

运动损伤之肩关节上孟唇损伤

□ 郑志雄

肩关节是全身活动范围最大的关节,亦是最灵活的关节,属于球托关节,极其不稳定。孟唇的功能是增加股骨头与孟唇的接触范围,使得关节孟窝深度约从2.5毫米增加到了5毫米,进而增强肩关节的稳定性。而上孟唇(简称SLAP)的结构特点,让其成为肩关节运动损伤常见的疾病。1990年Dr. Snyder对上孟唇损伤进行了描述,并定义SLAP损伤为肩关节上孟唇的前后部的损伤,起于孟唇后方,向前延伸,并涉及肱二头肌止于孟唇的锚点处。SLAP损伤是肩关节孟唇损伤最常见的类型。

易损伤动作——过顶运动

1. 牵拉及直接撞击是SLAP损伤的主要原因:在投掷运动的减速期,例如投标枪、打羽毛球,手臂做减速的时候肱二头肌长头腱产生一个很强大的收缩,导致SLAP这个位置发生了撕裂。这种力量是非常强大的,如果它的力量高于损伤部位强度的时候,就容易出现损伤。

2. 做卧推动作:这种卧推,尤其是上斜卧推或者举重物的时候容易出现SLAP损伤。

3. 抬肩运动:肱二头肌长头腱功能不只是屈肘,还有屈肩的功能,在抬重物的时候就容易出现肩关节的SLAP撕裂损伤。

4. 退变:年龄大后出现退变,伴随肩袖损伤、肩关节撞击等,甚至二头肌腱的毛糙、增粗、变性等,无明显外伤即可出现症状。

SLAP损伤症状

1. 急性期:绝大部分患者属于轻度损伤,急性损伤后当时即出现肩关节疼痛不适,不能完成相应动作,

日常生活影响不大,经2~3周后炎症消退后疼痛缓解明显,但再次运动时仍发现过顶运动患肢不能发力,严重影响运动。

2. 慢性期:此部分患者于急性期处理不当或恢复不佳,甚至再次损伤导致,此时病人出现在运动或工作时患肢发力而引起疼痛不适,日常生活往往影响不大,部分病人天气变化时可感患肩不适感。

损伤的程度

I型:上孟唇磨损、退变,但上孟唇仍紧密地附着于肩孟上缘。二头肌腱附着完整。

II型:上孟唇及二头肌腱附丽区撕裂,自肩孟分离。这一型可能与上孟唇呈半月板形的正常变异难以区别。

III型:上孟唇桶柄样撕裂,二头肌腱附着区完整。这一型中上孟唇的游离缘呈桶柄样撕裂并可向下翻转移位至关节内。但孟唇的周边部仍牢固地附着于上部肩孟,且肱二头肌长头腱的止点保持完整。

IV型:上孟唇桶柄样撕裂且撕裂累及肱二头肌长头腱。这一型与III型损伤近似,但上孟唇的撕裂累及肱二头肌长头腱。

该做什么检查

由于X及CT光只能照射骨质部分,可以排除肩关节骨折,但不能清晰地照射出软组织部位,MRI检查可明确地看到孟唇附着点有无撕裂等,并可一起观察肩袖及软骨情况,故推荐肩关节MRI为首选检查。此外还有肩关节镜检查,此为有创检查,不能作为常规检查,常作为治疗手段。

怎么治疗

1. 保守治疗:通常情况下,初期的SLAP损伤治疗都是非手术性的。

①非甾体类化合物的消炎药:如塞来昔布、戴芬、外用中草药等。

②物理治疗:可通过一些特定的功能训练恢复关节活动度和稳定性。可以通过物理治疗的方法增加肩关节周围的肌肉力量,稳定肩关节,进而减少SLAP损伤的疼痛。

2. 手术治疗:如果保守治疗3~6个月无效或效果欠佳,建议手术治疗。

①关节镜手术:关节镜下孟唇修复术。近年来此技术普及,已作为三甲医院的常规手术。此手术为微创手术,术中根据情况需置入1~2枚锚钉(有钛金属、peek材料、全缝线锚钉等)缝合孟唇,术后恢复更快,一般情况下此手术并不会引发严重并发症。

②术后康复:初期阶段,修复部位在上孟唇修复期需要被保护。病人通常需要使用3~6周的吊带。具体时间根据损伤情况来定。术后,手术医生会指导你康复或转诊到专业的物理治疗师处康复。经过正规的康复治疗,一般6个月后可逐渐恢复运动。

