



夜间痛醒、胳膊抬不起来？

徐矿总医院专家：千万别把这种疼错当肩周炎

本报记者 晏飞

“晚上疼得睡不着，胳膊抬不起来，连穿衣服、梳头都要老伴帮忙。”69岁的王阿姨被右肩疼痛折磨了整整十年。起初只是轻微酸痛，她听老姐妹说是“肩周炎”，便自己在家按摩、热敷、拉伸。时好时坏拖了几年，今年突然加重，夜里常常痛醒，肩膀像“断了电”一样使不上劲，连端碗吃饭都成了难事。

王阿姨慕名找到徐州矿务集团总医院骨科医生刘国栋。查体和磁共振检查结果一出来，她才知道，她根本不是肩周炎，而是巨大肩袖撕裂，同时还合并关节退变和肩峰下撞击综合征。

“很多中老年人肩膀一疼就说是肩周炎，自己在家盲目锻炼拉伸，这是极大的误区。”刘国栋说，像王阿姨这样以“无力、抬不起来、夜间痛”为主要表现的，大概率是肩袖损伤。

一眼分清两种肩痛

肩周炎和肩袖损伤，名字听着像，症状也有点像，其实是两码事。用刘国栋医生的话说，肩周炎是“冻住了”，肩袖损伤是“断电了”。

肩周炎也叫“冻结肩”，核心问题是整个肩关节囊发炎粘连，关节像被冻住一样。最明显的特点是自己抬不起来，别人帮着也抬不高，主动被动活动都严重受限，疼痛是弥漫性的，整个肩膀都疼。

肩袖损伤则不同。肩袖是包裹在肩关节周围的一组肌腱，负责肩膀的旋转和上举。肌腱一旦撕裂，肩膀就“断了电”，自己想抬抬不起来，但别人帮着还能抬得动。疼痛多集中在肩膀外侧和上方，夜里静息状态下疼得最厉害。

两种病的治疗方向完全相反：肩周炎需要适度活动、拉伸，帮关节“解冻”；肩袖损伤则要减少活动、避免拉伸，否则撕裂口会越拉越大。王阿姨这些年拼命拉伸锻炼，等于是在撕裂的肌腱上反复撕扯，小撕裂硬生生拖成了大撕裂，错过了保守治疗的最佳时机。

不开大刀，也能精准“缝补”

王阿姨的肩袖撕裂已经很大，病程又长，保守治疗已经没有效果。刘国栋医生团队为她制定了肩关节镜下微创修补术。



AI制图

这种手术听上去复杂，其实原理很好理解：医生在肩膀周围做3到4个约5毫米的小孔，把关节镜伸进去，镜头连着高清摄像头，关节里的结构被放大投射到屏幕上，撕裂的肌腱、增生的骨刺，看得一清二楚。

手术分三步走。第一步叫肩峰成形，把增生的骨赘打磨掉，解除“撞击”的根源。第二步是清创修复，清理磨损退变的组织，把回缩的肌腱松解复位。第三步是牢固固定，用带线锚钉把撕裂的肌腱缝合固定在骨头上，让它重新长好。整个手术创伤极小，出血少，不切开肌肉，对正常结构的破坏降到最低。

王阿姨术后恢复顺利，折磨她十年的疼痛终于缓解了。

刘国栋介绍，肩袖损伤的治疗并非都要手术。轻度和部分撕裂可以先保守治疗，包括休息、抗炎镇痛、理疗，配合科学的康复训练。但中重度全层撕裂，关节镜微创手术是国际公认的金标准疗法，越早做效果越好。

肩痛别乱治，记住三个“信号灯”

刘国栋提醒，以下人群尤其要当心肩袖损伤：中老年人肌腱本身就在退变，轻微劳损就可能撕裂；经常打羽毛球、网球、游泳的人，肩关节长期做过头顶动作；长期做家务、搬重物、频繁抬臂工作的人。

如果出现以下任何一种情况，别再自己判断，尽快去医院骨科或运动医学科看看。肩膀持续疼痛超过一个月，休息也不见好；抬臂

无力、上举困难，力量明显下降；夜间痛醒，影响睡眠；活动时时有弹响、卡顿或被“锁住”的感觉。

刘国栋特别强调，老年人肩膀疼千万不要自我诊断，严禁盲目按摩、暴力拉伸、吊单杠。这些做法可能让小的部分撕裂变成大的全层撕裂，本来休息休息就能长好的，结果非手术不可。

肩膀是人身上活动度最大的关节，也是最容易“受伤”的关节之一。疼了别硬扛，分清是“冻住”还是“断电”，找对医生、精准治疗，才能早一天解除疼痛。

解读专家 刘国栋

徐州矿务集团总医院骨科（运动医学科）副主任医师，诊疗组长，徐州市医学会运动医学专业委员会委员。长期从事关节疾病与运动损伤的临床诊疗工作，擅长肩袖损伤、肩周炎等肩关节疾病的规范化评估与微创治疗，尤其在关节镜下微创手术治疗肩袖损伤、肩周炎等方面具有丰富经验。临床实践中贯彻“精准评估、微创治疗、快速康复”的诊疗理念。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

医保政策周周见2026年第22期

异地就医（四）

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

一、异地就医零星报销需要哪些材料？

答：（一）门诊费用报销：

1. 医保电子凭证或有效身份证件或社保卡；
2. 医药机构收费票据；
3. 门急诊费用清单；
4. 处方底方或病历资料。

另：急诊需提供急诊诊断证明或急诊病历；抢救需提供门诊抢救病历或危急重伤病分级诊断证明或死亡证明；意外伤害就医的应提供交警部门认定书或法院判决书或调解协议书等公检法部门出具的相关证明材料原件一份；“双通道”管理及单独支付药品还须

提供《江苏省医疗保险双通道管理及单独支付药品待遇证》；特殊情况还需提供病历中对应的佐证资料。

（二）住院费用报销：

1. 医保电子凭证或有效身份证件或社保卡；
2. 医院收费票据；
3. 住院费用清单；
4. 出院记录。

另：意外伤害就医的应提供交警部门认定书或法院判决书或调解协议书等公检法部门出具的相关证明材料原件一份；急诊需提供急诊诊断证明；外购药品需提供外购发票、住院医嘱单或外购药处方、《住院期间外院检查治疗或定点药店购药单》；特殊情况还需提供病历中对应的佐证资料。

二、如何不见面办理零星报销？办理时限是多久？待遇如何查询？

答：在零星报销的过程中，很多参保人员

第一次带来（或寄来）的材料往往达不到要求，有缺少材料或材料不符合报销规定等情况，造成他们必须再报送（或再补寄）一次材料。鉴于上述情况，参保群众可通过“江苏医保云”App“办事大厅—我要办—医保报销”模块或“徐州医保”微信公众号“医保大厅—医保服务大厅—线上办理—零报预审核”模块提交相应材料进行预审核。

预审通过后，可以将材料邮寄到医保中心。邮寄地址：江苏省徐州市泉山区王陵路72号，徐州医保中心综合业务科（收）。电话：0516-85805026。

自综合业务科收到材料并录入系统之日起，一般情况10个工作日办结，特殊情况不超过20个工作日。

零星报销待遇通过“徐州医保”微信公众号，点击“医保大厅—医保服务大厅”，进入“医保零报待遇查询”即可查到。

本报记者 晏飞 整理