

肩周炎 不同阶段的运动康复

肩周炎亦称粘连性关节囊炎,俗称凝肩、冻结肩等。其发病原因至今未明,一般认为是随着年龄增长,软组织发生退行性变,加上反复的微小损伤和肩部缺乏活动而发病。根据其病理变化,可将该病程分为三个阶段,即早期、冻结期和恢复期。

肩周炎的运动康复是针对肩周炎的不同时期,通过功能锻炼,改善血液、淋巴循环,牵伸挛缩组织,松解粘连,扩大肩部活动范围,改善萎缩肌肉。

早期

肩周炎早期病变部位主要是关节囊,以炎症造成疼痛为主,关节活动因疼痛而受限,所以,本期的治疗目标是以缓解疼痛,避免造成粘连为主。

一、耸肩练习:双臂自然垂于身体两侧,向上耸肩,于最高位置保持5秒,放松一次。

二、扩胸练习:双臂自然垂于身体两侧,双肩后张做扩胸动作,于最高位置保持5秒,放松一次。

三、含胸练习:双臂自然垂于身体两侧,双肩向前做含胸动作,于最高位置保持5秒,放松一次。

一、二、三这三组练习要反复进行,每次5分钟,每天2~3次,可用健侧手托住患侧,在不增加疼痛的前提下完成。

四、摆动练习:首先是肩关节的前屈、后伸方向的摆动,待适应基本无痛后增加内收、外展方向的摆动,最后增加环绕(划圈)的动作,一般每个方向20~30次/组。疼痛明显时在健侧手的保护下摆动手臂。

冻结期

随着病情发展,肩周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软

组织相继受累,发生慢性炎症,结果形成关节内外广泛粘连。此期表现为肩部活动功能逐渐受限,直至盂肱关节活动范围完全丧失,形成冻结肩。在肩周炎的冻结期,关节功能障碍是其主要问题,治疗重点应以恢复关节运动功能为目的。

此期可通过8种练习方法进行康复治疗:一、仰卧肩外展。二、仰卧肩前屈。三、仰卧肩后伸。四、仰卧外展位外旋。五、仰卧外展位内旋。六、水平内收。七、水平外展。八、手背手。

练习时,运动至感到疼痛处保持,并轻微颤动1~2分钟为一次,每组3~5次,每天1~2组,并逐渐增加被动活动角度。

恢复期

经过半年至两年时间的治疗,病人进入恢复期,病变逐渐消退,疼痛逐渐缓解,盂肱关节活动功能逐步好转,多数病人最后可基本或完全恢复,但亦有不少病人长期遗留轻度功能障碍。

恢复期康复治疗应以消除残余症状为主,要继续加强功能锻炼,增强肌肉力量,恢复在前期已发生失用性萎缩肌肉的正常弹性和收缩功能,以达到全面康复和预防复发的目的。

一、抱头张肩:后背靠墙站立。上身保持中立位,双手交叉抱于头后,肘关节用力向后张开,以手臂和肘去接触墙面。每组20~30次,组间休息30秒,4组连续练习,每天2~3次。

二、推桌子:保持身体的前倾以及双上肢平行按于桌边,既不能“扩胸”,也不能“含胸”。每次1~2分钟,连续练习3~5次为一组,每天2~3组。

郑州中医骨伤病医院康复科占地1500平方米,拥有经验丰富的康复治疗师近20名,配置有国内先进医疗康复设备,如原装进口日本进口的低周波治疗仪、智能干涉治疗仪、极超短波治疗仪、冲击波治疗仪、纳米波治疗仪、半导体激光仪、上下肢关节康复器、智能中药局部熏蒸器、全自动全身中药熏蒸器等。该科采用的治疗方法有冲击波、纳米波、激光、超声、磁疗、蜡疗、水疗、导平、药物离子导入、低频、中频、高频、火疗、透敷、药罐、熏蒸、运功法等30种,根据病人病情不同选用不同疗法,对保守治疗股骨头坏死、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、类风湿性关节炎、骨性关节炎、骨折迟缓愈合、软组织损伤等疾病起到了重要作用,可有效缓解疼痛,改善关节运动功能。该科在当地已成为骨伤等病最大的康复基地,在非手术治疗骨伤病方面发挥着越来越大的作用。

科室介绍

郑州中医骨伤病医院

地址:河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编:450016
电话:0371-66728288 66728388 66728758 传真:0371-66728358
网址:www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线:火车站乘33路、B17路,市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下