如何预防

肩关节孟唇损伤一般为运动损伤,平时需增强肩关节周围肌肉力量,运动前充足的热身运动及评估自己的状况,佩戴肩关节护具或肌内贴等均可有效预防运动损伤,熟练掌握所进行活动的技术动作均可有效防止肩关节损伤的发生。

(广西国际壮医医院)

壮医药熨包,这一融合古老智慧与现代关怀的温疗法宝,正以其天然草本的温和力量,为新妈妈们带来细致入微的呵护。它不仅仅是传统医药文化的传承,更是现代家庭健康护理的贴心选择。

药熨包简介与壮医理念

在中华民族丰富多彩的医药宝库中,壮医药以其独特的理论体系和治疗方法,赢得了广泛的赞誉。药熨包作为壮医药的一种外治方法,通过药物的温热作用,达到疏通经络、祛风散寒、调和气血的目的。对于新妈妈而言,药熨包在产后恢复中发挥着不可替代的作用。

药熨包的主要成分为中草药,通常包括海盐500克,吴茱萸200克,莱菔子200克等。这些草药在壮医药理论中都有着特定的功效和作用部位。如海盐能够软化肌肤,促进局部血液循环;吴茱萸则具有温中散寒、行气止痛的功效;莱菔子可以消食除胀、降气化痰。当这些草药联合作用时,能够协同增效,对新妈妈的身体恢复起到全面的促进作用。

在壮医的理念中,产后恢复不仅是生理上的恢复,更是全身气血、脏腑功能的重新调和。药熨包正是基于这一理念而设计的,能够通过温热刺激和药物渗透,帮助新妈妈迅速调整身体状态,促进子宫复旧、恶露排出以及形体恢复。

药熨包对新妈妈的独特作用

1. 缓解疼痛与不适:分娩后,新妈妈往往会经历子宫收缩痛、腰痛等不适症状。药熨包的温热作用可以有效缓解这些疼痛,使新妈妈感到舒适放松。

2. 促进恶露排出:恶露是产后子宫内脱落、修复的必然过程。药熨包中的草药成分能够刺激子宫收缩,促进恶露顺利排出,从而加速子宫复旧。

3. 改善局部循环:药熨包的海盐成分具有良好的导热性,能够持续释放温热能量,改善局部血液循环。这不仅有助于消除产后水肿,还能促进皮肤新陈代谢,使新妈妈的肌肤更加紧致有弹性。

4. 调节脏腑功能:吴茱萸和莱菔子等中草药在药熨包中发挥着重要的调节作用。它们能够温中散寒、行气活血,帮助新妈妈恢复正常的消化功能,增进食欲,从而为身体提供充足的营养支持。

5. 增强免疫力:药熨包通过刺激穴位和经络,能够激发新妈妈自身的免疫调节机制,提高抵抗力,减少产后感染的风险。

如何正确使用药熨包助力新妈妈

1. 选择合适的时间:产后使用壮医药熨包的时间一般建议在恶露排净后开始,这样可以避免热敷过程中恶露排出不畅导致的感染风险。同时,根据个人体质恢复情况,可以在医生或专业人士的建议下适当调整使用时间。

2. 控制温度与敷贴时间:在使用壮医药熨包时,一定要注意控制温度,避免烫伤。可以将熨包加热至温热状态,然后敷于患处。敷贴时间也不宜过长,一般每次20~30分钟为宜,每天1~2次。

3. 注意草药成分:由于每个人的体质不同,对草药的反应也会有所差异。因此,在使用壮医药熨包前,建议先了解其中的草药成分,并确保自己对这些成分无过敏反应。如有疑问或不适,应立即停止使用并咨询医生。

4. 保持皮肤清洁:在使用壮医药熨包前,要确保敷贴部位的皮肤清洁干燥,以免影响草药成分的渗透和热敷效果。同时,在热敷过程中也要保持皮肤清洁,避免感染。

5. 遵循医嘱:对于产后新妈妈来说,任何治疗和康复手段都应在医生或专业人士的指导下进行。因此,在使用壮医药熨包前,建议先咨询医生或相关专家,了解自己的体质和状况是否适合使用该方法,并严格按照医嘱进行操作。

壮医药熨包,这一融合古老智慧与现代科技的治疗瑰宝,以其独特的温通理论和显著的治疗效果,在产后康复领域绽放着耀眼的光芒。不仅能够缓解新妈妈们的疼痛与不适,更能促进子宫恢复、改善体质,让新妈妈们在享受初为人母的喜悦的同时,也能感受到身心的和谐与健康。未来,随着医学研究的深入和科技的进步,我们有理由相信,壮医药熨包将会在更多领域发挥其独特优势,为更多人的健康保驾护航。

(广西国际壮医医院)

