

肌腱炎_风湿免疫科疾病库 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/609/2021_2022__E8_82_8C_E8_85_B1_E7_82_8E__c22_609363.htm 肌腱炎是肌腱或肌腱周围组织的一种炎症。肌腱是一束连结肌肉和骨骼，传导肌肉产生的压力的纤维组织。肌腱具有耐受弯曲、伸展和扭曲的功能。但当过度疲劳，纤维撕裂或其他损伤时肌腱会发炎。如果关节的不断运动使损伤进一步发展的话，疼痛会很明显或加重。大多数肌腱炎在大约两周内可以愈合，但慢性肌腱炎可超过6周，通常由于患者未给肌腱充分愈合的时间。糖尿病、关节炎和痛风等疾病均可减缓愈合。症状 关节或关节附近的触痛，尤其肩腕或脚后跟（此处称为achilles跟腱炎）等周围或肘外侧（此处病变称为网球肘）。 在一些病例，出现麻木或刺痛。 伴有疼痛的关节僵硬，限制了受累关节的运动。 偶尔关节轻微肿胀。 持续疼痛，肌腱从原来的损伤复发后持续疼痛或很久以后再发。出现以下情况应去就医 疼痛7~10天无好转，若想避免转变为慢性肌腱炎，或合并其他疾病如滑囊炎，腕关节综合征或静脉炎，应看医生。

疼痛很严重并伴有肿胀，可能有肌腱断裂，需立即进行治疗。病因 当运动时肌腱过度受压，可引起肌腱发炎。偶尔而非经常运动的周末运动员很少被肌腱痛困扰、最常见的原因是同一关节受同一反复的动作用的压迫而引起。不仅仅发生在体育运动，而且在许多类型的办公室工作或其他情况下也可发生。诊断与检查 为排除有骨损伤，医生可能给做x线和骨扫描检查。磁共振可帮助确定肌腱损伤的严重程度。治疗 治疗的目的是无疼痛的情况下恢复关节运动，保持周围肌肉的

功能，使组织有充分的愈合时间。充分休息是必要的，很快投入引起损伤的运动可引起慢性肌腱炎或肌腱撕裂。常规治疗对肌腱炎进行紧急治疗，医生和理疗师建议用rice法icre步骤，即休息（rest）、冷敷（ice）、热敷患处（compression）和抬高患肢（elevation）。也可用阿司匹林和布洛芬帮助减轻炎症和疼痛。超声和桑拿浴疗法可放松肌肉和肌腱，改善血液循环，促进愈合。偶尔也可用皮质类固醇激素治疗。理疗师也可能提出你的运动计划以帮忙在保持附近肌肉群的功能和总体肌力的前提下休息肌腱，只能慢慢地逐渐进行肌腱自身锻炼。你的训练计划可能包括有趣的练习，慢慢增加受伤区域的使用次数，当有疼痛时立即停止。你也可做一些很容易的伸展运动，一日几次。营养和饮食补充维生素有益于肌腱炎愈合，每天补充维生素c1000毫克，-胡萝卜素（维生素a）10000国际单位，锌22.5毫克，维生素e400毫克和硒50微克。家庭治疗用rice疗法。休息主要是记住不要应用受伤关节，尤其不要做引起关节损伤的动作。如手头无冰袋，可用冷冻蔬菜袋代替。包扎最好用运动绷带包裹于受伤部位，但不要太紧，以免引起疼痛。抬高，是减轻受伤区的血压，是把踝关节放于板凳上或抬高肘部放在椅背。预防包括运动前先作准备活动，做动作时要平静、舒展、经常变换运动方式。与工作有关的肌腱炎 如果肌腱炎是由于工作时引起的，而又必须继续工作受伤区得不到休息，应向上级要求改变一下工种。你也可以让一位人类工程学专家现场观察，他可分析你工作时状况并提出变动意见。工作前后试着伸展一下身躯，每小时都用5~10分钟休息一下受伤的区域，工作时不要再累及受伤部位。注意！如果你曾有中风或患有循环系统病、

糖尿病或心脏病，在你咨询医生前不要按摩和冷、热敷。
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com