



打羽毛球打断肩关节里的“筋”？

运动达人当心过顶运动造成的损伤

第 医 线

长假归来,出行的市民有的感叹人山人海的壮观,还有的正承受着“肉体上的痛苦”,50多岁的杨先生就是其中之一。他是个羽毛球发烧友,打球30年了,最近一段时间时常觉得肩痛,手臂高举引发的剧痛更是让他直冒冷汗,夜间疼痛还明显影响睡眠。他曾被诊断为“肩周炎”,但治疗后无法改善,也不敢再打球了。这次长假期间,杨先生遇到久违的球友,一时兴起切磋球艺,不料剧痛再次袭来……



张峻(左)在看诊

过顶运动导致 肩袖损伤

杨先生经人介绍来到上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科张峻主任医师的专家门诊。经体格检查、肩关节X线片及磁共振结果判定,杨先生患的是长期过顶运动劳损导致的肩峰下撞击综合征,肩袖损伤。由于其肩袖组织的连续性已经中断,肌腱断裂,需要手术治疗。杨先生一脸茫然:“这是什么毛病?”

张峻解释,过顶运动是一种体育运动练习,主要用于增强手臂和肩部肌肉的力量和耐力,特别是在

棒球、棍球、板球和网球等运动中使用。然而,过度练习过顶运动也可能对身体造成压力,导致肌肉疼痛、关节问题和肩部受伤等问题。另外,像在家里擦窗户玻璃、吊灯、天花板等,都属于过顶运动。

“肩袖损伤在临床很常见,是造成肩关节疼痛及功能障碍的重要疾病。尤其是一些喜欢运动的人,不太会控制发力,长期拉伸局部组织和频繁撞击,都容易导致肩袖损伤。”张峻介绍,像杨先生这样打羽毛球的患者,如果自身肩峰形态异常(钩状III型肩峰),随着年龄增长,肩袖组织自然老化变得脆弱,肢体上举发力的时候肩峰非常容易与下方的肱骨头发生碰撞,长期以往

导致肩袖损伤,也就是通常所说的,两者之间的“筋”磨断了。

不要误当成 “肩周炎”

当然,肩袖损伤并不是运动爱好者的专利,建筑工、装运工、园林工以及勤快爱干家务活的中老年人都有可能得这种病。这也是中老年人常见的退行性疾病。“有的老人肩膀疼,以为自己得了肩周炎,反复锻炼,反而加重了疼痛,这种病人在门诊并不少见。”张峻表示。

陈女士半年前觉得肩膀隐隐作痛,认为得了肩周炎,听说肩周炎要加强锻炼,她每天拼命锻炼,一会儿

双手双臂爬墙,一会儿甩肩,买菜回来还要在小区里拉一拉单杠。没想到,最近疼得胳膊都抬不起来了。“很多锻炼方法都试过了,不见好转。”陈女士很纳闷。张峻详细询问病史后,推测陈女士患的其实是肩袖损伤,并通过核磁共振确诊为右侧肩袖撕裂。

“事实上,肩周炎患者比例并不高,较为常见的肩痛原因有肩峰撞击、肩袖损伤等。和肩周炎一样,肩袖损伤也会出现肩膀疼痛、活动受限,但两种疾病治疗方法完全不同。”张峻表示,如果肩袖损伤被误认为肩周炎,继续做爬墙等双臂上举的动作时,可能会造成肩袖裂口越来越大。对于老年人来说,随着年龄增大肌腱退变,加上反复过顶运动,肩峰下撞击综合征导致肩袖反复被磨损,最后导致损伤。

肩关节镜治疗 “一举多得”

肩袖损伤如比较轻微,不会完全影响肩部活动,但重度的肩袖损伤会导致患者无法正常使用手臂。根据肩袖损伤的不同类型和程度,医生会选择保守或手术两种方法治疗。

“轻度的肩袖损伤可以通过保守方式来治疗,如冷敷热敷、止痛药、物理疗法、局部封闭限制肩部活动等。对于中度和重度肩袖损伤,必要时可能需要进行手术修复。”张峻说,目前大部分患者都是通过微创肩关节镜手术来治疗。通过在肩关节周围打几个长半厘米的洞,

将内窥镜插入肩关节间隙,可以直接看到关节内的各种结构。“在镜下,我们可以将肩峰下间隙炎性滑囊组织清理干净,并用磨头把肩峰前缘的‘骨刺’(骨赘)磨平,扩大肩峰下的间隙,这样以后在做外展上举动作时就不容易再发生撞击了。当然,如果肩袖也被磨断的话,也可以同时在镜下进行修补。”在肩关节镜手术中,可以同时将肩关节粘连、肩峰骨刺、引起疼痛的炎性滑囊及积液、肩袖损伤等病理改变一次性处理,可谓“一举多得”。

治疗过程中,患者需要配合医生的治疗计划,适当休息和减少肩部活动,避免进一步损伤。康复期间,需要注意肩部的保护和预防再撕裂。康复期间的活动可以在医生的指导下进行,早期提拉重物的肩部活动要避免,可以先做一些被动活动,等肌腱愈合后再逐渐开始肩部主动活动,一般经过3-6个月的训练后可以恢复正常生活。

如何科学地锻炼肩关节?张峻指出,首先要进行热身活动,使肩关节处于稳定和柔软的状态,可以进行手臂转圈、撑杆、挥臂、摆动等活动;选择合适的肩部锻炼方法,不要拼命锻炼;锻炼肩关节时,不要因为要掌握某一技巧的正确性而只做单一、过量的动作训练,而是要对肩部肌群进行整体的协同训练;肩部肌肉组织或关节承受剧烈的运动后必须有足够的休息时间。他提醒,健身过程中应注意身体的疼痛和不适感,出现疼痛不要强忍,应及时到医院就诊。

本报记者 左妍

又见白蚁! 防治攻略请收好

本报讯(记者 杨玉红)又到一年白蚁高发季。居民发现家中有白蚁,该怎么办?

