

# 冻结肩

在冻结肩（粘连性肩关节囊炎）中，关节囊发生炎症、增厚并收缩，与周围骨骼粘连——这就是为什么即使是简单的活动也会变得疼痛且受限。

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

您可能经历逐渐出现的弥漫性肩部疼痛，疼痛在数周至数月内加重。疼痛通常在夜间更严重，并且因侧卧于患侧而加剧。随着您减少手臂的使用，疼痛会导致僵硬。您可能会通过限制活动来寻求缓解疼痛，这标志着僵硬期的开始。

原发性冻结肩的僵硬期通常持续 4 至 12 个月。随着僵硬进展，几乎全天候存在钝痛，尤其是在夜间。在运动范围达到或接近新的运动终点时，锐痛常伴随钝痛出现。您可能会描述日常生活活动困难，例如男性难以从后裤袋中取出钱包，女性难以扣上胸罩。

冻结肩的解冻期持续数周或数月。随着解冻期运动范围增加，疼痛减轻。除了良性忽视（即不进行治疗）外，大多数患者的运动功能恢复是渐进的，但可能永远不会客观地恢复正常。大多数患者在解冻期后主观感觉接近正常，这可能是由于代偿或调整日常生活活动方式所致。

## 实际情况

冻结肩是一种关节囊——包裹肩关节的柔性袖套——变厚、变紧并发生炎症的疾病。这种收紧限制了您的活动范围并引起剧烈疼痛。它可能在没有先前损伤或现有肩部问题的情况下单独发生。它也可能在受伤后发生，例如骨折或软组织损伤，尽管症状模式可能有所不同。

在最常见的形式中，该疾病经历三个不同的阶段。第一阶段是疼痛。您会感到逐渐扩散的酸痛，并在数周至数月内加重。这种疼痛通常在夜间更严重，并使得难以在患侧睡眠。这一疼痛阶段通常持续 10 到 36 周。

第二阶段是僵硬。您可能会自然地减少活动以避免疼痛，这会导致进一步收紧。此阶段通常持续 4 到 12 个月。在此期间，您可能会在日常任务中遇到困难，例如伸手进入后口袋或扣上胸罩。可能会一直存在钝痛，尤其是在夜间。当您尝试将手臂移动到新的有限范围附近时，您可能会感到尖锐的疼痛。

第三阶段是解冻。在数周或数月内，您的活动范围逐渐增加，疼痛减轻。如果没有特定治疗，这种自然恢复过程总共可能需要约 18 个月。虽然大多数患者在此阶段感觉接近正常，但您的活动范围可能无法完全恢复到之前的状态。

收紧是由组织本身的变化引起的。形成瘢痕组织的细胞在您肩关节周围的结构中变得过度活跃。这导致弹性丧失和僵硬增加。虽然 X 光片通常看起来正常，但这种内部增厚限制了您的活动。您的外科医生通过观察没有其他损伤或疾病能解释您特定的活动受限来诊断此病。

## 我们能做什么

---

冻结肩的病程通常分为三个阶段：疼痛期、僵硬期和缓解期。在疼痛期，您可能会感到逐渐加重的弥漫性疼痛，夜间或向患侧卧位时疼痛加剧。您的外科医生可能会建议首先采取自我管理措施和物理治疗。轻柔的活动和 supervised（监督下）的锻炼有助于维持现有的活动度并防止进一步僵硬。大多数患者通过非手术措施在相对较短的时间内即可缓解症状。然而，请注意，如果仅采取良性忽视（即不进行治疗），活动度的恢复将是渐进的，且可能永远无法在客观上恢复正常。您最终可能会感觉接近正常，这通常是通过调整日常任务的执行方式来实现的。

如果轻柔的活动无法提供足够的缓解，您的外科医生可能会建议进行药物治疗以控制疼痛和炎症。关节内类固醇注射对冻结肩有效且安全。它们可以缓解疼痛，改善功能表现，并增加您的活动范围。这些注射可以作为单次注射进行，也可以在肩关节内的多个部位进行注射。对于部分患者，还会使用水分离术（注入液体以拉伸关节囊）。如果在此过程中您无法耐受超过 20 mL 的注射量，则 41% 的病例可能需要进一步治疗。原发性冻结肩的复发率（33%）高于继发性冻结肩（16%）。您的外科医生将根据您的具体症状和病程阶段选择最佳方案。

仅当保守治疗达到极限且症状持续存在时，才会考虑手术治疗。早期手术干预可能会缩短您症状的总体持续时间。选项可能包括麻醉下手术松解，即您的外科医生轻柔地移动您的手臂以打破瘢痕组织，或关节镜下关节囊松解术，涉及仔细切割肩关节囊的紧张部分。有限的关节囊松解联合手法松解是一种安全有效的程序，可显著改善疼痛、功能和活动范围。这些干预措施适用于对其他治疗无反应的药物难治性冻结肩患者。您的外科医生将根据您的进展和僵硬程度讨论这些步骤是否适合您。

## 预期情况

---

冻结肩是一种疼痛且逐渐僵硬的疾病，通常分为三个阶段：疼痛期、僵硬期和缓解期。在第一期（疼痛期），您可能会感到逐渐加重的弥漫性酸痛，夜间或患侧卧位时疼痛加重。这种疼痛通常持续数周至数月。随着病情进入僵硬期，您可能会因避免疼痛而限制活动。此阶段通常持续 4 至 12 个月。在此期间，您可能会发现日常活动变得困难，例如伸手向后口袋或扣内衣。您可能几乎一直感到钝痛，并且在尝试将肩关节活动至极限时会出现锐痛。

最后阶段为缓解期，持续数周或数月。随着活动度逐渐增加，疼痛减轻。大多数患者在此期间主观感觉接近正常，这通常是因为他们已调整了日常活动的方式。然而，若不进行治疗，活动度的恢复缓慢。在某些情况下，活动度可能永远无法在客观上恢复正常。该疾病通常在1至3年内逐渐缓解。尽管存在这种自然缓解过程，但50%至60%的患者仍存在持续性活动受限。长期来看，59%的患者肩关节功能正常或接近正常，而41%的患者报告仍有某些持续症状。

治疗有助于管理您的症状并改善功能。早期手术干预可能会缩短症状的总持续时间，且与等待观察相比，不会导致更差的预后。麻醉下手法松解或关节镜下关节囊松解术等手术可改善活动度和功能，且长期获益得以维持。如果您患有糖尿病，您的外科医生可能会讨论特定的注意事项，因为高血糖水平是一个可能的危险因素。虽然大多数患者显著改善，但仍有高比例的患者在长期随访时仍存在一定程度的活动受限。您的外科医生将根据您的具体需求和症状持续时间，与您共同选择最佳的治疗方案。

## 何时就诊

---

若出现进行性加重的肩痛，且夜间疼痛加剧或影响睡眠，请就诊于全科医生（GP）。若关节僵硬限制了日常活动（如扣衣服或手插后裤袋），请要求专科医生评估。症状通常持续1至3年，但若未治疗，僵硬可能再持续6至12个月，随后逐渐改善。大多数患者在此阶段后感觉接近正常，但活动度可能无法完全恢复正常。若出现无力、交锁或突然加重，请及时就医。50%至60%的病例会出现持续性活动受限。早期干预可缩短症状持续时间。您的外科医生将排查糖尿病等基础疾病，糖尿病是可能的危险因素。