



钙化性肌腱炎

钙质沉积聚集在肩周的肌腱，原因不明，与创伤、饮食或骨质疏松症无关，最常见的患者是女性 40-50 岁，其他年龄组和男性也可能患病。钙像糊状物质一样粘贴在肌腱上。

症状

肩部和上臂外侧的持续的、令人困扰的疼痛，手臂抬高有时可能诱发从臂到手的疼痛，有些患者出现一过性剧痛，几天后疼痛水平降低。肌腱中的钙可以发生自发吸收，这个过程通常伴随着剧烈疼痛。

结果

长期而言，多数钙质将被吸收，时间可能从几个月至几年不等，虽然可能存在疼痛，但它不损坏的肩关节，如果病人可以耐受疼痛，那么可以保守治疗（非手术）。

激素治疗

能减轻疼痛，但不吸收钙。

手术

若病人疼痛持续了很长一段时间，并且显著影响了病人的生活质量，可以选择手术治疗，手术可采用关节镜（钥匙孔手术）手术。在肌腱处做一个小切口，将沉着的钙质去除，手术结束时再次使用 X 线确认钙已经全部去除。

麻醉

全麻或局部阻滞麻醉，您可以与麻醉师讨论这个问题。



术后

钙可以完全去除并痊愈，但是，大多数病人疼痛完全缓解需要长达 3 个月。原因是钙质沉着去除之后，遗留下肌腱缺损（如果缺损很大，我们将通过关节镜修补，但这种情况很少见），缺损需要时间来痊愈，但大多数病例的最终结果都很好。

手术后，约 30% 患者在术后可能发展为冻结肩，这意味着肩关节疼痛和僵硬，它仅仅是延缓了完全康复。

发生冻结肩的原因大多数不清楚，但在钙化肌腱炎的患者中，中年妇女比较容易发生冻结肩。

术后活动

在疼痛允许的限度内可以自由活动，物理治疗师会告诉你如何活动，可以选择肩带悬吊，这个只是为了减轻不适。

在少见情况下，必须修复缺损，可能需要更长的时间才能运动。

恢复工作和体育活动

几天内就可以，取决于肩关节是否舒服。