



专家连线

肩袖损伤的康复治疗

□陈星

肩袖损伤

肩袖由肩部肌肉组成,共分内层和外层。内层为冈上肌、冈下肌、小圆肌和大圆肌,外层为三角肌。肩袖的功能是上臂外展过程中使肱骨头向关节盂方向拉近,维持肱骨头与关节盂的正常支点关系。肩袖损伤将减弱或丧失这一功能,严重影响上肢外展功能。肩袖损伤又称肩袖创伤性肌腱炎或肩关节撞击综合征。

手术后1周

活动时关节:在有保护的情况下,去除三角巾,主动、缓慢、用力全范围屈伸肘关节,二三十次为一组,每天进行两组训练。练习后,戴上三角巾进行保护。

肩关节前屈:平卧,去除三角巾保护,健侧手握紧患侧肘部(患侧肢体完全放松,由健侧用力完成动作),经体前沿垂直方向向上举起患侧手臂,角度控制在90度范围内,待感到有疼痛时,保持并轻轻颤动一两分钟为1次,每组三四次,每天锻炼一两组,可以逐渐增加活动角度。

肩关节外展:姿势及要求同前,在体侧沿水平方向举起患侧手臂,角度控制在90度范围内,直至感到疼痛处停止,保持并轻轻颤动一两分钟为1次,每组三四次,每天锻炼一两组,可以逐渐增加活动角度。

肩关节0度位外旋:仰卧,上臂紧贴身体侧,屈肘90度,健侧手握紧患侧手腕(患侧肢体完全放松,由健侧用力完成动作),在体前沿垂直方向,向外推患侧小臂,角度控制在45度~60度范围,直至感到疼痛处停止,保持并轻轻颤动一两分钟为1次,每组三五次,每天锻炼一两组,可以逐渐增加活动角度。

肩关节后伸:平卧,健侧手握紧患侧手腕,在体侧将小臂逐渐放至床面,直至感到疼痛处停止,保持并轻轻颤动一两分钟为1次,每组三五次,每天锻炼一两组,可以逐渐增加活动角度。

手术后两三天

肩关节肌力前平举练习:屈肘90度,手臂在体前抬起至无痛角度,不能耸肩,以静力练习为主,在高位保持2分钟后,休息5秒钟,连续做10次为1组,每天进行两至三组锻炼,待力量增强后,可以伸直手臂进行练习。

肩关节外展肌力侧平举练习:手臂在体侧抬起至无痛角度,不能耸肩,静力练习为主,在最高位置保持2分钟后,休息5秒。连续做10次为1组,每天进行两至三组锻炼。

负重耸肩练习:动作同以上描述相同,提重物进行锻炼,每组30次,每组休息30秒钟,连续进行三四组锻炼。

手术后3~6周

继续强化以上练习。练习到基本无痛或感受不到疲劳时,可以停止练习。

肩外展45度位内旋、外旋练习:手臂紧贴于体侧为肩外展0度,侧平举至抬平后,肩外展至45度~90度之间位置。

平卧,屈肘90度后,外展45度位,健侧手握紧患侧腕部(患侧肢体完全放松,由健侧用力完成动作),向内和向外两个方向下压。角度控制在60度范围,直至感到疼痛处停止,保持并轻轻颤动一两分钟为1次,每组三五次,每天锻炼一两组,可以逐渐增加活动角度。

抗阻内旋、外旋肌力练习:患侧手握弹性皮筋一端,另一端固定于某处,向内侧或外侧用力牵拉皮筋,使手接近身体或远离身体,直至最大角度,并保持一定时间或完成动作为1次。可通过皮筋的松紧调节阻力的大小,30次为一组,组间休息30秒,连续练习三四组。

持续以上康复训练7~12周时间,可以逐渐增加锻炼强度直至康复。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

肩袖损伤的治疗

保守治疗:局部封闭治疗,肩关节外展30度固定,或肩关节“人”字石膏固定。

手术治疗:随着关节镜技术的发展,对肩袖损伤大部分在关节镜下进行微创手术治疗,效果较好。如果是巨大损伤撕裂等,可进行小切口开放手术来修补损伤的肩袖。

肩袖修补术后康复方案

撕裂大小分为两种,小损伤撕裂为1厘米,中损伤撕裂为1~3厘米范围内。

术后应用三角巾进行舒适体位悬吊保护,不要负重和过份用力,否则会影响组织愈合及功能恢复。三角巾保护时间视疼痛、肌力情况而定。

手术当天

待麻醉消退后,开始活动手指和腕关节。卧床时,在手术一侧手臂下垫枕头,使手臂保持稍前屈位,以减轻疼痛。

手术后1天

可以进行张手和握拳练习,要用力、缓慢、尽可能张大手掌,并保持2秒;用力握拳,再保持2秒。该动作需要反复锻炼,在不增加疼痛的前提下尽可能多做(对促进循环、防止深静脉血栓具有重要意义)。

