



告别肩周炎疼痛，重获肩部自由

◎钦州市中医医院 吴洁

肩周炎作为一种常见的肩部疾病，给众多患者带来了困扰。它主要表现为肩部疼痛、僵硬，严重时甚至会导致肩部活动受限。长期处于这种肩部不适的状态下，不仅日常生活的诸多方面会受到影响，患者还可能因此情绪低落。不过值得庆幸的是，对于许多轻度肩周炎患者而言，通过自我护理便能有效缓解症状。接下来，就为大家详细介绍一些简单且有效的方法，助力大家摆脱肩部疼痛，恢复肩部的自由活动。

冷热敷疗法

冷敷与热敷是应对肩周炎的常用物理疗法，但它们适用于不同的病情阶段。在肩周炎急性期，或者肩部刚刚受伤时，冷敷能发挥重要作用。此时使用冷敷，可帮助减轻肩部肿胀，缓解疼痛。具体操作时，需将冰袋用毛巾包裹起来，再敷在肩部疼痛部位，每次冷敷时间控制在 15 ~ 20 分钟。切记不要让冰袋直接接触皮肤，以免造成冻伤。

而热敷则更适用于慢性肩周炎患者。热敷能够放松紧张的肩部肌肉，促进血液循环，有效缓解肌肉僵硬。使用热水袋或者暖宝宝敷在肩部，每次 20 ~ 30 分钟。早晨起床后或夜间休息前进行热敷，能很好地缓解因长时间静止不动而产生的肩部僵硬感。不过，热敷时要注意温度适宜，避免温度过高烫伤皮肤。此外，冷热交替使用也是一种不错的治疗方式，它能更有效地缓解炎症，改善肩部血液循环。

改变不良姿势

不良姿势是引发肩周炎的主要诱因之一。长时间低头、驼背，或者单侧肩膀负担过重，都会加重肩部的负担。因此，为了缓解肩部不适，首先要保持良好的站立和坐

姿，让肩膀自然放松，避免耸肩。工作时，要保持脊椎直立，避免弯腰驼背。可以通过调整办公桌前的座椅高度，确保电脑屏幕与眼睛平齐，减少低头的时间。

睡觉时，也要注意姿势，避免侧睡压迫肩部。可以选择合适的枕头，让颈部与肩部保持自然的曲线。如果从事需要长时间抬肩的工作，要定期休息，并进行一些肩部活动，防止过度劳累。同时，要避免重复性的单一动作，特别是需要长时间举起手臂的工作，应多进行肩部放松和活动，减少对肩关节的过度使用。

肩部按摩与放松

肩部按摩是缓解肩周炎症状的有效手段，尤其是在肩部肌肉僵硬或疼痛时。轻柔的肩部按摩可以促进血液循环，放松紧张的肌肉，进而减轻疼痛。患者可以自己进行温和的按摩，比如用手指在肩膀周围画圆，缓慢按压肩膀、肩胛骨以及颈部的肌肉，尤其是痛点区域。此外，也可以借助按摩器具，如电动按摩棒，来缓解肌肉紧张。按摩时要注意力度适中，避免用力过大加重肩部负担。如果条件允许，定期寻求专业按摩师的帮助是更好的选

择，专业的手法能更有效地改善肩部肌肉的紧张状态。按摩后进行适当的拉伸，有助于肩部更好地恢复和放松。

加强肩部肌肉锻炼

进行肩部肌肉锻炼，能够增强肩关节的稳定性，减少肩部不适和进一步损伤的风险。可以进行一些简单的肩部强化练习，如肩部外旋、肩膀向上举起、俯身飞鸟等动作。这些动作可以增强肩部力量，帮助肌肉更好地支撑肩关节，减轻肩关节的压力。在锻炼过程中，哑铃或弹力带是常用的辅助工具。使用这些工具时，应从轻重量开始，逐步增加重量和强度，避免一次性负荷过大。锻炼时要注意动作规范，避免过度伸展或使用不正确的姿势，这样才能有效预防肩部受伤。同时，定期进行肩部的有氧运动，如游泳，也能提升肩部的灵活性和肌肉力量。锻炼要循序渐进，避免过度负荷，锻炼前后要进行适当的热身和拉伸。

饮食与营养支持

在肩周炎的恢复过程中，合理的饮食能起到辅助作用。饮食中应注重摄入抗炎食物，如富含 omega-3 脂肪酸的鱼类（如三文鱼、沙丁鱼）、亚麻籽、胡桃等，这些食物有助于减少肩部炎症。同时，增加富含维生素 C 和 E 的食物摄入，这些维生素对胶原蛋白的合成有积极作用，有利于肩部软组织的修复。此外，富含胶原蛋白的食物，如鸡胸肉、骨头汤、猪蹄等，也能促进软组织的愈合。

通过以上多种方法的综合运用，轻度肩周炎患者能够有效地缓解症状，逐步恢复肩部的健康与活力。当然，如果肩部疼痛持续不减或者症状加重，应及时就医，寻求专业医生的帮助。☺