

本期聚焦

安海镇卫生院:关于肩袖损伤的那些事

很多人都有肩痛的经历,特别是到了冬季,部分人的疼痛感还会进一步加剧。你知道吗?肩痛并非都是肩周炎。安海镇卫生院中医馆负责人许友星医生提醒市民朋友,肩周炎的主要发病者为中年人,而慢性肩袖损伤则多为60岁以上老年人,急性肩袖损伤者大多数曾遭外伤。因此,肩痛并不等于肩周炎,及时就医,明确病因很重要。



特色技术巧治肩痛

此前,咱厝安海镇有一位阿姨在家不慎摔倒后导致肩关节疼痛,经检查后被诊断为“肩袖损伤”。为了治好病,她辗转多家医院,卫生所就诊。然而,她陆续治疗了2至3个月仍不能缓解。白天,疼痛影响日常生活;夜间,疼痛又十分影响睡眠。为此,其苦不堪言。

经熟人介绍,她前往晋江市安海镇卫生院就诊。接诊后,许友星医生采用北京解放军总医院第三医学中心疼痛康复科的“三线两点”技术及前后夹击技术,配合理疗为其治疗。没过多久,患者消失。



肩袖损伤和肩周炎的区别

“肩袖损伤与肩周炎都可以引起肩关节疼痛,影响关节活动,但二者是两种不同疾病。”许友星坦言,在日常门诊中,有很多人曾因肩痛前来就诊,但他们大多数都听说过肩周炎,对肩袖损伤却知之不多。为了给咱厝市民进一步普及相关健康知识,记者专访了许友星。

“其实,引起肩关节疼痛的原因很多,最常见的就是肩袖损伤,占比高达70%~80%;肩周炎占比只有5%~10%。”许友星介绍,肩袖损伤与肩周炎的主要区别有以下几点。首先,肩袖损伤多见于体力劳动者或者急性外伤导致;而肩周炎多见于50岁左右的妇女,又称五十肩。其次,二者的症状不同,肩袖损伤疼痛出现在肩关节外展60~120度区间(即疼痛弧);肩周炎在关节开始外展时就已经出现,外展、上举及后伸都受影响,有典型的夜间疼痛情况。若要区分,主要可通过肩关节MRI检查。

辨证论治更靠谱

“中医讲究辨证论治。”许友星提醒市民,一般肩周炎可保守治疗,肩周炎急性期不可锻炼,中期和后期可配合康复锻炼;而轻度的肩袖损伤也可保守治疗,但是不可锻炼,以制动休息为主。重度的肩袖损伤需要行关节镜修补术。

另外,预防肩袖损伤发生,中老年人应少做抬肩动作,尤其是从高处拿东西、抬肩膀扶高处的把手等。平时生活中,也要注意肩膀姿势,避免圆肩、塌肩膀、含胸驼背等体态,这些容易造成肩关节磨损。另外,在运动时,如吊单杠、在单杠上进行大回环等动作,中老年群体也要谨慎,易牵拉到肩袖造成损伤。

中医风采



许友星(科室负责人/中医主治医师)
毕业于原福建中医药大学(福建中医药大学),2008年从医至今,曾在福建省康复医院脊柱康复科、北京解放军总医院第三医学中心康复疼痛科进修学习,能熟练运用多功能闭合型松解器、通天针法、刃针、针灸、推拿整脊、注射等技术治疗颈痛、腰痛、膝痛、面痛、头痛头晕、失眠、腱鞘炎、网球肘等疾病,以及部分内科病的针灸调理。



曾培植(中医主治医师)
从事中医专业已有四十余载,曾在厦门中医院、北京首都医院进修学习,对颈椎病、腰椎病、肩周炎、四肢关节炎等疾病有较丰富的治疗经验。



林晓思(中医执业医师)
毕业于辽宁中医药大学针灸推拿系,擅长运用传统针法、各类特色灸法、耳穴等传统中医疗法和西医康复治疗技术,配合中药治疗颈肩腰腿痛、失眠、肥胖、亚健康、脑血管疾病等。



