

山东第一医科大学附属省立医院： 以“镜”为刃，解肩肘损伤难题

当肩肘疼痛限制关节活动，当传统手术的大切口让人却步，一种以“镜”为刃的微创技术正成为主要解决方案——关节镜手术。

作为国内较早、省内率先开展运动医学诊疗的单位之一，山东第一医科大学附属省立医院（山东省立医院，以下简称“省立医院”）运动医学科秉持“功能至上、早期康复、重返运动”理念，以关节镜技术为核心，在肘关节僵硬、肩袖损伤等疾病诊疗中以毫米级切口、可视化操作、快速康复的优势，让“微创诊疗、重返运动”成为现实。

记者 秦聪聪
通讯员 卢骁 济南报道

破解“僵硬”困局 微创手术焕活肘关节

想洗脸时手臂卡在半空，想拿东西时时关节无法伸直，想抱一抱孩子却因肘部刺痛只能作罢——这是无数肘关节僵硬患者的日常。

省立医院运动医学科副主任医师杨光介绍，肘关节作为上肢运动的关键枢纽，直接关系到



穿衣、做饭、工作等日常活动，一旦因外伤、手术或关节退变出现僵硬，不仅会限制肢体活动，更会严重降低生活质量。

“过去治疗肘关节僵硬，传统开放手术是主要选择，但往往面临切口大、恢复慢、易粘连的短板。”杨光说，关节镜技术的应用，为肘关节僵硬患者带来更为理想的治疗方案。

杨光介绍，肘关节镜是一种用于检查和治疗肘关节疾病的微创手术方式。通过小切口插入关节镜和手术器械，医生可以在高清显示屏下直观地观察

和处理肘关节内部的病变组织。

相比传统开放手术，肘关节镜不仅减小了手术创面，降低术中出血与术后感染风险，更能够精确处理病变结构，为患者的快速康复奠定基础。但是，肘关节周围分布着上肢重要的神经血管，解剖结构复杂，需要医生具备丰富的临床经验和精准的操作技巧，才能安全、有效地开展肘关节镜手术。

作为省内最大的肘关节镜医学中心，山东省立医院运动医学科早已攻克技术难关，在省内

率先开展肘关节镜下僵硬松解术，并通过技术培训、学术交流，推动省内肘关节微创诊疗水平整体提升。

更值得一提的是，团队并未止步于手术技术的探索，而是创新性打造“肘关节镜下微创手术+远程智能康复”综合诊疗模式，从“院内围术期治疗”延伸到“院外全流程管理”，让更多受肘关节损伤患者重拾有质量的生活。

精准修复肩袖撕裂 重建肩部“保护伞”

肩关节疼痛是困扰许多人的疾病，严重者夜间常常会痛醒，导致疲劳、焦虑，显著影响人们的工作及日常生活。

杨光介绍，肩关节疼痛有许多原因，除肩周炎外，肩袖撕裂也是常见的病因之一，尤其是老年人以及近期受过外伤的人，更应警惕该病的发生。

肩袖是肩部稳定与活动的核心肌群，就像一把伞，守护着肩关节。可一旦因运动拉伤、年龄退变或意外外伤受损，不仅会引发持续肩痛，还会让手臂失去“支撑力”，穿衣、做饭、工作等基本生活都受影响。

杨光指出，由于症状相近，许多肩袖撕裂患者会误以为自

己得了“肩周炎”“五十肩”，依据周围人的经验进行锻炼、拉伸，结果疼痛不仅没有好转，反而逐渐加重。值得注意的是，肩袖撕裂多数需通过手术的方式治疗，盲目锻炼只会加重肌腱的撕裂，往往适得其反。因此，当出现肩关节疼痛时我们应及时到医院就诊，明确病因，选择正确的治疗方式。

手术方面，肩袖撕裂的治疗最怕“一刀切”，因部位、损伤程度不同，治疗方案也不一样。轻度的肩袖撕裂，可通过关节镜微创手术的方式进行修复，术后1-2个月可逐步恢复轻量活动；对于严重撕裂退变的肩袖，省立医院运动医学科开展国内领先的肌腱转位、水囊植入、反式肩关节置换等手术方式，为患者恢复肩关节功能提供保障，真正做到肩袖损伤的外科阶梯化治疗。

