁骨上窝轻轻触摸，就会发现斜角肌痉挛形成的细索状肌硬结（后斜角肌易被斜方肌复盖），沿此索状肌腱向上摸至止点，即是错位颈椎的钩椎关节前方，该处有明显压痛，并能发现此横突轻微隆起（前移位）。

3. X 线检查：颈椎正侧位摄片，一般可看到颈曲有改变（多数变直，少数虽有颈曲存在，但下段是变直的），颈 5-6 或颈 6-7 或颈 7 至胸 1 椎间隙有改变（前后等宽、前窄后宽或变窄），下颈段钩突变尖或变平，双侧钩椎关节不对称。颈 5-7 椎体的棘突偏歪，椎体后缘连线中断。双斜位片显示椎间孔变小，椎间孔前壁见钩突明显增生呈唇状或轻微前后移位。肩关节正侧位照片，一般看不到明显的异常 X 线特征。

4. 注意与冈上肌肌腱损伤、风湿性关节炎、肺转移癌、臂丛神经炎（本病多发于青壮年）鉴别诊断。

手法复位治疗

1. 先放松颈肩部软组织。
2. 对顶法纠正下段颈椎错位。

以左肩前侧剧痛并活动受限为例。先触诊左侧锁骨上窝，食指平按在锁骨上方处，触及斜角肌（前、中、后3条中某1条）呈索状硬结，沿此肌索状物上行达第5颈椎（或其他椎）横突前止，多有压痛，此为钩椎关节前错位处。病人坐在靠背椅上，术者立其左前方，以右拇指轻按在横突前压痛隆起处，用左手掌扶病人头部嘱他将头侧屈，紧贴在术者右手背上，病人双上肢垂直于身旁，术者令病人将左上肢做耸肩，与头同时用力作挟压术者右拇指动作。术者双手同时用力，左手按其头部不令其抬起，右拇指用力将其颈椎横突顶压向后右方向，瞬间完成手法。

3. 点按肩部肩井、缺盆、天宗、中府、肩贞等穴位，再拿、揉肩背，最后做肩环转、上举、内收、后伸、内旋等被动运动。

中药治疗

肩凝汤：

[组成] 当归 30g 丹参 30g 桂枝 15g 透骨草 30g 羌活 18g

生地 30g 香附 15g。每日1剂，水煎服。

[加减] 冷痛较剧者加制川草乌各 9g，热痛者加忍冬藤 60g，桑枝 60g。刺痛者加制乳香 6g，制乳香 6g。气虚者加黄芪 18g。顽固难愈者加蜈蚣、地龙各 9g，全蝎 6g。

食疗选方

鹿腿筋 100g，鸡肉 500g，当归 12g，田七 10g，生姜 5g。

把鹿腿筋及鸡肉洗净切块后与药材一起煮汤，煮至腿筋及鸡肉熟烂时饮汤食筋及肉。

饮食宜忌

患病期间宜服温热食品，忌寒凉之物:应禁烟，可少量服用。

药酒。宜长期服补益肝肾之食品，如核桃、芝麻、开心果、黑木耳、鹿筋或羊筋等。

预防

发病初期，肩痛尚轻，可改变枕头高度或改变睡姿，配以保健功练习，常可治疗。例如习惯右侧卧者，将枕头平整好（侧卧斜坡形枕，易诱发此病），用浴巾叠成 1-2cm 厚垫于枕下，再右侧卧片刻，如痛不减，即转身左侧卧片刻。此试验结果，增高枕后右侧卧能使肩痛减轻，应将原枕增高；如左侧卧才能使肩痛减轻。则原枕头高度要降低。每晨醒后还可做以下保健操，如仰卧摇肩法：仰卧屈肘，双手放胸前，头左转，左肘按床将左肩抬起离床，肩放下，重复 3-5 次，再如此法抬右肩 3-5 次。仰卧位按摩拿捏颈肩痛区，以物理热敷为佳，亦可用扣打法如按摩器震动按摩，都可增加血液循环，解除疼痛。此外，进行肩关节功能锻炼，如肩关节外展、外旋、前屈、后伸，以及手指爬墙，肩部环轮转等动作，都有助关节早日康复。