孩子肩胛骨内侧疼 可能是这些原因

考试季刚刚结束,就有家长陆续带孩子来到疼痛门诊,这些学生患者都有着同样的困扰——肩胛骨内侧疼痛,连抬笔写字都变得困难。这到底是怎么回事?

这个病青睐两类人

经过仔细询问和一番检查,医生发现前来就诊的学生患者都有一个习惯,长时间低头、斜着坐在书桌前写作业和看手机。日子久了,患者就逐渐出现了右侧胳膊一用力,肩胛骨内侧就疼痛的情况,并且按压肩胛骨内侧也有明显的压痛点。

学生和伏案工作者这种情况比较常见,主要由于长时间姿势不平衡、缺乏运动,可能会对脊柱、肌肉和韧带造成压力,导致颈肩背肌肉疲劳,肩胛骨和脊柱之间出现疼痛。

揪出疼痛的始作俑者

肩胛骨是一个倒置的三角形扁骨,位于胸廓的后面,介于第2至第7肋之间。当附近的骨骼、肌肉、肌腱、神经等组织受到创伤或压迫导致炎症时,肩胛骨区域容易引起疼痛。

肌肉紧张和结节。肩胛骨内缘疼痛最常见的原因是菱形肌紧张或肌肉结节。菱形肌具有内收肩胛骨,并使肩胛骨上提、下旋以及协助前锯肌将肩胛骨贴于胸廓的作用。当长期姿势不当、体力劳作过度或运动过快时,会导致菱形肌、筋膜及韧带受到牵拉,血供受阻,代谢产物积聚过多,形成结节或钙化点,而引起菱形肌炎症、粘连。

肌肉对肩胛背神经的卡压。斜角肌、肩胛提肌紧张、压力增加或挛缩往往引起肩胛背神经卡压。肩胛背神经卡压通常表现为肩胛骨内侧有牵拉感,肩背不适、酸胀,但难以说出具体位置。

椎间盘源性疼痛。当颈部椎间盘的外层(纤维环)撕裂和内层(髓核)向外渗漏时,就会发生颈椎间盘突出。下段的颈椎椎间盘或上背部胸椎椎间盘突出容易出现肩胛骨或临近区域的放射性疼痛。

颈神经后支病变。颈神经后支绕相应的椎间关节向后走行,第6、7、8颈神经的后支分布于颈半棘肌、头半棘肌、竖脊肌和棘突间肌。当颈椎小关节病变卡压颈神经后支时,会出现肩胛骨内侧缘及附近区域的疼痛。

疼别忍着 该治得治

如果有肩胛骨内侧疼痛的症状,请不要忽视。以下是一些预防和缓解肩胛骨区疼痛的建议:

调整姿势。保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头或斜靠。工作和学习时,每隔30~60分钟起身活动一下。

加强锻炼。进行肩颈背部的肌肉锻炼,如游泳、瑜伽或针对性的拉伸运动,以增强肌肉力量和柔韧性。

热敷和按摩。使用热敷和按摩可以缓解肌肉紧张,促进血液循环,减轻疼痛。

寻求专业帮助。如果疼痛持续或加重,建议尽早去疼痛科就诊。专业医生可以通过详细的体格检查和影像学资料,准确诊断病因,并制定个性化的治疗方案。通过药物治疗、物理治疗、注射疗法、微创治疗等多种手段,帮助缓解疼痛,恢复正常生活。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

房 屋 出 租

呼和浩特市赛罕区桃李巷社科院小区**7号楼一单元一楼东户和四楼东户**,建筑面积均为75㎡,**出租价格均为12593元/年**,租期1-5年。

报名日期:2024年7月19日至2024年7月25日24:00止

出租方:内蒙古自治区机关事务管理局第二后勤服务中心

联系人:胡先生,联系电话:16648715978

包头市丰富养殖有限公司固阳4万只肉羊养殖及肉羊深加工项目环境影响评价公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径:查阅报告书的方式和途径:http://www.eiafans.com/thread-1433236-1-1.html。**二、征求意见的公众范围:**本项目周边的住户、单位。**三、公众意见表的网络链接方式:**建设项目环评公众意见表下载网址:http://www.eiafans.com/thread-1433236-1-1.html。**四、公众提出意见的方式和途径:**可选择以下其中一种办法:1.下载并填妥公众意见表,发至邮箱:phoenix0818@live.cn,2.填写纸质公众意见表并投递意见箱:地址:内蒙古包头市固阳县金山镇万胜壕村委王正窑村。**五、公众提出意见的起止时间:**公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2024年7月15日至2024年7月26日(10个工作日)。**六、环境影响报告书编制单位名称:**内蒙古利永贞项目咨询管理有限公司,联系人:张淼,18947110818,建设项目的建设单位和联系方式:包头市丰富养殖有限公司,联系人:周锟,联系地址:内蒙古包头市固阳县金山镇万胜壕村委王正窑村,电话:13848536563。

