

超声诊疗一体化技术治疗肌筋膜炎性疼痛

一、什么是肌筋膜炎(Myofascial Pain Syndrome, MPS)?
肌筋膜炎为骨科及疼痛科常见的疼痛性疾病,又称肌筋膜炎综合征,主要由外伤、劳损、受凉等原因导致肌肉和筋膜发生的非特异性炎症。

好发部位:颈肩部、腰背部。
病因:肌筋膜炎的发病机制目前仍不明确,一般认为肌肉、筋膜的急性

损伤或慢性劳损是本病的基本病因,受凉、疲劳、外伤或姿势不当等外界不良因素刺激,可诱发本病急性发作。压力和焦虑有时也可诱发本病或使其症状加重。

临床表现:
1.局部肌痛:表现为持续性酸痛或钝痛,疼痛呈紧张感或重物压迫感,腰、背、骶、臀、腿、膝、足底、颈、肩、

肘或腕部均可发生;
2.缺血性疼痛:局部受凉或全身疲劳、天气变冷会诱发疼痛,深夜睡眠中可痛醒,晨起僵硬疼痛,活动后减轻但长时间工作后或傍晚时加重,长时间不活动可加重,有时疼痛还会受情绪影响;
3.固定压痛点:体检时,可触及局部肌肉紧张、痉挛、隆起或者僵硬,压痛点位置常固定在肌肉的起止点附近或两组不同方向的肌肉交接处,压痛点可触及痛性结节。

炎的诊断准确率。
2.治疗:
当休息、物理治疗等保守治疗方法效果不佳时,局部封闭治疗可以获得满意的疗效。但常规的“盲穿”往往难以精确的找到病变部位,大多时候依靠药物弥散获得治疗效果,无法获得疗效最大化,且易引起周围血管、神经损伤并发症。超声引导可以实现“精确制导”、“精准打击”,实时引导下避开神经、血管等重要组织进行肌筋膜炎病变部位松解及药物注射,提高治疗的有效性 & 安全性。

3.诊断——治疗一体化:
超声技术无禁忌症,无辐射损害,无需特殊准备,对场地要求低,操作简便,重复性强,可以实现实时动态引导。超声技术在 MPS 的治疗中可以实现诊断——治疗一体化。诊断明确后即可可以进行超声引导下肌筋膜炎松解及激痛点灭活治疗,可以极大的简化患者就诊流程,降低经济支出,减轻医疗负担。



目前我院开展的肌骨源性疼痛超声介入诊疗项目:
1.关节注射:肌骨超声诊断并介入引导抗炎药物注射,治疗骨关节和关节周围软组织疼痛,例如膝关节炎、肩周炎、滑囊炎、肌腱病和腱鞘炎等。
2.脊柱源性疼痛介入治疗:超声引导下颈、胸、腰小关节注射,选择性神经根阻滞及神经射频消融技术等,治疗脊神经根性痛、小关节病变、腰椎术后疼痛综合征、顽固性腰痛等。
3.触发点(激痛点)治疗:超声引导下干针或湿针技术灭活肌筋膜触发点(MTrPs)能够有效缓解 MPS 导致的颈、腰、背、四肢等部位慢性顽固性疼痛。
4.周围神经卡压综合征:超声引导下神经卡压部位液性松解治疗腕管综合征、踝管综合征、骨盆出口综合征、梨状肌综合征、坐骨神经痛等。
5.增生疗法:通过在肌骨超声引导下把右旋糖、富血小板血浆或干细胞等,精准注射到损伤或退变的韧带、肌腱和软骨等软组织内,刺激人体自然愈合机制以产生新的强化组织。增生疗法对于许多肌肉骨骼疼痛和软组织损伤有效,并且减少开放性手术的需要。
随着超声技术的快速发展和完

功能科全体医护人员
祝每一位前来就医的病友早日康复!
肌骨疼痛超声介入治疗咨询,关注微信

肌骨超声门诊:门诊楼二楼 5号诊室
出诊时间:周一至周五全天
疼痛介入治疗需提前1天预约
联系人:王东海
电话:0471-6351210

善,肌骨超声可视技术与骨科临床疼痛微创介入治疗相结合,显著缩短患者治疗病程并有效缓解疼痛,同时降低病人和医院的整体医疗负担与成本,超声介入技术在未来的临床实践中将发挥越来越重要的作用。利用超声实时引导下联合诊疗是目前及今后临床各学科发展的重要方向。

慢性腰疼,不能长期“静养”

陆老先生今年81岁,受慢性腰痛困扰已经6年有余。卧床休息时腰痛可完全缓解,但每次起床就会腰部酸痛,得慢慢适应个5至10分钟才能缓过劲来,刚活动不到半小时,腰痛又来了,不得已再次躺下……

