



肩周炎的症状

1、肩部疼痛:起初时肩部呈阵发性疼痛,多数为慢性发作,以后疼痛逐渐加剧或顿痛,或刀割样痛,且呈持续性,气候变化或劳累后,常使疼痛加重,疼痛可向颈项及上肢(特别是肘部)扩散。当肩部偶然受到碰撞或牵拉时,常可引起撕裂样剧痛,肩痛昼轻夜重为本病一大特点,多数患者常诉说后半夜痛醒,不能成寐,尤其不能向患侧侧卧,此种情况因血虚而致者更为明显;若因受寒而致痛者,则对气候变化特别敏感。

2、肩关节活动受限:肩关节向各方向活动均可受限,以外展、上举、内外旋更为明显,随着病情进展,由于长期废用引起关节囊及肩周软组织的粘连,肌力逐渐下降,加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素,使肩关节各方向的主动和被动活动均受限。

当肩关节外展时出现典型的“扛肩”现象,特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成,严重时肘关节功能也可受影响,屈肘时手不能摸到同侧肩部,尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

3、怕冷:患肩怕冷,不少患者终年用棉垫包肩,即使在暑天,肩部也不敢吹风。

4、压痛:多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,压痛点多在肱二头肌长头腱沟、肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点等处。

5、肌肉痉挛与萎缩:三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可出现

痉挛,晚期可发生废用性肌萎缩,出现肩峰突起,上举不便,后弯不利等典型症状,此时疼痛症状反而减轻。

这6款药膳帮你轻松缓解!

1、附桂猪蹄汤。附片、桂枝各10克,桑枝30克,羌活15克,猪蹄1对,调料适量。将猪蹄去毛洗净剥开,诸药布包,加水同炖至猪蹄熟后,去药包,加食盐、味精、胡椒粉等调味,煮沸服食。

2、蛇肉汤。乌蛇肉、胡椒、生姜、食盐各适量,炖汤,肉汤同食,日2次。具有补虚、祛风、散寒之效。适用于肩周炎晚期而体虚、风湿阻络者。

3、当参羊肉汤。当归、党参、川芎、白芍各10克,桑枝、羌活各15克,甘草5克,羊肉50克,调料适量。将羊肉洗净切块,诸药布包,加水同炖至羊肉熟后,去药包,再加食盐、味精、葱、姜、辣椒等调味,食疗煮沸服食。

4、桑枝鸡汤。老桑枝60g,老母鸡1只,盐少许。将桑枝切成小段,与鸡共煮至烂熟汤浓即成,加盐调味,饮汤吃肉。具有祛风湿、通经络、补气血之效。适用于肩周炎慢性期而体虚风湿阻络者。

5、川乌粥。生川乌头约5g,粳米50g,姜汁约10滴,蜂蜜适量。把川乌头捣碎,研为极细粉末。先煮粳米,粥快成时加入川乌末,改小火慢煎,待熟后加入姜汁及蜂蜜,搅匀,稍煮即可。具有祛散寒湿、通利关节、温经止痛之效。适用于肩周炎风湿寒侵袭

所致者。

6、当归血藤鸡蛋汤。全当归、鸡血藤各15克,木香、陈皮、赤芍各10克,桑枝20克,鸡蛋1个。将鸡蛋与诸药(布包)同煮,待蛋熟后去壳再煮10分钟,弃药包,吃蛋喝汤,每日3次,每次1个。

第五步:扩胸分肩。两足站立,与肩同宽,两手放于胸前,两肘与肩平直,手背在上,掌心朝下。扩开胸怀,分开双肩、吸气;回复时呼气。

第六步:旋摩肩周法。取坐位,以左手手掌贴于右肩,旋摩肩周50—100次,使之产生温热感,换手。

第七步:旋肩。患者站立,患肢自然下垂,肘部伸直,患臂由前向上向后下画圈,幅度由小到大,反复数遍。

保健四方法巧治肩周炎

姜葱泥治肩周炎:用老生姜、葱头各250~400克,捣烂如泥,用文火(即小火)炒热后加高度白酒再炒片刻。睡前趁热(以能忍受为度)敷在疼痛处,再用毛巾或布条包紧。第二天早上取下,到晚上再炒热继续敷。一剂药可用3~4个晚上。

摇扇防治肩周炎:摇扇子是一种需要手指、腕和局部关节肌肉协调配合的上肢运动。在天热的时候经常摇扇,正是对上肢关节肌肉的锻炼,可以促进肌肉的血液循环,增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性。