从肘关节的僵硬到肩关节的无力，山东省立医院运动医学科用关节镜技术将“微创诊疗”落到实处。未来，团队将始终坚持“功能至上、早期康复、重返运动”的理念，继续优化技术细节，拓展关节镜在复杂肩肘疾病中的应用，让更多患者通过微创切口摆脱病痛困扰，恢复良好的工作、生活、运动状态。

直播预告

◆壹问医答

一根银针，帮你告别疼痛纠缠

生活里的疼痛总如影随形——久坐后的颈肩僵硬、换季时的关节隐痛、反复纠缠的偏头痛，还有老寒腿、腰背痛等，总在悄悄打乱我们的生活节奏。而面对疼痛，不少人怕吃药有副作用，又愁普通疗法治标不治本。针灸这门传统技法，不依赖化学药物，通过精准刺激穴位疏通气血、调和身体平衡，既能快速缓解痛感，又能从根源调理，帮大家摆脱慢性疼痛困扰。

11月6日12:30，山东大学

齐鲁医院针灸推拿科副主任（主持工作）岳公雷教授将走进《壹问医答》直播间，带领大家一起解锁针灸镇痛的奥秘，用自然方式守护日常舒适，敬请关注。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。



扫码看直播

◆心灵驿站

睡个好觉很难？睡眠专家破解睡眠密码

翻来覆去睡不着，凌晨早醒难以再次入睡，白天醒来无精打采像没睡过……睡个好觉咋这么难？睡眠作为生命的基本生理功能，是机体修复的“黄金时段”。长期睡不好则会引发连锁健康危机。研究表明，睡眠不足会导致反应迟钝、工作效率下降，诱发焦虑、抑郁等情绪问题，更会降低免疫力，增加心脑血管疾病、代谢性疾病的患病风险。

11月6日19点，山东省精神卫生中心睡眠医学中心一科樊运莉将做客《心灵驿站》直播间，详细剖析当代人失眠的诱因，分享规律作息、环境优化等

提高睡眠质量的实用技巧，助力大众睡个好觉，敬请关注。

健康直播栏目《心灵驿站》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造，通过专家线上讲座及与网友即时互动，就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点，山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线，护航身心健康。



扫码看直播



主办：山东省卫生健康委员会 山东省疾病预防控制中心
承办：齐鲁晚报·齐鲁壹点

咳嗽总不好，一动就气短？警惕『呼吸杀手』慢阻肺

随着秋意转寒，身边“咳声阵阵”的情景又多了起来。但如果咳嗽老不好，甚至稍一活动就胸闷气短，一定要警惕是不是患上了慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）。

慢阻肺是一种常见、可预防、可治疗的慢性气道疾病，其特征是持续存在的气流受限。主要症状是长期咳嗽、咳痰以及呼吸困难。数据显示，全国约1亿患者，40岁以上人群每8人就有1人患病，每年超100万人因它离世。更让人揪心的是，它早期症状隐匿，很多人等到呼吸困难加重才就诊，此时肺功能多已严重受损。

应对此病，预防是关键。首要措施是坚决戒烟。同时，应减少空气污染暴露，如家庭烹饪、取暖使用清洁能源，改善室内通风，空气污染严重时减少外出或佩戴口罩。对于需要接触粉尘、有害气体的职业人员，务必做好规范的个人防护。

肺功能检查是诊断慢阻肺的“金标准”。建议40岁及以上，长期吸烟、长期暴露于粉尘或化学物质等危险因素的人群，出现活动后气短、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状的人群每年进行一次肺功能检查。早发现、早干预可有效延缓疾病进展。

一旦确诊，也无需过度焦虑。通过长期规范使用吸入药物、定期复诊、积极参与肺康复训练，病情大多可以得到有效控制。

值得一提的是，从2024年9月起，慢阻肺已纳入国家基本公共卫生服务项目，居民在“家门口”的社区卫生服务中心或乡镇卫生院即可享受便捷、规范的诊疗服务。

（山东省疾病预防控制中心 娄蕾 供稿，贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道）