手术后3天

1.根据情况进行摆动练习:身体前屈(弯腰)至上身与地面平行,在三角巾和健侧手的保护下摆动手臂。首先,前后方向摆动手臂,待身体适应后增加左右侧向的摆动。其次,增加绕环(划圈)动作,逐渐增大活动范围,不超过90度,每个方向二三十次为一组,每天进行一两组训练,练习后冰敷15~20分钟。

2.耸肩练习:耸肩至可耐受的最大程度,保持2秒,放松后重复,30次为一组,每天进行三四组训练。

3.扩胸和含胸等肩关节周围肌肉力量练习:扩胸或含胸至可耐受最大程度,保持2秒钟,放松后重复动作,30次为一组,每天进行三四组训练。

实用验方

治慢性肝病验方

茵陈50克,大枣10枚,白菊花10克。水煎,每天1剂,连续服用100天。

治冠心病验方

干山楂30克,决明子10克,白菊花10克。水煮后,当茶饮。每天1剂,连续服用15天。

治咳嗽、气喘验方

取胡椒50克,研末备用。用时取其粉末与雄黄(剂量比例为3:1)加麻油调敷患处,每天1次,连续应用5天。

治骨性关节炎验方

丹参30克,杜仲、地龙、桑寄生各15克,威灵仙、当归、海桐皮、川牛膝各10克,细辛3克。水煎,每天1剂,分早、晚2次服用。

(以上验方由王书强提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

经验分享

胸部手术后为什么出现青紫和肿胀

□彭帮田

在临床上,医生有时会遇到这样的情况:患者做的是胸部手术,可是手术几天后,发现在侧腰部出现大片青紫,伴或不伴局部皮肤发红或者肿胀情况,部分患者还可能伴有轻微胀痛的感觉。

通常患者在咨询这类症状时,医生会告诉患者,在手术中并没有碰撞或者挤压到该部位。他们对具体是什么原因导致的青紫和肿胀,回答的不够详细。

其实,这是胸部手术后的正常现象。人的胸腔和外界之间隔着厚厚的胸壁,而胸壁由表皮、真皮、皮下组织、肌肉组织(主要是前锯肌和背阔肌)、骨性胸廓以及最内层的胸膜构成。在进行胸部手术时,会将这些组织逐层切开;当手术结束时,会将它们重新缝合起来。

人的胸腔内本身就存有液体,在手术之前,胸膜可以阻止这些液体渗出胸腔,在胸膜没有破损的情况下,胸内液体在胸腔内是无法渗出的。但是,患者进行胸部手术后,胸膜无法被缝合,骨性胸廓层也无法阻止胸内液体的外渗。因此,胸壁肌肉层成为术后起到防止胸内液体外渗的重要组织。

术后胸内会有液体存在。患者在咳嗽时,会引起胸内压增高,从而导致液体穿过胸膜和骨性胸廓的缝隙,渗入骨性胸廓和胸壁肌肉之间的间隙内。这个间隙其实并不是一个真正的腔隙,而是一层疏松结缔组织,可以把它理解成类似棉花样的组织。这层组织内通常没有气体和液体,当液体浸入时,基本起不到阻挡作用,很容易顺着这层组织向上方和下方扩散。

血性液体顺着疏松结缔组织向上扩散时,会遇到肩背部更厚的肌肉阻挡,一般不会出现青紫和肿胀;当血性液体向下扩散时,这层疏松结缔组织会逐渐移行致皮下。由于重力作用,液体更容易向下扩散,当液体扩散到腰部皮下时,就出现了青紫和肿胀的情况。

在了解了青紫和肿胀的具体原因后,不用过度担心,这是术后正常情况,并不会导致患者出现危险,也不会出现严重并发症。其实,这与其他原因导致的皮下出血症状没有本质上的区别。因此,不用进行特殊的处理,只要进行局部热敷,促进皮下瘀血吸收,经过一段时间,症状会渐渐消失。(作者供职于阜外华中心血管病医院)

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:河南省中医药研究院 高翠霞



网友:

通过调理备孕夫妻的体质,可以预防妊娠期并发症吗?

