

# 肩部疼痛并非必然源自肩周炎，避免“泛化诊断”导致的误诊

张俊<sup>(通讯作者)</sup> 段进强 王允 张晓亮 李志跃 许理华

军委训练管理部军事体育训练中心三大队运动医学室，北京 丰台 100071

**摘要：**在我们日常生活中，许多人都曾经经历过肩部疼痛的困扰。长期以来，每当肩膀出现疼痛症状时，很多人就会被简单地诊断为“肩周炎”，这种现象在医学界被形象地称为<sup>[1]</sup>“垃圾桶诊断”。今天，我们将深入探讨肩痛背后的真相，揭示其可能的多种原因，从而帮助大家避免被误诊和误治，确保能够得到正确的治疗和护理。

**关键词：**肩关节疼痛鉴别诊断；肩周炎；肩关节疼痛误诊

## 1 什么是“垃圾桶诊断”？

“垃圾桶诊断”这个概念，实际上是对过去医疗实践中一种不精确诊断方式的描述。在过去，由于医学技术的局限性和对肩部疾病认识的不足，很多医生在面对肩部疼痛的患者时，往往缺乏更精准的诊断手段。于是，“肩周炎”这个诊断名称就被广泛滥用，成为了一个“垃圾桶”。所有搞不懂的肩关节疼痛，统统被归入其中。这种现象不仅误导了患者，<sup>[2]</sup>还导致了大量的漏诊、误诊和误治。医生们在没有确切诊断依据的情况下，将各种肩部疼痛问题都简单地归咎于肩周炎，这就像把所有垃圾都扔进一个垃圾桶一样，没有进行细致的分类和处理。这种做法不仅掩盖了真正的病因，也使得患者无法得到针对性的治疗，从而延误了病情的治疗时机，甚至可能加重了患者的痛苦。

## 2 肩周炎到底是什么？

肩周炎，这个名词可能对很多人来说并不陌生，但是它具体是什么，可能就不是每个人都清楚了。

肩周炎的专业名称应该是“冻结肩”或“粘连性肩关节囊炎”，它是一种常见的肩部疾病，多发于50岁左右的人群，女性较男性多见，因此又被称为<sup>[3]</sup>“五十肩”。其主要临床表现包括肩部疼痛、活动受限等症状，严重时甚至会影响到日常生活。

### 2.1 肩关节疼痛

这种疼痛可以表现为钝痛、刺痛或烧灼感，通常在夜间会加剧，严重时甚至会痛醒患者，从而影响到患者的睡眠质量。此外，这种疼痛还可能向肩关节四周放射，导致患者在进行上肢上举、外展等动作时，疼痛感会加剧，给患者带来极大的不适。

### 2.2 上肢上举无力

当患者尝试上举患侧手臂时，可能会感到明显的无力感，有时甚至需要借助健侧手臂的帮助才能完成上举动作。这种无力感可能会让患者在日常生活中感到困扰，尤其是在需要使用上肢进行活动时。

### 2.3 肩关节活动受限

由于肩关节的各个方向功能都受到了限制，患者在进行穿衣、脱衣等日常动作时会感到困难，这严重影响了患者的生活质量。这种活动受限可能会让患者在日常生活中感到困扰，尤其是在需要使用肩关节进行活动时。

## 3 被误诊的常见肩部疾病

在临床医学实践中，肩部疼痛是一个常见的症状，它可能源自多种不同的病理状态。肩周炎是其中一种较为为人熟知的疾病，但除了肩周炎之外，还有其他几种常见的疾病也经常被误诊为肩周炎。

事实上，肩部疼痛的原因多种多样，除了肩周炎，还有其他几种常见的疾病常被误诊为肩周炎。<sup>[4]</sup>这些疾病包括：肩关节撞击综合征、肩袖损伤、钙化性肌腱炎、肩峰下滑囊炎等。这些疾病虽然在症状上可能与肩周炎相似，但它们的病理机制、治疗方法以及预后都有所不同。因此，准确诊断这些疾病对于患者接受恰当的治疗和康复计划至关重要。

### 3.1 肩袖损伤

肩袖损伤是肩部常见的一种运动损伤，<sup>[5]</sup>它涉及到肩关节周围一组非常重要的肌肉和肌腱。

肩袖，顾名思义，它是由一组肌肉和肌腱构成的，这些肌肉和肌腱包括冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌。它们共同构成了肩关节的稳定结构，其主要功能是帮助维持肩关节的运动和稳定，尤其是在上肢进行向后外展和上

抬等动作时。肩袖的健康对于肩关节的正常功能至关重要。

然而,当肩袖受到损伤时,最常见的症状之一就是肩关节在进行外展动作时出现疼痛,或者在上举时感到疼痛。这种疼痛感通常会在肩部进行活动时加剧,而在休息状态下有所减轻。肩袖损伤的诊断过程需要综合考虑,首先通过详细的病史询问来了解患者的症状和受伤历史,接着通过体格检查来评估肩关节的功能状态和疼痛的具体位置。此外,磁共振成像(MRI)等影像学检查手段对于确认肩袖损伤的存在和程度至关重要,因为它们能够提供关于肌肉和肌腱损伤的详细图像信息。