为了缓解腰疼,陆老先生尝试了烤电、贴膏药等方法,均收效甚微,于是决定停止一切治疗,采取了长达3年的“静养”——减少下地活动,每天在床上练习抬腿、蹬腿、屈腿等动作,希望能够彻底告别腰痛的困扰,结果更严重了。

长期卧床“静养”可能导致肌肉萎缩
人体肌肉系统需要一定程度的运动量才能保持健壮,胳膊和腿上的肌肉如此,颈椎、腰椎两旁的椎旁肌也是如此。

科学研究证实,肌肉在完全“静养”状态之下,持续14天就会产生肉眼可见的萎缩,专业名称叫作废用性肌萎缩。

比如一条腿骨折后通常会打石膏做外固定,而且医生会要求患肢负重,患者得拄着双拐用健侧的一条腿走路。这时,打石膏的这条腿就是处于完全“静养”状态,如果不注意进行“等长收缩”肌肉锻炼或者锻炼量不足,待持续固定4至6周骨折愈合后,拆除石膏时就会发现,“静养”的小腿肚会明显比另一侧小腿粗一大圈儿,这就是小腿肌肉发生了废用性肌萎缩。

同理,陆老先生的“静养”,一养就是持续卧床三年之久,也没有了丁点儿的腰部运动。椎旁肌的运动量严重不足,就必然会发生明显的废用性肌萎缩。这种错误的“静养”不仅缓解不了腰痛,还会导致进一步的加重。

锻炼太少还会导致骨质疏松
长期静养不仅会导致肌肉萎缩,骨骼的骨密度也会慢慢降低,还有可能发展到骨质疏松。

衡量人体骨质健康的一个指标是骨密度,即骨骼中骨量的多少。持续的负重(应力)刺激,可以帮助骨骼保持一定的骨量水平。反之,缺少了应力刺激,骨量就会持续丢失,继而发生骨质疏松或加重原有的骨质疏松。

我们用宇航员举个小例子。宇航员大多都是身强体壮的年轻人,骨骼非常健康。但在太空工作时身体处于完全失重状态,缺少负重刺激,骨骼中的骨量就会慢慢流失。所以即便宇航员们身体素质再好,在太空工作较久后,也会面临骨量丢失的不利状况,需要返回地球,经过规范的负重锻炼和一段适应期之后才能恢复正常生活。

那普通人日常也必须做负重锻炼吗?非特殊需要,不必专门进行。因为日常生活中,我们迈出的每一步,每一次提拿重物,每一次起身都能让骨骼受到一定的应力刺激,跑步、打球等运动中受到的应力刺激更大,但持续卧床“静养”时,骨骼受到的应力刺激就会大大减小。所以,经常锻炼的人,骨骼通常能够维持较高的骨密度,而长期“静养”的人骨密度则会慢慢降低。

腰疼的人如何运动?
正确治疗+锻炼背肌
运动可以增强骨密度,强健体魄,有益身体健康。但如果是像陆老先生这种有腰部不适症状的人也要运动吗?

当然需要。在经过了无治疗、无锻炼的长期“静养”之后,陆老先生下地时的腰痛程度并未缓解,反而呈渐进加重。此时应调整策略,在腰痛重时积极进行药物、理疗等措施减轻疼痛,在疼痛程度不重时循序渐进,长期坚持腰背肌功能锻炼。

除了日常活动,专门腰背肌锻炼的方法还有很多:对于年轻人,游泳、慢跑、打球、使用健身器材都是行之有效的方法;对于老年人或腰疼不便进行专业运动的人,则应该选择更安全、更简易的锻炼方式,如“小燕飞”、“五点支撑”等等。“小燕飞”有站立和卧姿两种,可以很好地锻炼腰背肌,缓解腰部、颈肩部等部位的劳损。

“五点支撑”是仰卧位,双膝屈曲,以足跟、双肘、头部当支点,抬起骨盆,尽量把腹部与膝关节抬高,然后缓慢放下,一起一落为一个动作。建议每天练习几组,每组从练习三、五次开始,每次以能坚持5分钟左右为宜。

