



“没想到,右肩的疼痛这么严重,疼得我睡不着觉,最后不得不做手术。”昨日,记者见到刚刚做完肩袖巨大破裂修复术的刘阿姨。她说,这个困扰她两年多的病症,一直被当成肩周炎治疗,为此她遭了不少罪。

太和医院创伤骨科副主任徐圣康说,现在中老年人的生活观念变化很大,不少人过度运动导致严重的运动损伤。

■记者 张贞林

常打羽毛球 致肩袖巨大撕裂

年过六旬的刘阿姨喜欢运动。退休之后,她经常约好友一起去广场打羽毛球。打着打着,她感觉右肩有些疼。想着可能是打球胳膊受累了,她没在意,就在家休息了一段时间。

肩膀疼了休息几天,疼痛减轻了继续打球,就这样持续了半年时间,刘阿姨的右肩疼痛加重。“肩膀疼得我睡不着觉,筷子都拿不起来。”刘阿姨回忆说。

家人赶紧带她到武汉的一家医院就诊,医生诊断为肩袖损伤引起的疼痛,由于受损时间较长,肩袖已出现大破口。若不及时治疗,破口会变大,再修补就很难了。

考虑到回十堰治疗方便,刘阿姨找到太和医院,请徐圣康做手术。“术中一看,刘阿姨的肩袖出现巨大撕裂,几乎所有的肩袖都撕掉了,手术极为困难。”徐圣康介绍,如何缝合肌腱、是否行上关节囊重建或加强,这些难点使得手术充满了挑战性。

术中,徐圣康在肩关节镜下先进行肩峰下清理、肩峰成形,再运用肱二头肌长头腱转位这一先进技术,最后把回缩的肩袖通过充分松解,肩袖支点内移与转位的肱二头肌长头腱缝合。

“术后马上感觉肩膀不疼了,终于能睡个好觉了。”刘阿姨高兴地说。

玩单杠致肩袖撕裂、每天跑五公里膝关节受伤…… 老人运动应适宜 避免伤病找上门



老人适合散步、打太极拳、练习八段锦等慢运动,像跑步、登山、骑自行车等快节奏运动要量力而行。

每天练引体向上 右肩受伤难以修复

65岁的王师傅家住三堰。他最大的乐趣就是每天到健身器材上锻炼身体,最拿手的是单杠引体向上,最高纪录一次能做30多个。

前几天,王师傅出门不小心摔了一跤,造成股骨骨折。就诊时,王师傅感到右肩疼痛难忍,医生做磁共振检查,发现他的肩袖出现巨大撕裂伤。

“我仔细询问王师傅,他说右肩以前一直隐隐作疼,时好时坏。”徐圣康说,通过进一步了解,得知王师傅喜欢吊单杠。

医生的询问,让王师傅想起以前的事。有一次,他做了不到10个引体向上,就感到肩部剧

烈疼痛。他想着问题不大,就没到医院检查。

“当时,我以为得了肩周炎。没想到这次摔跤后,我的右胳膊特别疼,连杯子都拿不起来,右胳膊就好像废了一样。”王师傅说。

徐圣康查看磁共振片子后,诊断王师傅的右肩伤属于特巨大撕裂,而且是陈旧性撕裂。“刚开始可能是一个小的撕裂口,由于没注意,口子慢慢变大,最后变成巨大的,接近不可修复性撕裂。”徐圣康说,这种伤对医生来说,手术难度较大。“在国外,遇到这种不可修复的肩袖伤口,多是直接置换人工关节了。我们还是想办法,尽力修复,但效果可能难以达到预期。”

肩袖损伤容易误诊为肩周炎

徐圣康说,包绕在肩关节周围的4块肌肉和肌腱,形成袖套样结构,因此被形象地称为肩袖。肩袖在骨与骨的缝隙中活动,存在磨损和挤压。长期举手抬肩会加重这种磨损,久而久之,肌腱就会损伤甚至断裂,医学上称为肩袖损伤。

数据表明,肩周炎临床发病率不高,只占肩关节疼的10%—15%。其实,许多所谓的肩周炎患者,超过70%以上是肩袖撕裂。徐圣康说,肩袖损伤的主要表现是肩关节疼痛,很容易

被误诊为肩周炎。而肩袖损伤的治疗,和肩周炎的某些功能锻炼是相反的。肩袖损伤最重要的早期治疗原则是固定和制动。如果按照缓解肩周炎那样甩手臂、爬墙,反而会造造成肩袖严重撕裂,最终不得不接受手术修补治疗。

如何区分肩袖损伤和肩周炎呢?徐圣康表示,肩周炎引起的疼痛,白天夜晚区分不大。而肩袖损伤的肩关节疼痛,夜晚比白天剧烈,往往会被疼醒,而且会出现举手困难等症状。

老年人应选择合适的运动方式

一项调查显示,在空闲时间,近七成老人会选择户外运动。在主要休闲目的方面,30%的老人是为了结交朋友,70%的老人是为了锻炼身体、娱乐放松。

“这几年,有运动损伤的中老年患者明显增多,占门诊量的近三成。”徐圣康介绍,他坐门诊时,每天都会遇到3位以上有运动损伤的中老年患者,年龄多在50岁—70岁。

“老年人的韧带肌腱组织弹性变差、关节活动范围小,再加上骨质疏松症、肌肉萎缩,如果运动时不注意,很容易受伤。”徐圣康说,最常见的受伤部位就是肩部和膝部;其次是脚踝、肘关节,如网球肘、肩袖损伤、膝周肌腱损伤、软骨损伤、韧带撕裂。

前不久,徐圣康接诊了一位因为每天跑步出现膝关节受伤的老年患者。这位患者退休后,为了减肥爱上跑步,每天至少跑5公里。人虽瘦了,可她的膝关节受不了,明显肿胀不说,还经常疼,尤其是下蹲、爬楼梯时特别明显。

徐圣康检查后发现,这位患者的膝盖中有积液,滑膜、半月板、韧带、膝关节均有损伤。“这是明显过度运动造成的损伤,这种病在中老年人群中发病率较高。”徐圣康说。

“由于每个人的生理、身体素质不同,老年人要找到一种适合自己的运动方式。”徐圣康说,运动是一件快乐的事,不要盲目模仿别人,给自己制定大运动量的锻炼计划,或是延续年轻时的运动方式,这样往往会导致运动损伤。