三叉神经痛 无须忍耐

通讯员 张琳娜

家住城东区的王女士半年前生病了:在毫无征兆的情况下,她的半边脸突然出现抽搐并伴有针刺样疼痛,严重时犹如刀割、电击一般,日常生活中,如洗脸、吃饭或说话时就会突然发作,并且越来越频繁,常此以往,王女士变得不敢大声说话,做事总是小心翼翼,精神高度紧张,严重影响了正常生活。

经多家医院诊断,王女士患的是三叉神经痛。三叉神经痛被一些患者比喻为“天下第一痛”。为了治疗这“天下第一痛”,王女士及家人到处寻医问药,吃药、针灸等方法都试过了,大多是当时好转,隔段时间就再次发作,反反复复,难以痊愈。

难道就没有能彻底根治三叉神经痛的治疗方法?王女士向记者打来了求助电话,希望借助媒体帮她找到治病良方。通过调查,记者了解到,武警河南总队医院伽马刀治疗中心可以治疗这种疾病。为了尽快帮王女士解除痛苦,记者专程来到武警河南总队医院,采访了该院伽马刀中心的尹卫东主任。

记者:三叉神经痛为什么会让人难以忍受?

尹卫东:三叉神经痛是在三叉神经分布区内反复发作的阵发性剧烈疼痛,人群发病率约为2%,主要发生于中老年人,40岁以上患者约占3/4。疼痛常为骤然发生的闪电式剧烈疼痛,呈撕裂样、触电样或针刺样,每次发作时间由几秒钟到几分钟不等。患者常因怕疼痛发作而不敢洗脸、剃须、刷牙和进食,面部及口腔的卫生很差,全身营养不良,面色憔悴,精神抑郁,情绪低落。患病日久,患者可发生营养不良,如出现面部局部皮肤粗糙、眉毛脱落等表现,甚至产生咀嚼肌萎缩。王女士的表现就是典型的三叉神经痛。

记者:目前,对于三叉神经痛都有哪些治疗手段?

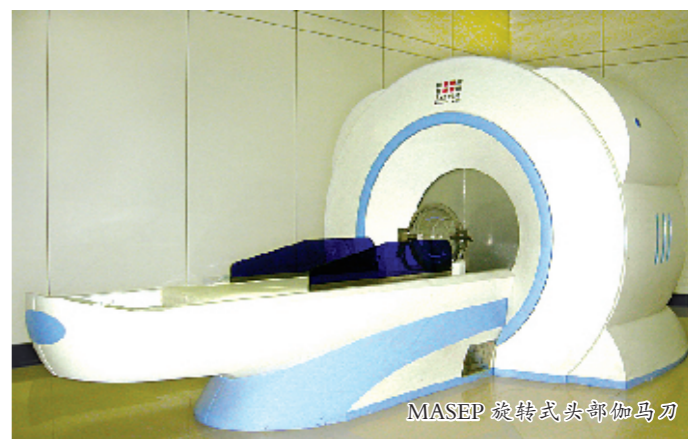
尹卫东:目前的治疗手段大概分为无创治疗和有创治疗。无创治疗,如口服卡马西平或进行伽马刀治疗;有创治疗,如进行射频热凝、微血管减压术等。中医疗法主要是中药、理疗、针灸治疗等,多为通经活络、祛风止痛。

记者:有没有痛苦小、效果理想的治疗方法呢?

尹卫东:伽马刀治疗三叉神经痛属于非手术治疗,是目前治疗三叉神经痛最为先进的技术。它采用立体定向原理,通过多野空间聚焦的方法,将许多束细小的伽马射线全方位汇聚于三叉神经根,形成照射焦点,像手术一样达到根治三叉神经痛的目的。其有效率在90%以上,治愈率在80%以上。伽马刀治疗三叉神经痛既能有效止痛,又不留后遗症,整个治疗过程无创、无痛苦,目前已经成为治疗三叉神经痛的首选方案。

记者:伽马刀在肿瘤疾病的治疗上也有独到的优势,是吗?

武警河南总队医院:为方便参合农民朋友就医和报销,我院已与郑州、许昌、信阳、南阳、商丘、洛阳、濮阳、平顶山、漯河市9个地市签订了直补协议,这9个地市的参合农民来我院就医,出院时可享受新农合直接报销待遇。武警河南总队医院将为您提供便捷、优质、高效的服务!