注意:无论是何种锻炼,都一定要掌握动作要点,正确操作,以免在运动过程中造成其他身体损伤。而且一定要循序渐进、长期坚持,切不可操之过急,需量力而行。

玉米是黄金食物? 经常吃玉米身体会有这5大惊喜!
玉米可谓很有营养的食物了,而且有很多的种类,特别是黏玉米,很多人都爱吃。玉米含有维生素B6,维生素B1,维生素E,蛋白质和膳食纤维等营养物质,对健康的益处非常多,下面就来看看吃玉米到底有哪些好处。
吃玉米对身体有什么好处?
1.保护心脏
玉米含有维生素E、钾、硒,吃玉米是改善心脏健康的好方法,具有抗动脉粥样硬化的作用,从而降低了心血管疾病的风险。玉米中含有不饱和脂肪酸,可以去不良的胆固醇,可以减少动脉阻塞的机会,降低血压。经常吃玉米,可以降低患心脏病和中风的几率。
2.对皮肤有帮助
玉米富含番茄红素和维生素C,这些都是强大的抗氧化剂,有助于增加体内的胶原蛋白,并且可以防止外界环境对皮肤的损伤。胶原蛋白对身体至关重要,可以改善皮肤的弹性,减少皱纹,并增加皮肤水分。
3.促进眼睛健康
这一点也是很多人不知道的,那就是玉米对眼睛健康是有帮助的。玉米含有黄素和玉米黄质的极好来源,这两种类胡萝卜素,可以改善视网膜的氧化损伤,可以预防眼睛疾病的风险。此外,玉米还含有维生素A,可以起到改善视力的作用。
4.预防贫血
铁是血液生产中最重要元素,补铁可以预防贫血。玉米富含铁,叶酸和维生素B6,有助于体内红血球的生成,在饮食中添加玉米是预防贫血的好方法。贫血影响了很多,最常见的贫血类型是缺铁性贫血。在贫血的情况下,血液中缺乏红细胞,会导致脸色苍白、头晕和疲劳等症状。
5.改善糖尿病
糖尿病是一种很危险疾病,无法治愈,只能通过药物和其他方法控制。在患有糖尿病的情况下,保持健康的饮食极为重要。玉米中含有多种碳水化合物,能够调节血液中的胰岛素,这可以帮助控制体内的血糖水平,从而控制糖尿病病情。
玉米是非常普通的食物,没有其他食物那么出名,但是就营养价值而言却不输于其他食物。吃玉米可以降低很多疾病的风险,不过要注意的是,玉米的膳食纤维和淀粉含量比较高,应该适量食用。除了吃玉米以外,玉米须煮水对健康也是有很大帮助的。

院训:崇德精医 信实济世
内蒙古医科大学第二附属医院宣传科主办 全国优秀医院报刊
2021年02月15日 总第265期

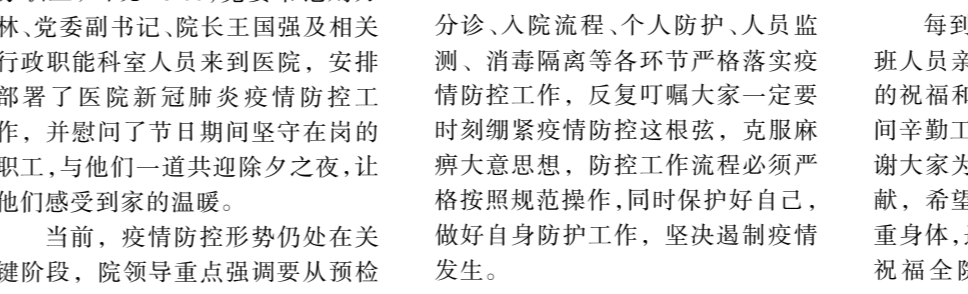


院领导除夕夜安排部署疫情防控工作并慰问一线值班人员

2月11日,在万家灯火,阖家团圆的除夕之夜,我院值班人员放弃了与家人团聚的美好时光,依旧忙碌在救死扶伤第一线,坚守自己的岗位,与患者共度除夕,确保节日期间医院各项工作正常运转。

在举家团圆的除夕夜,院领导没有忘记奋战在一线不能回家的部分职工,当晚18:00,党委书记刘万林、党委副书记、院长王国强及相关行政职能科室人员来到医院,安排部署了医院新冠肺炎疫情防控工作,并慰问了节日期间坚守在岗的职工,与他们一道共迎除夕之夜,让他们感受到家的温暖。

当前,疫情防控形势仍处在关键阶段,院领导重点强调要从预检



我院开展疫情防控工作督导检查暨节前安全生产大检查



为进一步落实春节期间疫情防控工作要求,持续提升医院管理水平,保证医疗质量与安全,2月9日-10日,党委书记刘万林、党委副书记、院长王国强带领相关职能科室负责人分别深入旧院区临床、医技、后勤服务部门及新医院建设工地开展疫情防控工作督导检查暨节前安全生产大检查。