在夏天,老年人常因风扇、空

现在人们常常都是坐着工作,又很少运动,常常久坐不起,很容易就会引起肩周炎,那肩周炎的症状有哪些呢?又可以如何有效的治疗呢?小编告诉你这6款药膳帮你轻松缓解。

肩周炎的症状 这6款药膳 帮你轻松缓解

调猛吹感受风寒引起肩周炎,而摇扇可以远离风扇、空调,并使肩关节得到锻炼。其他季节也可模仿摇扇动作进行锻炼。

拉毛巾治肩周炎:拿一条长毛巾,两只手各拽一头,分别放在身后,一手在上一手在下,像搓澡一样先上下拉动,再横向拉动,反复进行,每次15分钟。

刚开始可能活动受到一些限制,应循序渐进,动作由小到大并由慢到快,每天早、中、晚各做一次。只要持之以恒,肩周炎的症状就会得到控制和改善。

热盐熨烫治肩周炎:用大盐粒500克,炒热,装布口袋捆结实(不要让盐粒掉出),放在肩部熨烫。此法以治新病为佳,旧病亦有效。

缓解肩周炎的户外运动养生法

肩周炎是一种一般发病在五十岁的中老年人,很多人也把它称为“五十肩”。由于肩关节周围炎会引起整个关节僵硬,活动困难,好像冻结在一起,又称为“冻结肩”。肩周炎病人参加体育锻炼不仅可增强体质,还可促进局部及全身血液循环,减少粘连,避免关节发僵,减轻疼痛。除打太极拳、练八段锦外,还可作以下肩关节运动:

肩周炎的户外运动锻炼法

甩手锻炼:如果你经常性的经行甩手锻炼,那么对于治疗肩周炎有很不错的疗效。

两脚分开站立,先用手揉擦肩部,使局部肌肉松弛,然后甩动手臂,先前后,后左右,甩动幅度由小到大(与身体呈30度—90度),速度由慢到快(每分钟30—60次),每次1—5分钟。

划圆圈运动:两臂分别由前向后,由后向前,呈顺时针或逆时针方向划圆圈,划圆圈幅度由小到大,尽可能达到最大范围为止,每次50—100下。

爬墙锻炼:患侧手指接触墙壁,逐渐将手向上移至最高点,然后慢慢放下来,反复做10—12次。

冲天炮:这个姿势对于治疗肩周炎也是非常的有好处的。

立位或坐位均可,两手互握拳,先入在头顶上方,然后逐渐伸直两臂使两手向头顶上方伸展,直到最大限度,每次30—50下。

展翅:站立,两脚同肩宽,两臂伸直向两侧抬起(外展)与身体成90度,两臂展开后停5—10秒钟后缓缓放下,每天做30—50次。

摸颈:坐位或立位均可,两手交替摸颈的后部,每天两次,每次50—100下。

耸肩:坐位或立位,两肩耸动,幅度弱到强,每天两次,每次50—100下。以上运动可酌情选做或全部都做。

注意事项

另外,可在肩周按摩,在肩贞、肩髃穴位作点揉或按压,以产生酸麻胀的感觉为度。

如何预防保健?

1、注意肩关节局部保暖,随气候变化随时增减衣服,避免受寒受风及久居潮湿之地,特别应注意在空调房中时,不要坐在冷风口前,夏季夜晚不要在窗口屋顶睡觉,防止肩关节长时间的受冷风吹袭。

2、避免过度劳累,避免提重物,注意局部保暖。

3、要加强身体各关节的活动和户外锻炼,注意安全,防止意外损伤。

吃菠萝蜜有这么好处 你绝对没想到

菠萝蜜,是一种热带水果,同时也是世界上最重的水果。菠萝蜜含有多种人体所需的维生素及营养元素,如果平时适量的吃一些,对身体特别有好处,而且口感也不错,所以非常的受人们欢迎。想知道菠萝蜜怎么吃以及菠萝蜜的营养价值吗?那就来看看吧!

减肥

菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素,16种天然矿物质,并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁,能有效地酸解脂肪。

美容

丰富的维生素B能有效地滋养肌肤,防止皮肤干裂,滋润头发的光亮,同时也可以可以消除身体的紧张感和增强肌体的免疫力。

其果肉可以作为面膜,是最香甜的护理用品;常常引用其新

鲜的果汁能消除老人斑并降低老人斑的产生率。

清理肠胃

菠萝蜜里面的菠萝蛋白酶能够有效的分解掉我们肠胃中食物里的蛋白质,增加我们肠胃的蠕动。

保健

促进血液循环酶,素来可以降低血压,稀释血脂,食用菠萝蜜,可以预防脂肪沉积。

减肥

菠萝几乎含有所有的人体所需的维生素,16种天然矿物质,并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁,能有效地酸解脂肪。

美容

丰富的维生素B能有效地滋养肌肤,防止皮肤干裂,滋润头发的光亮,同时也可以可以消除身体

的紧张感和增强肌体的免疫力。

其果肉可以作为面膜,是最香甜的护理用品;常常引用其新鲜的果汁能消除老人斑并降低老人斑的产生率。

清理肠胃

菠萝蜜里面的菠萝蛋白酶能够有效的分解掉我们肠胃中食物里的蛋白质,增加我们肠胃的蠕动。

保健

促进血液循环酶,素来可以降低血压,稀释血脂,食用菠萝蜜,可以预防脂肪沉积。

外用

用菠萝蜜树汁直接外涂局部,可治疗淋巴管炎、痔疮等疾病。

消炎止痛

舒缓疼痛,减少疼痛感。

祛除口腔异味

将其当作口香糖咀嚼几口,可以改变口腔异味。

