

中药熏蒸结合功能康复训练治疗肩周炎的效果分析

张玮

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

【摘要】：肩周炎主要表现为双肩会出现疼痛和功能性障碍，这种症状在夜间更为明显。这种疾病经常出现在 50 岁左右的中老年人身上。如果不能及时治疗，则会导致肩关节的功能，更严重的则会影响患者的日常生活。目前，我国中药熏蒸联合治疗已对很多病例产生了效果，因为治疗过程中护理手段各方面，而且护理方法在患者康复中起着关键作用。

【关键词】：中药熏蒸；结合功能；康复训练；治疗肩周炎

在医学中，有一种医疗方法叫做中药熏蒸，这种方法经常被人们理解为通过药物渗透的方式治疗或者通过热雾熏蒸的治疗，其原理主要是将中药煮沸，然后对患者的全身或者是局部进行一定熏蒸的目的。中药熏蒸结合功能可以有效地去治疗一些病症，去改善一些关节炎症，比如说肩周炎，通过中药熏蒸来改善肩关节的功能，缓解肩关节的疼痛，有效改善肩周炎的临床治疗。

一、中药熏蒸使用

1. 中药熏蒸单独使用

临床观察选配具有消除血瘀，通经活络止痛，改善微循环的中药熏蒸方剂应用于骨关节炎或类风湿关节炎患者的临床观察，一些结果表明，中药熏蒸可以减轻疼痛，改善关节运动功能。

2. 中药熏蒸配合玻璃酸钠

中药熏蒸结合玻璃硫酸乃是治疗软骨和关节滑液的重要方法之一，这种方法不仅可以改善和修复炎症性软骨疾病，还可以缓解关节的肿胀，能够改善关节的运动障碍，因为玻璃酸钠不能减轻周围炎症，所以医生将会将玻璃酸钠与中药熏蒸结合起来治疗关节疾病，以缓解关节疼痛，促进血液循环，消除炎症。

3. 中药熏蒸配合针灸推拿

王文礼等人采用针刺也就是俗称针灸的方式配合中药熏蒸治疗，每隔一天 1 次，每周 3 次，共治疗 3 周，结果显示这种治疗的总有效率 100%。针刺相应穴位和按摩手法有助于缓解关节，促进血液循环，祛瘀，除湿除湿。

4. 中药熏蒸配合康复训练

吴华等一些人对 24 例肩关节的患者使用了中药熏蒸的治疗方法，经过 6 周的治疗，患者的疼痛有明显的差异，然而另一项研究表明关节炎与肌肉的力量相关，关节炎会使肌

肉的力量下降，严重影响功能，为此在进行中药熏蒸的时候也要结合康复训练。

二、中药熏蒸结合功能康复训练治疗肩周炎临床

1. 方法

口服洛索洛芬钠片治疗两周，每次 60mg，3 次 / d。在口服洛索洛芬钠片治疗的基础上采取中药熏蒸治疗及肩关节功能锻炼，熏蒸床用常规紫外线消毒，铺一次性无菌巾，药材 1000mL 温水浸泡 24h 后，加入到熏蒸床的药材盒子内，打开熏蒸窗口，患者取合适体位，一般为仰卧位或者俯卧位，肩关节处于熏蒸窗口外，启动机器开始熏蒸，熏蒸 1 次 / d，每次 30min，连续熏蒸 2 周，患者中药熏蒸的同期进行肩关节的功能的锻炼：一般熏蒸在上午进行，肩关节功能锻炼在下午进行。包括以下几点：一是肩关节旋转运动：患者弯腰位，上肢做旋内、旋外转动，站立位上肢前后摆动及弧形转动，各个方向交替进行；二是，划桨运动：患者站立位，双上肢下垂，做小幅度弧形划桨运动；三是，爬墙运动：患者站立位，上肢外展伸直，手指沿墙上滑，上滑过程保持身体直立，首次爬墙运动时记录高度，然后每次逐渐提高；四是，外展运动：站立位：外展上肢，逐渐太高，以能耐疼痛为宜；五是甩手耸肩锻炼：前后左右上下甩动上肢及耸肩，幅度以不引起明显疼痛为宜。