包头市丰富养殖有限公司 2024年7月19日

呼和浩特金山开发区黑河二站隧道工程社会稳定风险评估情况公示

根据内蒙古自治区党委办公厅、自治区人民政府办公厅关于印发《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》的通知(内党办发〔2021〕7号)文件要求,现将项目有关情况予以公示。

一、项目名称:呼和浩特金山开发区黑河二站隧道工程

二、建设规模及内容:规划建设六回路220kV电力电缆隧道,其中电缆主隧道长度约2.70km,黑河二站南北两段分支隧道长度共约0.5km,隧道全长约3.2km。隧道内设置供电、照明、通风、消防、排水、防火、综合监控、通信等设施。建设地点:呼和浩特金山高新技术产业开发区。

三、征求公众意见的主要事项:1、您对本项目建设的态度;2、您认为本项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3、您对本项目建设的其他意见和建议。

四、建设单位:单位名称:内蒙古金冉骏远发展有限责任公司,联系人:张志伟,电话:15247140282

五、评估单位:单位名称:内蒙古铭月工程项目管理有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:646879254@qq.com

六、征询事项:征求公众意见的主要事项:您对本事项的实施有什么建议和意见。

七、公示说明:公众对本事项实施有社会稳定风险方面的建议或意见,可自公示之日起十五日内向建设单位或社会稳定风险评估单位提出。

公示发布单位:内蒙古金冉骏远发展有限责任公司

公示发布时间:2024年7月18日

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国太平洋财产保险股份有限公司克什克腾旗支公司(地址变更)

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区赤峰市克什克腾旗经棚镇黄岗社区解放路新城家园6号商业楼商业16-1厅、16-2厅

机构编码:000014150425 **批准日期:**2014年11月29日

许可证编号:00128697 **发证日期:**2024年07月12日

联系电话:18504761280

发证机关:国家金融监督管理总局赤峰监管分局

呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(南三环湿地公园东三路雨水泵站)建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(南三环湿地公园东三路雨水泵站)建设用地土地征转报批项目总面积0.0492公顷,属前桃花村集体土地,地类为林地。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市供排水服务中心,联系人:郭守印,电话:13904712271,邮箱:2571093699@qq.com

呼和浩特市供排水服务中心 二0二四年七月十九日

呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(西三环小黑河南侧雨水泵站、西三环小黑河北侧雨水泵站)建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神,现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

一、项目概要:呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(西三环小黑河南侧雨水泵站、西三环小黑河北侧雨水泵站)建设用地土地征转报批项目总面积0.1453公顷,属讨尔号庙营村集体土地(地类为:耕地0.1431公顷、农村道路0.0022公顷)。该项目现土地性质为农村集体土地,拟办理土地征转报批手续,将农村集体土地转为国有建设用地。

二、征求公众意见的主要事项:1、征求公众意见范围:该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2、征求公众意见的主要事项:对该项目的实施持何种态度;该项目的实施对当地社会稳定的影响;对该项目实施的意见和建议。3、征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议,自本公示发布之日起15天内,通过以下方式向项目实施单位反馈。

三、公众参与联系方式:实施单位:呼和浩特市供排水服务中心,联系人:郭守印,电话:13904712271,邮箱:2571093699@qq.com

呼和浩特市供排水服务中心 二0二四年七月十九日

声 明

本人杨金平,从2024年5月辞去内蒙古阿健集团(实业)有限公司旗下所有公司职务和内蒙古草原住事商贸有限公司总经理职务,自2024年5月以后所发生的所有业务与我无关,特此声明。

