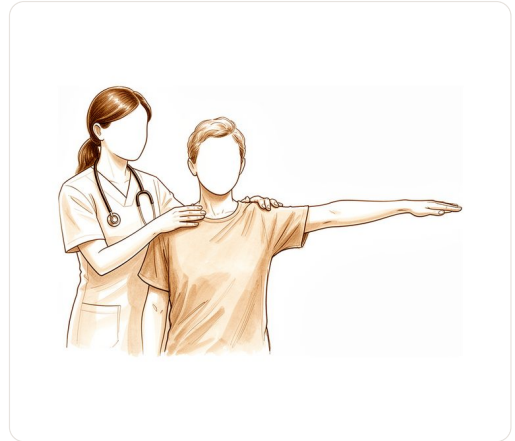


钙化性肌腱炎

肩袖钙化性肌腱炎：一种粉笔状钙沉积物在肩袖肌腱（通常是冈上肌腱）内积聚，当它使周围组织发炎时，可引起突然的剧烈疼痛。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能因肩袖肌腱内钙化沉积物周围的炎症而感到肩部急性或慢性疼痛。这种被称为钙化性肌腱炎的病症会显著影响您的生活质量，并可能导致您需要请假休息。疼痛通常非常剧烈，且可能毫无预兆地突然发作。您可能会发现某些动作会引发尖锐的不适，而其他动作则带来持续性的钝痛。

需要伸手或举起重物的日常任务会变得困难。简单的动作，如将衬衫塞进裤腰或伸手到背后扣内衣，都可能变得具有挑战性。您可能发现难以侧卧在患侧睡觉，因为压迫会加剧疼痛。夜间不适很常见，往往会干扰您的休息，让您感到疲惫。疼痛在醒来时可能更为严重，使得您难以开始新的一天。

在某些情况下，您可能会出现非典型症状。例如，疼痛可能仅限于肩部后方，或者如果小圆肌受累，可能会影响过头运动。极少数情况下，您可能在其他部位出现钙化病变，例如内侧副韧带，或者双肩同时出现。然而，大多数人经历的是干扰日常活动的局部肩部疼痛。

好消息是，症状性钙化性肌腱炎在长期内完全缓解的可能性很大。保守治疗通常是首选方案，尤其是对于急性病例，并且显示出具有临床意义的改善。无论沉积物的大小或位置如何，约 72% 的患者通过非手术治疗可获得极佳或良好的效果。如果症状持续存在，您的外科医生可能会讨论其他选择，但许多人通过保守措施找到了缓解。了解这些症状有助于您管理期望，并与您的医疗团队合作，找到最佳的后续治疗方案。

实际发生了什么

钙化性肌腱炎是一种肩部肌腱内钙盐沉积的疾病。这些肌腱是连接肌肉与骨骼的坚韧、绳索状结构。可以将其视为帮助抬起和移动手臂的缆绳。当钙沉积形成时，会在软组织内形成硬结。这种积聚刺激周围区域，导致剧烈疼痛并限制肩部的活动功能。

您的肩部是一个复杂的球窝关节。它依靠一组称为肩袖的肌肉和肌腱来保持稳定并实现平滑运动。肱二头肌长头也在维持该关节稳定方面发挥作用。在许多情况下，钙沉积会影响这些结构。您可能会感到肩部前方疼痛。这是因为沉积物与周围软组织相互作用，而非单一的孤立问题。疼痛是身体发出的信号，表明该精细平衡出现了异常。

随着年龄增长，肌腱的变化更为常见。游泳者和活跃人群往往更早出现这些结构变化。钙沉积物的大小可能各不相同。如果病变大于 1 厘米，您接受手术切除的概率几乎增加三倍。然而，许多人无需手术即可获得缓解。保守治疗（如冲击波治疗）通常非常成功地缓解疼痛并恢复功能，且副作用极少。

