

肩周炎如何锻炼？是否越痛越练？

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



有人说肩周炎得锻炼，结果越练越痛。有人怕痛不锻炼，结果关节不能动了。那么得了肩周炎到底该怎么办？该锻炼还是该休息？

肩周炎又称肩关节周围炎，俗称冻结肩。以肩部疼痛，肩关节活动受限为主要表现的肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症。

肩周炎是一种自限性疾病，具有病程漫长，疼痛严重，夜间加重，怕冷等特点，严重影响了病人的工作生活，也加重了心理负担。

锻炼对肩周炎来说十分重要，主要是通过锻炼使肩关节粘连得到改善，防止关节功能障碍；促进血液循环、改善肌肉痉挛，从而减轻肩部疼痛；预防肌肉萎缩，保存运动功能。

既然锻炼很重要，又该如何锻炼？

一、分阶段调整锻炼强度：肩周炎的发展分以下三个阶段，不同阶段的锻炼目标和方法不同。

1. 急性期(疼痛期)：以减轻疼痛和维持基础活动为主，不宜进行大幅度动作。
2. 冻结期(僵硬期)：逐渐增加活动范围，缓解肩关节僵硬。
3. 恢复期：强调功能恢复，锻炼强度可以适当增加，但仍需避免剧烈动作。

二、锻炼的基本原则

1. 循序渐进，适度锻炼：每次锻炼从小范围活动开始，逐渐增加动作幅度。避免一次性练得过猛，导致疼痛加重。
2. 疼痛控制原则：锻炼中可感到轻微酸胀，但应避免剧烈疼痛。如果感到明显不适，应立即停止并调整动作强度。在疼痛加剧时强行锻炼可导致组织的进一步损伤，加重炎症和粘连。
3. 结合热敷或理疗：锻炼前后可使用热敷(15-20分钟)，缓解肩部紧张和炎症，提高锻炼效果。

肩周炎的锻炼重在科学与适度，而不是“越痛越练”。通过循序渐进的康复训练和日常护理，就可以逐步恢复肩关节的功能。