检查中,院领导要求全院上下特别是预检分诊处、发热门诊和急诊科全体医务人员,继续保持严防严控的工作状态,将医院各项防护措施落实到位,不得有丝毫松懈,继续完善防控措施,压实防控责任,扎实做好疫情防控工作和医务人员自身防护。

刘书记一行对全院的医疗核心制度、医疗安全、质量管理落实情况、医疗安全生产应急和突发事件卫生应急预案体系建设以及全院消防、水电气、食堂食品安全、氧气管理使用、药库保存管理、医疗废物和污水处理、供应室高压锅等重点场所的安全情况进行了全方位检查,并要求各科室要提高安全意识,加强安全防范,严格执行节假日期间24小时值班制度,保持通讯畅通,特别是要加强门急诊安保人员巡逻,切实做好春节期间医院医疗安全及安保工作,杜绝各种意外事故的发生,确保节日期间为群众提供安全、优质的医疗服务。

王院长一行对新医院建设工地疫情防控工作落实情况、工地日常防火、消防设备设施、消防通道、疏散通道、安全出口及设备运行安全情况等进行了督导检查。

此次安全生产大检查,对全院疫情防控和医疗质量安全进行了全面摸排,及时协调、解决和疏通了各环节存在的问题,进一步巩固了安全生产和优质服务工作成效,为疫情常态化防控工作及春节期间医院正常运转提供了有力保障。

医院领导春节前开展走访慰问活动



春节将至,岁寒情深。2月7日至8日,医院领导班子成员看望慰问了医院老领导和老专家,给他们带去医院的温暖和新春祝福。

医院党委书记刘万林、党委副书记、院长王国强在党政办、工会、人事科、门诊部等相关部门负责人的陪同下,来到门诊慰问正在出诊的老专家李文琪教授和温树正教授,对老专家们致以节日的问候,叮嘱老同志们要注意身体,同时向他们汇报了医院运行现状,认真听取了他们对医院发展的意见和建议。刘书记和王院长表示,医院今天蒸蒸日上良好局面,凝聚着老前辈们的心血和汗水,特别是退休老专家,虽然年事已高,但仍然十分关心医院发展,积极建言献策,发挥余热,坚持出诊为患者服务,这种精神鼓舞着我们每一位职工。他们代表院党政领导班子向关心、支持医院发展的老同志们表示衷心的感谢并致以崇高的敬意,并祝他们生活幸福,健康长寿。

医院历来重视关心老领导、老专家、党员同志和患病困难职工的生活,时刻把他们的冷暖挂在心头,每年春节前夕,医院领导慰问走访老领导、老专家和困难职工已成为医院一项常态工作。通过面对面倾听职工心声,心贴心聊家事,把医院的关爱与温暖不断地送到职工心中。

医院召开 2021 年春节期间 新冠疫情防控工作会议

2月4日下午,医院召开2021年春节期... 安排部署春节期间值班、疫情防控等相关工作。

会上,刘万林书记首先传达了医院春节放假通知。他强调,当前境外很多国家新冠肺炎疫情仍在不断蔓延...

会上,刘万林书记首先传达了医院春节放假通知。他强调,当前境外很多国家新冠肺炎疫情仍在不断蔓延...

最后,王国强院长还对节后新医院搬迁、学科规划、大型医院巡查等重点工作进行了强调。

【转】推行使用三科统编教材和全面加强国家通用语言文字教育教学工作政策解读(第三期)

自治区教育厅开通推行使用三科统编教材“问必答”咨询平台后,广大群众高度认可...

1.如何提升民族语言授课学校三科教师国家通用语言文字水平和教育教学能力?

建立自治区、盟市、旗县(市、区)三级教研指导机制,多措并举分级分类开展教师培训工作...

教育厅已经组织首都师范大学、东北师范大学、陕西师范大学等区外14所师范院校与我区6所师范院校...

从全区现有民族语言授课学校三科教师中,遴选了300名种子教师,开展示范培训,培训期2年...

2.对经培训后仍无法胜任三科教育教学工作的教师有什么政策?

为体现对教师的关心关爱,保证教师有充足的培训提升时间,并统筹考虑小学6年和中学6年学制安排...

经过各种培训后仍难以胜任教学岗位的,各盟市制定转岗办法,根据教师意愿和本地实际...

3.对三科教师参加学历提升或进修有什么支持政策?

三科教师参加学历提升或对口专业学历进修期间,原有在岗待遇不变,学费、课程资源费、教材费通过就读学校减免...

4.如何通过线上同步课程资源强化教师自主学习能力的?

我区组织200多名教研员和骨干教师录制完成民族语言授课学校国家统编教材小学、初中语文起始年级同步课程资源...