陈安琪(中医执业医师)
毕业于福建中医药大学针灸推拿专业,擅长推拿治疗小儿疾患,如腹泻、便秘、厌食、肌性斜颈等;中医针灸治疗各种常见病,如面瘫、颈肩腰腿痛、各部位软组织跌打扭挫伤等。

加速发展重点专科

千里不辞“医”路远,重点专科腾飞中。安海镇卫生院院长许宏吉表示,目前,该院特色科室为针灸推拿科、盆底康复中心,疗效较佳,获不少厝边街坊点赞表扬。

据悉,安海镇卫生院特色科室针灸推拿科设于门诊大楼五楼,占地面积约500米,内设针灸推拿治疗室、理疗室、微创治疗室、牵引治疗室、中药熏蒸室、康复训练室,配有中药熏蒸床、深层肌肉刺激仪等医疗设备。科室目前以治疗颈肩腰腿痛类疾病为主,下一步将拓展小儿推拿、妇产科和内科方面疾病的中医特色治疗。



备受厝边好评的中医馆

安海镇卫生院中医馆于2018年8月装修完工并通过验收。自成立以来,该中医馆秉承“大医精诚,博采众长”的古训,为周边群众提供良好的中医药治疗和保健服务,受到就诊民众的一致好评。

经过多年发展,该中医馆医疗队伍日趋壮大,目前有医务人员4名,其中主治医师2名、医师2名。

在诊疗设备方面,目前,该科室配有20张推拿治疗床、1台电热针治疗仪、1张颈椎牵引椅、2张腰椎牵引床、2张中药熏蒸床、1台微波治疗仪、1台超声波治疗仪,以及电脑中频治疗仪、深层肌肉刺激仪、TDP、火罐、刮痧板等设备。同时,医院配有标准中药房,中药种类较完善,目前积极引入中药颗粒剂,以期更加方便不同患者的用药需求。

在业务开展方面,该中医馆目前开展针灸、小针刀及刃针、电热针、推拿、中药内服、中药熏蒸、中药穴位贴敷、刮痧、拔罐、放血及多种理疗治疗等技术操作,对头痛头晕、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、面瘫、腕管综合征、腱鞘炎、中风后遗症、膝关节炎、过敏性鼻炎、慢性胃肠炎等常见疾病进行中医药特色治疗,临床疗效较好。

升级登场的盆底康复中心

作为妇女好“盆”友,该院盆底康复中心启用于2017年10月,2023年重新装修并于3月初完成验收工作。该中心占地面积约500平方米,主要包括盆底肌评估室、盆底肌治疗室、运动训练室、产康治疗室等功能区。

目前,该中心除配备常规治疗仪器设备外,还拥有配套盆底康复治疗仪2台。现有医护人员8人,其中副主任医师3人、主治医师1人、住院医师1人、主管护师2人。助产士1人,其中2人获得欧洲盆底生物反馈治疗一级证书,能满足日常盆底康复的诊疗需求。下一步,该中心将进一步加大宣传力度,提升临床诊疗服务能力,带动特色学科高质量发展。



健康课堂

产后康复为何要做骨科查体 安海镇卫生院妇产科为你解析

随着女性消费观念的转变及科学育儿理念的普及,新一代妈妈对于产后康复、科学育儿的关注度正逐年提升。临近预产期,越来越多的准妈妈除了会忙着学育儿知识,还不忘抽空提前了解产后康复项目。近日,记者随手打开某一社交平台,发现有不少新手妈妈都很热衷分享自己产后康复的经历。在咱厝边,不仅各大医院相继引入产后康复项目,月子中心、医美机构、母婴店、推拿店等也纷纷推出产后康复服务。对此,市民朋友的疑惑也随之而来:随处可见的产后康复服务,究竟靠不靠谱?有哪些需要注意之处?跟着记者步伐,让我们一起来专访安海镇卫生院妇产科负责人、副主任医师王玉诗。



咱厝患者真实案例

一位产后半年有轻度单侧腰痛的宝妈黄某星,此前曾到一家私人机构做骨盆修复。产后修复师按照习惯性的处理套路,在为其进行简单的腰部、臀部按摩放松后,继续进行了骨盆挤压手法(为了让骨盆变小)。