MASEP 旋转式头部伽马刀

尹卫东:伽马刀也叫伽马射线立体定向放射治疗系统,是一种融立体定向技术和放射外科技术于一体,以治疗颅脑疾病为主的立体定向放射外科治疗设备。医生根据磁共振或CT定位,确定病灶靶区后治疗开始,采用伽马射线几何聚焦原理,通过精确的立体定向,将经过规划的一定剂量伽马射线集中照射于颅内的预选靶点,一次性、致死性的摧毁靶点内的组织,以达到外科手术切除或损毁的效果。

伽马刀治疗肿瘤疾病具有时间短、不开刀、不麻醉、无创伤、无感染、无痛苦等优点,治疗过程精度高、损伤小,治疗误差仅有0.1~0.3毫米,对肿瘤周边正常组织几乎无损伤,这也避免了开刀可能带来的出血或者其他手术损伤的风险。整个治疗只需2~3小时,患者全程保持清醒状态,基本没有不适感觉。对于老年体弱以及患有高血压、心脏病、糖尿病的肿瘤患者,伽马刀是一种可靠的治疗手段。

链接:武警河南总队医院伽马刀治疗中心今年7月18日建成并投入使用,拥有当今世界上最新一代MASEP旋转式头部伽马刀。该中心拥有一支多学科结合、朝气蓬勃、作风严谨的高素质技术队伍,由我国著名的立体定向和功能神经外科专家、中华神经外科学会常委、全军神经外科中心刘宗忠教授担任顾问,原北京海军总医院伽马刀中心头颈部疾病治疗专家、神经外科博士尹卫东担任中心主任。目前,无论从技术水平还是设备的先进性方面,武警河南总队医院伽马刀中心在中原地区均处于领先地位。

电话:(0371)66965111 66967111
地址:河南省郑州市康复中街1号武警河南总队医院
乘车路线:乘201路、57路、222路、213路至武警河南总队医院站下车

为了生命的保障

——《献血法》实施12周年濮阳市中心血站发展回眸

本报记者 陈述明 通讯员 任文林 冉晓阳

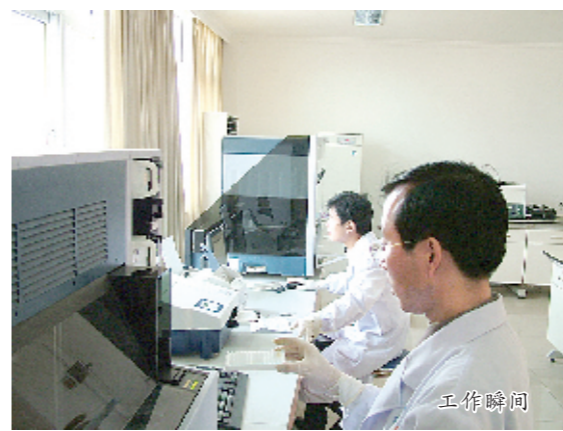
濮阳市中心血站伴随着改革开放的步伐,从无到有、从小到大、由弱到强,在采供血“征途”中,创新机制、创新管理、创新宣传,走出了一条符合规范和本地实际的采供血新路子,为保障濮阳市360万人的健康需求作出了积极贡献。



团结奋进的领导班子



濮阳市无偿献血志愿者服务队



工作瞬间

A 峥嵘岁月, 恰逢国债投资机遇

濮阳市中心血站始建于1992年4月,是经河南省卫生厅批准的全市唯一一家采供血机构,先后在濮阳市防疫站、市卫校租房办公、开展业务。1997年,经濮阳市卫生局协调,濮阳市中心血站搬迁到濮阳市红十字会培训楼。2001年6月,濮阳市委、市政府抓住国家利用中央财政预算内专项资金支持中西部地区血站建设这一机遇,把市中心血站建设申请列入了国债建设项目。2003年,一座总投资574万元、占地近7700平方米,布局科学、流程合理的综合采供血业务大楼建成并投入使用。自此,濮阳市中心血站走上了一个“质量为先、科技兴站、人才强站”的跨越式创新发展之路。

新业务楼投入使用后,根据《血站基本标准》的要求,濮阳市中心血站设立了体采科、检验科、成分科、供血科、血研室、质控科、质管办、业务科、办公室、财务科10个科室,先后添置了全自动酶免分析系统、生物安全柜、血细胞分离机、低温大容量冷冻离心机、血小板保存箱、血液冷藏箱、采血车、送血车等先进仪器设备50多台(套),并全面实施了血液计算机信息化管理。至此,濮阳市中心血站从租房办公到现在拥有建筑面积达3900平方米的综合采供血业务大楼,工作人员从十几人增加到现在的62人,固定资产由最初总价值20余万元发展到现在的2200多万元。

B 质量为先, 确保“生命线”安全

血液质量管理是血站工作的“生命线”。濮阳市中心血站2005年就顺利通过了ISO9001质量管理体系认证。2006年,卫生部下发《血站质量管理规范》和《血站实验室质量管理规范》后,濮阳市中心血站严格按照规范重新修订体系文件,并在执行中不断充

