

肌腱损伤（肌腱炎、滑囊炎、肩袖肌腱炎）或关节损伤（关节炎、骨关节炎）可能造成肩痛或肩部活动不畅。

机械重复的活动、不正确的姿势或手臂举过头顶时负重过大也会触发肩痛或肩部活动不畅；如果此前关节已受损则情况会更加严重。

如果肩部严重受损、变得僵硬无法活动，则可能为黏连性肩关节囊炎（也叫“冰冻肩”）：在这种情况下应采取其他方式。

此外，颈椎病或其他病症也可能引发肩部疼痛。

如何缓解疼痛？

避免负重、剧烈活动或迫使肩膀用力的活动。肩部恢复前请避免体育运动。穿衣时从疼痛的手臂开始，脱衣时从健康的手臂开始。

在最疼痛的阶段，**静卧休息肩部**可能有益恢复（但不应超过三到四天）。

如果疼痛时来已久，请在**疼痛部位施用干热敷法**，每天三到四次，每次约20分钟。如果最近刚开始疼痛，请采用冷敷法。

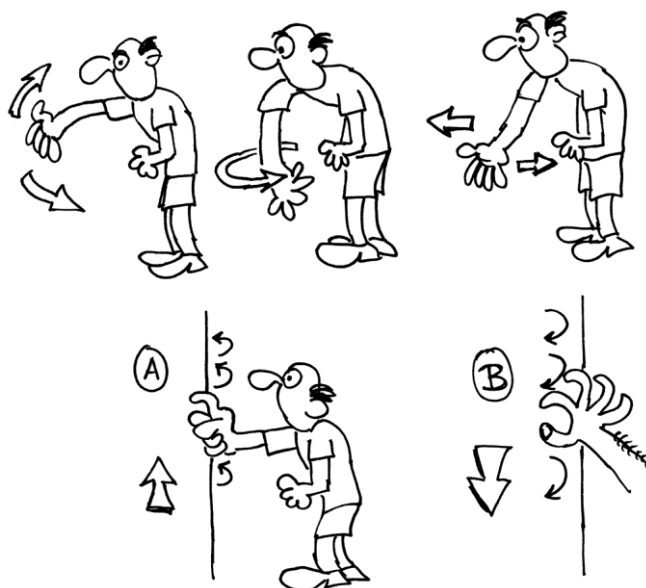
如果您的医生没有禁止，则可服用**止痛药或消炎药**。

轻轻活动肩部非常重要，以便关节的活动能力、关节周围的肌肉力量均逐渐恢复。但请避免用力过度，如果引起疼痛则说明已超过您肩部活动的上限。

想象自己正在伸懒腰或游泳，轻轻活动双臂。

摆动练习：身体前倾，保持受损手臂自然下垂。完成下列练习：

- 按顺时针和逆时针方向摆动手臂。
- 前后摆动手臂。
- 左右摆动手臂。



“爬墙”：面对墙壁站立；手指指尖接触墙壁，并与头部平齐；手指沿着墙壁向上爬，带动手缓慢上移，直到您能移动的最高处，无需强迫自己用力。然后按相同方式把手缓慢移回起始位置。

每个练习重复五次，每天运动三至四次；逐渐增加重复次数，但应避免引起疼痛。

发生下列情况时**请咨询您的医生**：碰撞后、剧烈活动后、或**静卧时出现肩部疼痛**及关节红肿，或明显感到肩部无力。