然而,暴力的挤压,却打破了宝妈黄某星身体原有的平衡,使其单侧腰痛更加明显。

患者立即前往专业医院拍片,后被诊断为单侧骶髂关节炎。黄某星自述,做完这些项目后,产后腰痛、骨盆等问题非但没解决,反而疼痛日渐加剧,腰直不起来,下肢无力……这次的产后康复体验,让她感觉费时费钱又伤身。“并不清楚自己之前就有炎症,所以我一开始就认定,是这位产后修复师不专业的操作导致出现炎症……”那么,面对这样的情况,咱厝妇产科医生有何建议?

产后炎症做康复可能造成身体损伤

王玉诗坦言,身为产后康复相关从业者,我们更多处理的是非特异性疼痛或体征,比如骨盆旋转、长短腿、腰背酸痛等,但相信大家多多少少都会碰到有炎症的患者,我们可以把他们统称为特异性疼痛,如骶髂关节炎、强直性

脊柱炎、耻骨联合分离等。特别是进入冬季,很多有炎症的患者都说自己身上的疼痛有所增加。

“如果没有做好查体,盲目进行产后康复,就很可能发生上述情况。这延误了患者病情不说,要是治疗方案有误,加重了患者的损伤,群更得不偿失!”为此,王玉诗建议,对于产后群体,应在专业医生问诊后先做查体,排除其“红旗征”后才可以进行产后康复治疗。

绿色高效 骨科查体意义重大

“有人说,诊断炎症需要拍X光或者MRI检查。要是个个患者都去检查,岂不是太占用医疗资源了?这个时候,骨科测试的重要性就出来了。它帮助你快速筛查炎症患者,高效、安全、零费用。”王玉诗介绍说,骨科查体,可使医生或物理治疗师能够识别特定的损伤区域,有助于明确诊断和制订治疗计划。技术人员通过特定动作来检查患者的整体或单个关节的活动能力。通过测试来辨别是否阳性,主要针对上肢和下肢及脊柱。骨科查体还可帮助临床医生对患者进行骨科疾病和损伤的鉴别诊断。

王玉诗介绍,当然,骨科查体的目的在于评估个体的肌肉骨骼损伤,通过患者对疼痛或者不适描述后做出快速判断,并选择适合的查体测试来诊断局部区域的损伤或病变,例如对于膝盖疼痛或肿胀的患者,医生会选择膝关节区域的查体(前抽屉试验、拉赫曼试验、碾磨试验等)。

王玉诗提醒,骨盆查体好处多多,但检测出结果后,仅靠这些测试并不能确诊,还需要进一步进行相关临床检查(影像、检验等),才能更全面地诊断患者的问题。一旦确定疼痛来源,所制订的治疗方案就会完全不同。有的需要先做手术,有的需要配合药物,还有的需要更为长期的治疗,甚至有的可能不在你的能力处理范围。如果市民朋友随意进行无差别治疗,带来的后果可想而知。专业医生的介入,有助于让优质科学的产后康复服务更加可靠。



晋江市安海镇卫生院
电话:85719506
地址:晋江市安海镇成功西路290号

健康问答

坐月子不等同于产后康复

读者问:坐月子等同于产后康复吗?
安海镇卫生院妇产科负责人、副主任医师王玉诗答:不等同。坐月子,指的是孕妇分娩后30天内(五周内)的饮食起居护理。在回答之前,先来解释一下何为产后康复。产后康复指在先进的健康理念指导下,利用现代科技手段和方法,针对妇女产后的这一特殊时期的心理和生理变化进行主动、系统的康复指导和训练,包括对产妇产后心理及产褥期、盆底、乳房、形体、内分泌、营养等方面指导和调整,使产妇在分娩后1年内身体和精神状况得到快速、全面的健康恢复。坐月子要求的时间是30天内,而产后康复的时间是1年。单从时间来看,两者就已经不能画上等号。

本版由本报记者吴清华 董严军采写