

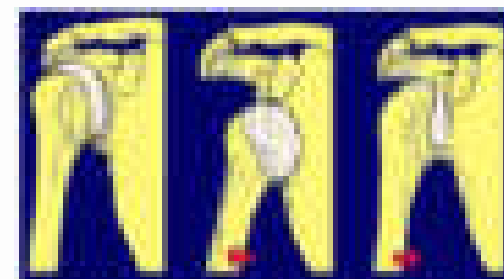
## در رفتگی شانه

مفصل شانه از انواع مفصل گوی کاسه ای است که گوی آن از استخوان بازو و کاسه آن از استخوان کتف تشکیل شده است.

منظور از جابجائی و در رفتگی مفصل شانه خارج شدن سر استخوان بازو از حفره مفصلی شانه میباشد که به نسبت افراد عادی در ورزشکاران به شدت شایع است.

حدود ۹۶ درصد موارد جابجائی در اثر ضربه است همچنین شلی لیگمان ها ( رباطها ) و اختلال عملکرد عضلات اطراف شانه روند در رفتگی را تسهیل میکند .

در موارد شدید در رفتگی ، عروق و اعصاب ناحیه نیز درگیر میشوند زمین خوردن با دست باز یا روی شانه ، وارد شدن ضربه جلوی شانه ، ورزش هائی مانند فوتبال ، والیبال و اسکی از مواردی هستند که می توانند باعث در رفتگی شانه شوند .



حالت طبیعی

در رفتگی مفصل شانه



علامت اصلی این آسیب دیدگی شامل درد شانه در قسمت فوقانی بازو میشود که با حرکت تشدید می شود . چنانچه در رفتگی وجود داشته باشد فرد درد شدیدی دارد و ممکن است نتواند مفصل را حرکت دهد درد به حدی است که بیمار با دست خود آرنج و بازوی طرف صدمه دیده را محکم گرفته و اجازه هیچ حرکتی را به شانه نمی دهد .



## تشخیص و درمان

غالباً تشخیص از طریق معاینه و شرح حال صورت می یابد و با انجام گرافی قطعی میشود .



درمان بیمار با نظر پزشک است و بنابه شرایط بیمار کشش صورت میگیرد بعد از جا اندازی ، گرافی و معاینه عصبی و عروق انجام میشود دست بیمار توسط بانداژ به گردن و سینه بسته میشود که باید مدت ۱ تا ۳ هفته تحت بی حرکتی باشد .





یا من اسم دواء و ذکره شفاء

## راهنمای بیمار

# خود مراقبتی در در رفتگی شانه

کد محتوا: ۴۷۳

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a. Salamat@azh.mui.ac.ir

## توصیه های مراقبتی به بیماران

بهبتر است رانندگی محدود شود زیرا کشش وارده ممکن است به محل ترمیم شده آسیب وارد کرده و بهبودی را دچار مشکل نماید .

برای خواب هیچ محدودیتی نیست هر طور که راحت هستید می توانید بخوابید ولی هنگام خواب نباید آویز گردن را خارج کنید چون ممکن است دست به طور ناخودآگاه در وضعیت نامناسب قرار گیرد .

ورزش منظم روزانه مفصل شانه که توسط پزشک یا فیزیوتراپ توصیه شده است را انجام دهید .

استراحت و وقفه های منظم برای کسانی که شغلشان حرکات تکراری بازو و شانه را ایجاد می کند و ورزشکارانی که در حرکات تمرینی ، شانه و بازویشان را مکرر و مدام حرکت می دهند ضروری است .

استفاده از کمپرس سرد یا گرم برای تسکین درد و التهاب شانه می تواند مفید باشد .

منبع:

بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد ۱۳۹۹

تهیه کننده: مهدی نوروزی "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: دکتر شیروان رستگاری "متخصص ارتوپدی"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"



پس از این مدت فرد باید تمرین های با دامنه حرکتی را برای مفاصل آرنج و مچ دست به شکل کامل و حرکات شانه در دامنه حرکتی محدود انجام دهد .

بی حرکت نگه داشتن شانه به طور کامل ، جهت ترمیم عضلات و رباطهای پاره شده ضروری است در هفته ۴ و ۵ تقویت عضلات گرداننده با اعمال فشار و ماساژ های سنگین صورت گیرد .

شنا کردن یک ورزش عالی برای این منظور میباشد البته نباید تا رفع کامل علائم و محدودیتهای حرکتی مفصل شانه به رقابت بازگشت که این امر معمولاً ۲ الی ۳ ماه زمان نیاز دارد .

حرکات زیر را می توانید پس از بهبود آسیب دیدگی انجام دهید تا دوره نقاهت خود را کوتاه کنید