2. 疗效判定标准

经过两周的治疗，根据相关文献和肩关节功能的改善确定疗效：

治愈：临床疼痛和其他症状消失，肩关节活动正常，无限制；

显效：临床症状消失，肩部活动明显改善，但外展仍未达到正常范围；

有效：临床的一些症状有所缓解，但在按压或移动时仍伴有不适；

无效：临床的一些症状并没获得改善甚至加重了，肩关节运动受到限制，没有改善或加重。

3.讨论

肩周炎是指肩部关节及周围组织的无菌性炎症疾病。这种疾病主要发生在中老年人以及妇女的身上，主要症状为肩关节疼痛和不适，活动受限，外展具有局限性，上肢抬高问题。这对患者的生活质量有重大影响。近年来，一些研究数据显示，肩关节的疼痛与肩关节周围结构组织的劳损和退行性的疾病有关，无论是急性还是慢性的甚至是周围的组织损伤都是发病的基础，这样肩部的一些结构会发生一些炎症，周围的一些结构也会发生相应的变化。肩周炎是肩关节及周围软组织的炎症病变，多无明显的骨质改变，因此临床治疗多以止痛、抗炎等对症治疗为主，非甾体类抗菌药是最常见的治疗药物，具有抗炎及止痛的双重功效。但既往的研究结果显示，非甾体类抗炎药物能够迅速的缓解症状，但对于关节及其附属结构的不稳定改善作用有限，患者停药后往往容易再次引发病症，对于肩关节周围组织炎性粘连的患者，往往治疗效果更差。中医学肩周炎属“痹痛”范畴，又称凝肩、五十肩等，与肩关节劳损后气血不畅、外邪入侵有关，因此

中药治疗多以舒筋活血为主啊，而肩周炎病症往往凝结于肩部。所以局部治疗往往能够取得较好的临床效果。在该组资料中采用舒筋活血的方剂进行局部熏蒸，方剂中鸡血藤具有祛风活血、舒筋活络之功效。此外，骨关节炎伴随着肩膀周围肌腱不同程度的粘附，尽管药物治疗可以促进局部炎症的补贴和症状的缓解，但对肌腱粘附的作用有限。粘连是复发的主要原因，由此导致症状不能缓解，因此观察组的治疗方法应该结合肩垫的康复训练，通过关节肩部的各种活动处理，拉伸肌腱，释放肌腱之间的粘连有效消炎同步治疗，改善肩关节周围的肌腱和软组织的剥离，达到治愈的效果。

结束语

总而言之，在临床治疗中，采用中药熏蒸结合功能方法来治疗肩周炎患者是可行和有效的，这种治疗方法非常的简单容易操作，而且可靠，非常值得临床使用。但在治疗过程中应积极和患者沟通，对患者进行心理咨询，去鼓励患者多去活动，要防止患者出现不良的情绪，避免影响治疗的最终效果，要注重患者的保暖避免再次受到损伤。中药熏蒸及功能康复训练治疗肩周炎可以有效地联合临床症状，改善肩部功能。改善临床治疗疗效好。

参考文献：

- [1] 黄丽,陈雯.中药熏蒸结合艾灸治疗肩周炎的护理体会[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(74):281-282.
- [2] 陈妙媛,刘剑芬,高艳芳,朱芳.中药熏蒸结合艾灸治疗肩周炎的临床护理效果及关节功能分析[J].当代护士(下旬刊),2019,26(03):111-113.
- [3] 昌慕蓉,张艳.浅谈肩周炎的中医治疗和康复锻炼[J].中西医结合护理(中英文),2019,5(02):90-92.
- [4] 周金良,毛晓明.肩周炎治疗方法研究进展[J].生物技术世界,2015(08):64.
- [5] 谢芳,黄金媛.肩周炎康复治疗的临床护理综述[J].中医外治杂志,2015,24(01):50-52.
- [6] 张珩珩,龚福太,刘波.肩周炎中医综合治疗法临床观察[A].中国中西医结合学会.第二十一届全国中西医结合骨伤科学术研讨会暨骨伤科分会换届大会论文汇编[C].中国中西医结合学会:中国中西医结合学会,2014:2.
- [7] 郭文琴.肩周炎物理治疗及康复锻炼综合应用探讨[A].中国中西医结合学会.第二十一届全国中西医结合骨伤科学术研讨会暨骨伤科分会换届大会论文汇编[C].中国中西医结合学会:中国中西医结合学会,2014:1.
- [8] 刘彩凤.中药熏蒸的临床护理要点[J].中国中医药现代远程教育,2013,11(17):137-138.