医院召开党支部书记抓党建述职评议会

为认真贯彻落实全面从严治党要求,切实推动各级党组织书记认真履行党建工作职责...



述职开始前,党委副书记、院长王国强讲话,高度评价了全院各党支部在抗击新冠肺炎疫情中不辱使命,攻坚克难,出色完成各项任务...

会上,12位党支部书记分别围绕深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九届五中全会精神...

述职环节结束后,医院党委书记刘万林做总结讲话。刘书记充分肯定了各党支部书记在过去一年取得的成绩...

会议期间,与会人员严格按照述职考核要求,本着客观、负责的态度对各基层党支部书记进行了现场民主评议。

医院党委开展铸牢中华民族共同体意识专题教育培训

为学习贯彻习近平总书记关于民族工作的重要论述,教育引导医院广大党员干部职工牢固树立“三个离不开”思想...



医院全体党员干部职工通过自学、集中学习研讨、观看视频讲座、撰写心得体会等形式,重点学习了习近平总书记关于民族工作的重要论述...

通过学习培训,医院干部职工对中华民族共同体意识的内涵有了更系统的理解和认识,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”...

感谢信

尊敬的二附院十病区全体医护人员:你们好!我是十病区患者张升会,在我住院期间特别感受到了十病区这个大家庭的温暖...

患者:张升会 2021年1月26日

牡蛎的营养价值高? 食用牡蛎的6大功效快了解一下!

牡蛎是一种非常营养的海鲜,很多男性也将吃牡蛎作为改善性能力的有效方法。不过牡蛎不仅可以改善性功能,牡蛎还含有大量的优质胆固醇...

1.提高免疫力

牡蛎营养丰富,常吃的话有助于提高免疫力。牡蛎含有氨基酸、维生素C、E和矿物质,比如锌和铜...

2.提升性功能

牡蛎中含有大量锌,锌是人体必需的矿物质,能够提高性能和性欲。对于患有勃起功能障碍的男性来说,补充锌可以起到改善的作用...

3.保护心脏

牡蛎对心脏健康非常有益。牡蛎具有较高的多不饱和脂肪酸含量,有助于增加体内的有益胆固醇...

4.血液循环

牡蛎是铁的重要来源,而且含铁量非常高。铁有助于红细胞的产生,体内足够的红细胞有助于保持身体器官的正常功能...

5.骨骼健康

如前所述,牡蛎含有多种维生素和矿物质,比如钙、磷、钾、铁和硒等矿物质,这些物质是骨骼健康发育所必需的...

6.补充蛋白质

有很多食物都含有蛋白质,牡蛎也不例外。牡蛎也是蛋白质的很好来源,蛋白质会参与肌肉和细胞生长,身体代谢等功能...

我院脊柱外科赵岩团队成功救治一名强直性脊柱炎患者,助其挺直“腰杆”

近日,我院脊柱外科接诊了一位特殊患者,来自呼和浩特市32岁患者张某,患强直性脊柱炎5年。1年前病情加重,开始出现腰背部后凸畸形...

为了确保手术安全顺利,脊柱外科赵岩医师团队多次进行团队内部、相关科室间病例讨论会,全面、细致分析病情,先后模拟两种不同截骨方式...

入院后完善相关辅助检查,测量后凸COBB角75°,站高147cm,坐高70cm,想要恢复患者的矢状面平衡,改善生活质量,只有通过手术的办法...



术前外观像及全脊柱正侧位X线片 术后外观像及术后全脊柱正侧位X线片

帕金森病专科门诊介绍



帕金森病是一种常见的老年人的神经系统退行性疾病,随着我们国家人口老龄化,在我国65岁以上人群中,每10万人中有1700帕金森病患者...



帕金森病的主要特征是表现为肢体或躯体的运动缓慢,伴有肢体的静止性震颤,肌肉的张力的增加,以及在疾病的中晚期会伴有跌倒和步态的异常...

如果您的家人出现上述的表现,希望您尽快前往内蒙古医科大学第二附属医院就诊,因为我们这里有最专业的帕金森病医生团队...

目前我院已于2020年10月正式成立帕金森病及运动障碍疾病专科门诊,如果您身边的人出现震颤、运动迟缓、身体发僵、面部表情减少、走路拖步、精细动作变慢等症状...



帕金森病及运动障碍疾病专科门诊 出诊医师简介:

潘竞,副主任医师,中共党员,首都医科大学宣武医院神经内科在读博士研究生,研究方向帕金森及运动障碍疾病...

专业特长:帕金森病的早期识别和规范化诊疗。 出诊时间:周一下午 周五下午