壮医药熨包如何助力新妈妈?
□ 刘东幸

中医药治疗高血压有妙招

□ 宁剑

高血压,作为一种常见的慢性病,困扰着许多中老年人。在我国,高血压的发病率逐年上升,已成为影响人民健康的重要因素。西医治疗高血压主要依赖降压药物,虽然疗效显著,但长期服用药物可能导致副作用。与此同时,中医药在治疗高血压方面具有独特的优势,既能有效降低血压,又能减少药物副作用。

中药汤剂治疗高血压

中药煎剂治疗高血压具有悠久的历史。根据中医理论,高血压病因病机多样,根据患者的体质和病情,中医专家会开具针对性的中药处方。因此,治疗高血压的中药煎剂需根据患者的证型个体化用药。

1. 肝阳上亢型高血压:表现为头痛、头晕、烦躁、口苦等。治疗肝阳上亢型高血压的代表方剂有天麻钩藤饮、羚角钩藤汤等。主要药物包括天麻、钩藤、石决明、珍珠母、羚羊角等平肝熄风药。

2. 肝肾阴虚型高血压:表现为头晕、耳鸣、腰膝酸软、失眠等。治疗肝肾阴虚型高血压的代表方剂有六味地黄汤、一贯煎等。主要药物包括熟地黄、山药、山茱萸、枸杞子、麦冬等滋补肝肾药。

3. 痰湿内阻型高血压:表现为头晕、头痛、胸闷、腹胀等。治疗痰湿内阻型高血压的代表方剂有半夏白术天麻汤、温胆汤等。主要药物包括半夏、白术、天麻、陈皮、茯苓等化痰祛湿药。

中成药治疗高血压

中成药是中医药的重要组成部分,具有疗效确切、服用方便等优点。以下几种中成药在治疗高血压方面具有较好疗效

1. 珍菊降压片:由珍珠层粉、菊花、决明子等组成,具有平肝熄风、清热解毒、明目降压的作用。适用于肝阳上亢型高血压。

2. 地黄降压片:由熟地黄、山药、枸杞子等组成,具有滋补肝肾、养阴清热的作用。适用于肝肾阴虚型高血压。

3. 血脂康胶囊:由山楂、丹参、决明子等组成,具有降血脂、降血压、活血化瘀的作用。适用于高血压伴有高血脂的患者。

4. 脑立清胶囊:由磁石、首乌、杜仲等组成,具有平肝熄风、滋补肝肾、养血安神的作用。适用于高血压伴有头晕、失眠等症的患者。

中医按摩治疗高血压

中医按摩疗法是通过刺激特定的穴位来调节血压。常见的按摩穴位有合谷、太冲、曲池、内关等。患者可在家中进行自我按摩,每天坚持30分钟,有助于缓解高血压引起的头痛、头晕等症状。

中医养生保健治疗高血压

除了中药和按摩外,中医养生保健方法也对高血压具有一定的治疗作用。例如,保持良好的作息时间、保持情绪稳定、适量锻炼、饮食调理等。中医认为,高血压与生活习惯密切相关,改善生活习惯对治

疗高血压具有重要意义。

中西医结合治疗高血压

中西医结合治疗高血压是目前临床的主流方法。在西医降压药物的基础上,结合中医药治疗,既能有效降低血压,又能减轻药物副作用。此外,中西医结合治疗还能针对高血压患者的并发症进行调理,提高患者的生活质量。

高血压患者的饮食调理

1. 低盐饮食:食盐中的钠离子摄入过多会导致血压升高,因此,高血压患者应减少食盐摄入,控制在一天6克以内。

2. 适量摄入优质蛋白:优质蛋白有助于降低血压,可适当摄入鱼、瘦肉、豆制品等。

3. 多吃蔬菜水果:富含钾、钙、镁等元素的食物有助于降低血压,如香蕉、苹果、菠菜、芹菜等。

4. 避免高脂肪食物:高血压患者应避免摄入过多的高脂肪食物,如油炸食品、动物内脏等。

5. 控制饮酒:适量饮酒有助于降低血压,但过量饮酒会导致血压升高,患者应控制在适量范围内。

总之,中医药在治疗高血压方面具有显著的优势。患者可在医生的指导下,结合中药、按摩、养生保健等多种方法进行治疗。同时,保持良好的生活习惯和饮食调理,对高血压的康复具有重要意义。当然,中西医结合治疗高血压仍是最佳选择,既能提高疗效,又能降低副作用。希望通过本文的介绍,大家对中医药治疗高血压有了更深入的了解。如有疑问,请及时就诊,寻求专业医生的建议。

(南宁市中医医院)