遗失声明

●赤峰市秀秀巧厨食品有限公司(统一社会信用代码91150402MA0QUH4H55)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古绍东煤炭经销有限公司的公章(编号15062110008156).财务专用章.法人章(法人:王霞)遗失,声明作废●本人李安民(身份证号150102195408260054)将呼和浩特市回民区明泽未来城西区3号楼2单元3楼西户的购房款收据丢失(收据号0058477,金额29000元;收据号0118717,金额29438元),特此声明,由此造成的一切后果与内蒙古明泽房地产开发有限责任公司和明泽遗留项目分户指挥部无关●呼和浩特市如意工业园区鹤兰餐饮店遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501722011068,声明作废●赵智不慎遗失与内蒙古蒙通房地产开发有限责任公司签订的商业楼767号商铺商品房买卖合同及购房发票,号码01309614,金额62040.95元;房产登记申请书遗留项目表、房屋分户图及办理房产的所有资料丢失,声明作废●高俊芳遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购买玉泉区万锦南堤香墅13号楼1单元601号购房款收据两张,开具日期2021年6月16日,收据编号3837125,金额20000元;开具日期2021年6月9日,收据编号9083584,金额795586元,声明作废●内蒙古昌泰网络科技有限公司(统一社会信用代码91150203MA0MXNQA7M)的公章(编号1502990032474).财务专用章(编号1502990032475)及张强法人章(编号1502990070246)遗失,声明作废●呼和浩特市乾尊云峰商贸有限公司第一分公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150105MA0N098C16,声明作废●邢慧茹,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号M150151844,声明作废●董剑钧遗失府兴营村委会于2012年12月22日开具的集资房款(以设计费款抵顶)收据6张,房号:52#5层11号(79.67平米),金额159340元,编号01001016;房号:52#5层12号(55.26平米),金额110520元,编号01001017;房号:52#5层13号(70.46平米),金额140920元,编号01001018;房号:52#5层14号(55.26平米),金额110520元,编号01001019;房号52#5层15号(61.25平米),金额122500元,编号01001020;房号:52#5层16号(55.26平米),金额110520元,编号01001081,声明作废●察哈尔右翼后旗白镇锐锋建筑家政服务部(统一社会信用代码92150928MA0Q827Y27)遗失财务专用章一枚,编号15092810000743,声明作废●内蒙古慧德成润贸易有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号149251453713,核准号:J1910014780801,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市呼和佳地支行,声明作废●鄂尔多斯市孟克烛拉文化有限责任公司(统一社会信用代91150602680000898Y)的财务章丢失,声明作废●武川县坝上红焖羊饭店(统一社会信用代码92150125MACF7MAF78)遗失公章.财务专用章.法人章(杨成钢)各一枚,声明作废●内蒙古博亿运输有限责任公司(统一社会信用代码91150105099373949D)遗失公章.财务专用章及李中英法人章各一枚,声明作废●内蒙古顺弘运输有限公司遗失蒙A52931道路运输证正副本,特此声明●中共呼和浩特经济技术开发区工作委员会党群工作部筹备处(现变更为:中共呼和浩特经济技术开发区工作委员会党群工作部,统一社会信用代码11150100MB0Q68228X)遗失公章一枚,声明作废●九州食安(北京)科技发展有限公司内蒙古分公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:0602005209200168633,基本存款账户编号:J1910030485401,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林南路支行,声明作废●内蒙古奥维印刷有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号149251453713,核准号:J1910014780801,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市呼和佳地支行,声明作废●鄂尔多斯市孟克烛拉文化有限责任公司(统一社会信用代91150602680000898Y)的财务章丢失,声明作废●武川县坝上红焖羊饭店(统一社会信用代码92150125MACF7MAF78)遗失公章.财务专用章.法人章(杨成钢)各一枚,声明作废●内蒙古博亿运输有限责任公司(统一社会信用代码91150105099373949D)遗失公章.财务专用章及李中英法人章各一枚,声明作废●内蒙古顺弘运输有限公司遗失蒙A52931道路运输证正副本,特此声明

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

太平人寿保险有限公司扎赉特旗支公司(地址变更)

业务范围:个人意外伤害保险、个人定期死亡保险、个人两全寿险、个人终身寿险、个人年金保险、个人短期健康保险、个人长期健康保险、团体意外伤害保险、团体定期寿险、团体终身寿险、团体年金保险、团体短期健康保险,经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所:内蒙古自治区兴安盟扎赉特旗音德尔镇玉兰巷北侧、团结路西侧玉兰小区3号楼3-1-1-302(3层)

机构编码:000027152201 **批准日期:**2021年08月11日

许可证编号:00129241 **发证日期:**2024年7月15日

联系电话:0482-2849898

发证机关:国家金融监督管理总局兴安监管分局