### 3.2 肩峰下撞击综合征

肩峰下撞击综合征,也被称为肩峰下撞击症,是一种常见的肩部疾病。

肩峰是肩膀顶部的最高处,位于肩胛骨的外侧。当肩峰下出现骨刺增生,这种情况通常被称为肩峰下骨赘。再加上长期反复的肩部活动,例如投掷动作、举重等,这些活动会导致肩峰下的肌腱受到反复挤压和摩擦,从而引起冈上肌腱止点的拉伤甚至撕裂。这种疾病的主要表现是肩部疼痛,尤其是在肩部外展和上举时疼痛明显。随着病情的进展,还可能出现冈上肌萎缩。诊断肩峰下撞击综合征需要结合病史、体格检查和影像学检查,如X光片和MRI。X光片可以帮助医生观察到肩峰下骨赘的情况,<sup>[6]</sup>而MRI则可以更清晰地显示软组织的损伤情况,包括冈上肌腱的损伤程度。

### 3.3 肩关节不稳

肩关节不稳是由于外伤、肩关节结构退变,或者肩关节本身活动度大、稳定性相对较差等原因引起的。这种疾病可能导致肩关节发生脱位或半脱位。患者常表现为肩部疼痛、肩关节活动障碍,甚至在活动时能听到肩关节发出“咔嚓”声。如果不及时纠正和干预,可能会导致肱骨头缺损以及肱骨表面骨质的破坏。肩关节不稳的诊断需要详细询问病史,进行体格检查,必要时进行影像学检查,如X光片、CT或MRI。

## 4 如何避免误诊?

在现代医学实践中,误诊是一个需要特别注意的问题,尤其是在处理复杂的肩部疼痛症状时。

肩部疼痛的原因多种多样,不能简单地一概而论。如果出现肩部疼痛,建议患者到正规医院就诊,经过专业的运动医学专家或骨科医生的详细检查和诊断。医生会通过询问病史、进行体格检查,以及必要的影像学检查(如X光片、MRI等)来明确诊断。只有找到疼痛的根本原因,

才能进行针对性的治疗。此外,患者应积极配合医生,提供详尽的个人健康信息和疼痛发生的具体情况,以便医生能够更准确地判断病情。同时,医生也应使用最新的医疗技术和设备,以减少误诊的风险。通过这些综合措施,可以有效地避免误诊,确保患者得到正确的治疗。

## 5 正确的治疗方式

不同的肩部疾病需要不同的治疗方法。例如:

**肩周炎:**治疗通常包括物理治疗(如热敷、理疗等)、药物治疗(如非甾体抗炎药)、康复训练等。在疼痛缓解后,患者需要进行适当的肩关节功能锻炼,以恢复肩关节的活动度。

**肩袖损伤:**轻度的肩袖损伤可以通过物理治疗和药物治疗来缓解症状,但严重的肩袖撕裂可能需要手术修复。

**肩峰下撞击综合征:**治疗包括物理治疗、药物治疗和手术治疗。手术主要是通过肩峰成形术来减轻肩峰下的压力,改善症状。

**肩关节不稳:**治疗包括康复训练、药物治疗和手术治疗。康复训练是关键,通过加强肩部肌肉的力量和稳定性,可以有效改善症状。

## 6 结语

在我们日常生活中,肩部疼痛是一种常见的不适症状,很多人可能会不假思索地将其归咎于肩周炎。然而,这种做法并不科学,甚至可能是一种错误的“垃圾桶诊断”,它可能会掩盖真正的病因,从而延误治疗的最佳时机。

肩痛不一定是肩周炎,别让“垃圾桶诊断”耽误了战友们!如果你有肩部疼痛的问题,一定要到正规医院就诊,经过专业的检查和诊断,找到疼痛的真正原因。只有这样,才能得到有效的治疗,恢复健康。请记住,正确的诊断是治疗的第一步,它关系到你的康复进程和生活质量。因此,切勿忽视肩痛,更不要自行判断病因,及时寻求专业医生的帮助,是对自己健康负责的表现。

### 参考文献:

- [1]Tempelhof S, Rupp S,Seil R. Age-related prevalence of rotator cuff tears in asymptomatic shoulders [J].J Shoulder Elbow Surg,1999,8(4):296-299.
- [2]Galatz, L.M.; Silva, M.J.; Rothermich, S.Y.; Zaegel, M.A.; Havlioglu, N.; Thomopoulos, S. Nicotine delays tendon-to-bone healing in a rat shoulder model[J].J Bone Jt. Surg.2006,88,2027-2034.GoogleScholar CrossRef.
- [3]邹欢,曾飞,叶立祥,等.粘连性肩关节囊炎治疗研究进展[J].中国疼痛医学杂志,2023,29(2):6.

[4]黄桂成,王拥军.中医骨伤科学(全国中医药行业高等教育“十四五”规划教材)第 11 版[M].北京:中国中医药出版社,2021:255-257.

[5]田斌,郑江.运动医学中镜下治疗肩袖损伤:综述与展望-百度学术[Z].2022-08-16.

[6]Rotator cuff injury - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic[Z].2025/05/22.

**作者简介:**张俊(1979-),男,汉族,北京市人,本科,单位:中央军委训练管理部军事体育训练中心三大队,职称:主治医师,研究方向:运动损伤软组织疼痛针灸推拿。