高翠霞:

妊娠期并发症多种多样,比如妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病等。这些并发症不仅给孕妇带来身心痛苦,也是导致孕产妇及围产儿死亡的重要因素。肥胖者妊娠时,妊娠高血压疾病,先兆子痫、妊娠合并甲状腺功能减退或巨大儿的发生率,均明显升高。显然,妊娠期并发症的发生与受孕者体质有着密切关系。如果女性孕前体质偏差,可能会有一定的妊娠风险。根据体质可调节,应在孕前对体质进行调养,使其趋向平和状态,可预防妊娠期并发症的发生。

除了健康的生活方式以外,可以每天应用中药泡脚。暖宫助孕泡脚药方:艾叶30克,当归20克,干姜10克,吴茱萸6克,肉桂6克,玫瑰花6克。



高翠霞

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yiyaoweishengbao QQ:5615865

仲景国医示范导师王付

中医经方的运用



扫码看视频

专家名片:

王付,医学硕士,教授,博士生导师,仲景国医示范导师,河南省高等学校青年骨干教师,河南省教育厅学术技术带头人,国家科学技术奖励评审专家,原国家中医药管理局重点学科河南中医药大学方剂学科带头人以及学科主任。

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药绿色疗法,具有不痛苦、操作简单的特点。对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。加盟松恩使您的药店、诊所,可以成功转型发展。地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。联系人:李经理 电话:13275972217 广告

征稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞 电话:(0371)85966391 投稿邮箱:5615865@qq.com 邮政编码:450000 地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版图片为资料图片

春运高峰期 谨防旅途精神病

本报记者 杨须 通讯员 席娜

每逢春节的“返乡潮”,是一年当中人员流动最集中的时段。人们带着喜悦的心情与思念,匆匆忙忙踏上返乡的旅程。由此,在返乡途中可能会造成旅途精神病的高发。

昨日,郑州市第八人民医院专家门诊接诊了一名特别的患者。这名患者几十年来一直生活在农村,由于家庭困难,便跟随老乡一同外出打工。到了春节回家时,她怀揣着辛苦打工赚来的钱,一路上提心吊胆,生怕被坏人偷走。经历了漫长的旅途后,她终于跟着老乡回到了家中。当回到家中时,她却谁也不认识了,说话口音也改成了普通话。在这之前,她一句普通话也

不会说,这次回来后感觉像是完全换了一个人。家人想着可能是旅途劳累所致,让她多休息。可是,她的症状却一点儿也不见好转,家人只好带着她来到了郑州市第八人民医院就诊。最终,患者被确诊为旅途精神病。

郑州市第八人民医院主任医师张中发说,每年春运期间都会发生这类旅途精神病。该病主要由长途旅行时,环境拥挤嘈杂,空气污浊,长时间站立,睡眠不足,加上饮水和食物不能保证人体的正常需要引起。此外,患者随身携带大量现金,担心被偷或被抢,精神长时间处于高度紧张状态。症状轻者,表现为神志恍惚、烦躁不

安、精神紧张,对自身周围产生不真实感;严重者,意识障碍加重,呈蒙眬或谵妄状态,出现幻觉,不知身在何处,总感到自身安全受到威胁,容易出现攻击性行为 and 侵害性行为。比如,伤人、毁物、自伤、跳车等。

为了避免旅途精神病的发生,张中发提醒,春节期间出行的人们要学会自我调节精神状态;尽量避开春运高峰期;乘车前要做好充分的准备工作。比如,长途旅行要备足食物和水,安排好行程,准备一些应急药品等。如果发现身边有旅途精神病人员,要及时与工作人员联系,防止出现自伤或伤害他人事件的发生。

相关链接

张中发,副主任医师,师从著名精神病专家罗和春教授,深得老师诊治用药之精髓。他在中西医结合治疗神经症、精神分裂症、情感性精神病,尤其在抑郁症诊断、用药、预防方面,有较深的研究。

沿理论和科研成果做了临床验证总结,并出版《抑郁症治疗》专著一部。

专科优势:中西医结合治疗各种神经症、精神分裂症、情感性精神病,尤其在抑郁症诊断、用药、预防方面,有较深的研究。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院 心理热线:(0371)68953120