首先判断白蚁是在室内筑巢还是从户外飞入?若存在白蚁室内筑巢的情况,一般白天可以看见没长翅膀的工蚁、兵蚁,家中出现蚁路。发现这一情况,居民要妥善保护好蚁害现场,不要随意搬动、破坏蚁路、蚁巢,更不要使用“雷达”等杀虫剂去喷洒或用火烧,盲目地自行消杀只会惊扰白蚁,使之四处逃匿,扩大其危害范围,联系专业技术人员上门处理。

如果发现少量白蚁只是从室外飞到屋内,只要把它打死或者用吸尘器吸掉就好;如果发现数量较多的白蚁,将门窗关好,在桌子上放

一盏打开的台灯,台灯下放盆肥皂水,利用白蚁的趋光性,诱杀在肥皂水中。

同时,居民需要加强房屋内检查,发现疑似白蚁活动迹象,及时向专业人员咨询。白蚁怕光,通常它只在木质构件的内部运行,并形成蚁道,而构件的表面几乎看不到其活动的迹象,等到木构件表面出现异状,实际内部已经蛀空。但是,白蚁的活动往往也会露出蛛丝马迹,例如它偶尔会在墙面等处留下活动的蚁路,分飞时在分飞部位留下分飞孔。

值得提醒的是,长期堆放不动的物品常常会引起白蚁危害。居民需要经常打扫,消除一切能诱集白蚁的垃圾废品;楼梯及阴暗角落不

堆放杂物,室外场地尽量不堆积枯枝、废弃物或建筑木材;加强装修中木材、木制品等检查;建议加装纱窗,防止其飞入家中。

白蚁防治有四个求助途径:登录“随申办”小程序,搜索“白蚁防治单位”,可按行政区查询白蚁防治企业;关注“上海物业”微信公众号,可查询白蚁防治企业的名录、联系电话、收费标准等;拨打12345市民热线、962121物业服务热线进行咨询;查找“上海住宅物业网”,点击“白蚁防治”栏目,查询白蚁防治企业的联系电话、收费标准等。

市民可就近选择白蚁防治企业进行上门灭治,若发现白蚁防治企业有未按公示的收费标准收费等乱象,可拨打962121热线投诉。



立夏将至 传统香囊受追捧

立夏将至,又到蚊虫滋扰的季节。岳阳医院制作的传统芳香去浊香囊,受到广大市民的追捧。岳阳医院药学部副主任医师朱晓春介绍,中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”。佩戴香囊,既是一种民俗,也是一种中医预防的方法,应用中药香囊来醒脑开窍、芳香化浊、行气健胃、避瘟除秽、驱蚊防虫。据悉,每年5

月,岳阳医院都会举行一次社区义诊活动,为此,岳阳医院药学部特意制作了一批由白芷、石菖蒲、藿香、丁香、薄荷等一系列中草药配比而成的香囊,免费赠送给前来问诊的市民。香囊虽然有很多好处,但对于婴幼儿、孕妇以及心肝肾功能不全者应遵医嘱慎用。

本报记者 徐程 摄影报道

今夜登场! 为今年首次月食

本报讯(记者 郢阳)“天空剧场”又将迎来一场好戏。今年首场月食将于今夜登场,是一次半影月食,届时,月亮的“脸色”会经历从亮变暗,再从暗变亮,我国可见全过程。此外,本月“天空剧场”好戏连连,宝瓶座 η 流星雨极大、水星西大距等也值得期待。

天文预报显示,本次半影食始于北京时间5日23时12分,食甚是6日1时23分,终于3时34分,历经

四个多小时,最大食分为0.989。

半影月食发生时,月球看起来与满月无异,仅是亮度降低使月球变得稍暗一些,肉眼不易分辨差异。天文科普专家建议,公众可通过延时摄影,全过程采用相同的相机参数拍摄,最后放在一起对照亮度的变化。据悉,此次半影月食与4月20日的日全环食是“一对”,即一个朔望周期内的一对日月食。明天凌晨,就在半影月食发生之

际,来自哈雷彗星的“礼物”——宝瓶座 η 流星雨也会光临地球。其极大时每小时天顶流量(ZHR)能达到50左右。不过,宝瓶座 η 流星雨总体亮度有限,远比不上双子座流星雨和象限仪座流星雨。今年的最大障碍来自月相,受明亮的月光影响,可见流星的数量比往年要少很多。另外,5月29日,水星将迎来今年的第二次西大距,若天气晴好,有望在东方晨曦中寻觅到水星的身影。