C 高瞻远瞩, 狠抓人才科技建设

人才资源是第一资源,科学技术是第一生产力。在发展过程中,濮阳市中心血站紧紧围绕“质量为先,科技兴站,人才强站”的理念,狠抓两个“第一”,不断加强人才队伍和科技建设。

十多年来,濮阳市中心血站狠抓职工的业务培训和素质的提高,每年拿出业务收入的2%用于职工的继续教育和专业技术培训,先后在职工中进行了以《献血法》、《安全血液和血液制品》、《血站管理办法》、《血站质量管理规范》、《血站实验室质量管理规范》等为内容的集中培训学习300余期,选派职工外出学习200余人

实完善,逐渐形成了独具特色、操作性强、科学、周密、规范的质量管理体系文件。

多年来,濮阳市中心血站围绕血液质量管理开展了系列活动,如2008年的“质量体系管理年”、2009年的“质量管理体系落实年”和2010年的“质量管理体系考核年”。他们每年还通过开展岗位技能比武、考试考核等方式,不断深化质量管理内涵,丰富质量管理文化,充分发挥质控科、质量管理办公室的过程质量控制及监管作用。质控科严格按照相关要求,定期对

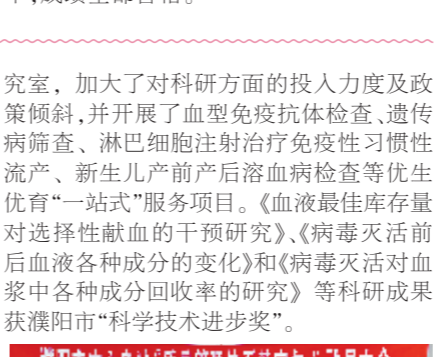
全血和成分血、原辅材料、关键设备及工艺卫生进行严格监测,对县级供血库的质量控制工作加强监管,发现问题及时反馈整改;质量管理办公室形成了每周3次巡视,每月1次质量考核,每年2次内审和1次管理评审的质量管理机制。

濮阳市中心血站实验室严格按照《血站实验室质量管理规范》的要求进行操作,在历年参加的卫生部临床检验中心和省卫生厅血液质量管理委员会组织的室内质评中,成绩全部合格。

为加大血站科技含量,满足临床的需求,他们开展了造血干细胞采集、白细胞滤除、血浆病毒灭活等新业务,成立了血液研



究室,加大了对科研方面的投入力度及政策倾斜,并开展了血型免疫抗体检查、遗传病筛查、淋巴细胞注射治疗免疫性习惯性流产、新生儿产前溶血病检查等优生优育“一站式”服务项目。《血液最佳库存量对选择性献血的干预研究》、《病毒灭活前后血液各种成分的变化》和《病毒灭活对血浆中各种成分回收率的研究》等科研成果获濮阳市“科学技术进步奖”。



濮阳市中心血站“质量管理体系落实年”动员大会

D 创新宣传,营造良好无偿献血氛围

濮阳市中心血站自1998年开展无偿献血工作以来,本着“采血不止,宣传不止”的理念,不断开展各种形式的宣传活动。无偿献血表彰大会、电影下乡、文艺下乡、无偿献血形象大使评选、“爱心无限,健康相伴”体育竞赛活动等一系列精心组织的宣传活动,不仅传递了无偿献血理念,普及了无偿献血知识,也使越来越多的爱心人士积极加入到无偿献血的行列中来。

《献血法》颁布实施12年来,濮阳市不但平稳实现了无偿献血从有偿到无偿,从计划无偿献血到街头自愿无偿献血,从人次献200毫升到献400毫升,从城市到农村的“四个过渡”,而且实现了献血队伍稳定化、采血网络化、供血一体化、管理规范化“四化”建设;管理工作实现了“四个转移”,即血站建设向全面建设现代化血站转移,血库建设向标准化、规范化建设转移,采供血业务建设向强化内涵质量建设转移,临床输血管理重心向基层转移。濮阳市的采供血工作以15%的速度递增,全市参加无偿献血的人数累计突破30万人次,总献血量超过55吨,挽救危重患者10多万人。全市临床用血100%来自街头自愿无偿献血者,二次以上固定献血人数比例达51%,农民献血者比例达61%以上。濮阳市先后5次荣获“全国无偿献血先进城市”称号,濮阳市中心血站分别获得了“省级文明单位”、“省级卫生单位”、“河南省五一劳动奖状”、“河南省创新型单位”、“省三八红旗集体”、“省十佳巾帼文明岗”、“濮阳市优秀基层党组织”等30多项国家、省、市级奖项和荣誉。

十多年的历程、十多年的艰辛,濮阳市中心血站人用自己的辛勤和汗水,为全市各级医疗单位提供了充足的用血保障,向全市人民递交了一份满意的答卷。