如果需要手术，您的外科医生可能会切除钙沉积物。这通常使用小型摄像头和器械（关节镜）进行。在许多情况下，外科医生会同时修复肩袖。这种联合治疗可显著改善疼痛和肩部功能。这些益处完全显现需要时间。您应预期在手术后至少等待六个月，肩部功能才能达到最佳水平。在此期间，您的外科医生将指导您进行康复，以确保获得最佳结果。

我们能采取的措施

大多数人无需手术即可缓解症状。您的治疗过程通常从简单的自我护理和引导性运动开始。您可能会尝试口服抗炎药物以减轻疼痛。您的外科医生还可能推荐物理治疗，以恢复肩关节的活动范围和力量。这些非手术疗法是急性钙化性肌腱炎的首选方案。

您应给予保守治疗发挥作用的时间。该病症在长期来看有较高的完全治愈可能性。事实上，72% 的患者通过非手术治疗可获得极佳或良好的疗效。无论钙化灶的位置、大小或初始症状的严重程度如何，这一成功率均适用。如果疼痛迁延不愈，可能导致无法工作并降低生活质量。坚持进行康复治疗是重返日常生活关键。

如果自我护理和物理治疗不足以控制病情，您的外科医生可能会建议医疗干预。皮质类固醇注射是减轻炎症和疼痛的常见选择。另一种有效的非侵入性治疗是体外冲击波疗法（ESWT）。该疗法利用声波粉碎钙化沉积物。它安全性高，在缓解疼痛和恢复功能方面成功率很高。患者在接受该治疗后，通常可见疼痛症状减轻及肩关节功能改善。ESWT 的并发症微乎其微。

仅当保守治疗达到极限时，才会考虑手术。如果您的钙化病灶大于 1 厘米，外科医生可能会建议手术治疗，因为这类病灶需要手术的可能性增加 2.8 倍。对于慢性病例，关节镜下清除钙化灶可带来更好的临床结果。接受该手术治疗的大多数患者还需同时进行肩袖修复。

如果您确实接受手术，请预期恢复过程将是渐进的。术后功能评分改善缓慢。通常在术后六个月时，评分可超过 75%。至少需要 6 个月的随访，这些改善才具有统计学意义。大多数患者在术后报告肩关节疼痛和功能有显著改善。您的外科医生将根据您的具体情况，讨论关节镜、内镜或开放手术哪种方式最为适宜。

预期情况

您的钙化性肌腱炎引起的肩部疼痛可能会持续很长时间。这些症状可能会迁延不愈。这通常意味着需要请假休息以及生活质量下降。好消息是，从长远来看，这种情况完全缓解的可能性很大。许多人发现他们的症状会自行缓解。

如果您的疼痛没有消失，您的外科医生可能会建议进行治疗。非手术选项如冲击波治疗或针吸术是有效的。冲击波治疗在缓解疼痛和恢复功能方面具有很高的成功率，且相关并发症微乎其微。针吸术的侵入性和疼痛感仅轻微。这些治疗对许多患者效果良好。

如果需要手术，您的外科医生将移除钙化沉积物。您可能需要同时进行肩袖修复术。这是该手术的常见部分。手术后，您的肩部疼痛和功能将显著改善。然而，恢复并非一蹴而就。接受关节镜治疗的患者功能评分改善缓慢。您在术后六个月时会看到超过 75% 的改善。

完全感受到关节镜移除术的全部益处需要时间。至少需要 6 个月的随访，这些改善才会具有统计学意义。不要急于求成。您的外科医生将指导您度过这一过程。大多数患者对最终结果感到满意。

何时就医

若肩部持续性疼痛经休息后未见改善，请咨询全科医生。钙化性肌腱炎是一种急性或慢性疼痛性疾病，由肩袖肌腱周围钙化沉积物引起的炎症所致。若症状干扰睡眠或工作，或出现无力、不稳或交锁现象，应寻求医疗帮助。保守治疗是首选方案，尤其适用于急性病例，临床数据显示72%的患者可获得显著改善，结果评定为优秀或良好。然而，若经保守治疗后疼痛仍严重，请要求专科医生评估。您的外科医生可判断是否需要采取进一步措施以恢复功能并缓解疼痛。