

آسیب شانه

مفصل شانه از ۳ استخوان کتف، بازو و ترقوه تشکیل شده است سرگرد بازو در حفره کم عمق در استخوان شانه بوسیله رباط های اطراف مفصل، کپسول مفصل و تا تاندون عضلات چرخاننده نگه داشته شده است تاندون چرخاننده شانه از تاندون های عضلانی تشکیل شده است که در عملکرد مناسب مفصل شانه کمک می کنند.

علل شانه درد

آرتروز یا ستئو آرتريت : به ناهمواری مفصل شانه اطلاق می شود این ناهمواری ها می تواند به علت شکستگی قبلی استخوان های اطراف مفصل و یا فشار کاری و ضربات مکرر به مفصل باشد.

التهاب تاندون (تاندنیت) : به تورم و ایجاد التهاب در زرد پی (تاندون های) عضلات چرخاننده مفصل گفته می شود. این التهاب می تواند به علت فرسایش و حرکات تکراری، بیماری های روماتیسمی... باشد در پاره ای موارد التهاب یا پارگی در این زرد پی ها همراه می شود.

پارگی زرد پی چرخاننده شانه: وقتی است که پارگی مختصر یا کامل ۱ یا هر ۴ زرد پی عضله را داریم که به علت آسیب یا سایش ایجاد می شود.

گیر افتادگی زرد پی و التهاب بالشتک زیر آن به علت التهاب مفصل و یا مشکلات عضلات چرخاننده بازو ایجاد می شود. در این حالت با بالا آوردن دست در بالای سر، موجب فشردن زائده آکرومیون به بالشتک می شود.

نیمه در رفتگی / در رفتگی : در رفتگی ها معمولاً در اثر ضربه ایجاد می شود و سرگرد بازو کاملاً از محل مفصل خارج می شود. در رفتگی قدامی شایع تر از خلفی است در رفتگی احتمال آسیب اعصاب اطراف مفصل وجود دارد نیمه در رفتگی به علت ناپایداری عضلات اطراف مفصل پیش می آید

شکستگی : وقتی اتفاق می افتد که یکی از استخوان های شانه در اثر آسیب و ضربه دچار شکستگی شود.

شانه چسبنده : وقتی کپسول اطراف مفصل شانه دچار خشکی و چسبندگی می شود و حرکات شانه محدود می شود شانه چسبنده داریم.

درمان شانه آسیب دیده

راه های متفاوتی برای درمان شانه آسیب دیده داریم.

استراحت نسبی: با کاهش حرکات دردناک که موجب درد می شود بهتر است شانه در محدوده بدون درد حرکت داده شود. زیرا عدم تحرک طولانی مدت مفصل شانه احتمال ایجاد خشکی و چسبندگی را زیاد می کند.

گرما یا سرما : هم گرما و هم سرما اثرات ضد درد دارند لازم است بعد از ضربه ۴۸ تا ۷۲ ساعت کیسه آب یخ روی محل آسیب دیده گذاشته شود تا التهاب موضعی را کاهش دهد.

دارو درمانی : دارو به کاهش التهاب، درد و یا گرفتگی عضلات کمک می کند در صورت وجود التهاب داروهای ضد التهاب، موجب کاهش درد و افزایش و عملکرد بیماری می شود در پاره ای از موارد از داروهای شل کننده و آرام بخش هم استفاده می شود. تزریق کورتن موضعی در درمان پاره ای از بیماری های مفصل شانه کاربرد دارد. تجویز دارو باید حتما تحت نظر پزشک باشد.

فیزیوتراپی: نسخه فیزیوتراپی شامل دو قسمت است: قسمت اول روش های فیزیکی مثل روش های گرمایی، سرمائی الکتریکی و لیزر نوشته می شود که در جهت کاهش درد و التهاب کمک می کند و قسمت دوم ورزش های کششی و تقویتی تجویز می شود.

جراحی: جراحی اگر لازم باشد جراح خطرات جراحی و بهبودی را بررسی می کند.



یا من اسم دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار خود مراقبتی آسیب شانه

کد محتوا: ۱۵۰۰



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

معمولا همراه تزریق درمان های دیگری مثل دارو ، حرکت درمانی و فیزیوتراپی نیز تجویز میشود برای اینکه به تاندون آسیب وارد نشود تعداد تزریقات محدود میشود.

عوارض جانبی

۱. تعدادی از بیماران بعد از تزریق دچار عوارض جانبی به شرح زیر میشوند
۲. افزایش درد محل تزریق طی ۲۴-۴۸ ساعت اول که برای کاهش درد از کیسه یخ در این مدت زمانی استفاده میشود .
۳. تغییر رنگ پوست محل تزریق به صورت رنگ پریدگی
۴. واکنش حساسیت دارویی به مواد تزریقی
۵. افزایش سطح قند خون در افراد دیابتی در چند روز اول بعد از تزریق

مواردی که نیاز است به پزشک اطلاع داده شود

اگر هرگونه علامت عفونت محل تزریق داشته باشید نظیر قرمزی یا گرمی پوست ، درجه حرارت بیش از ۳۸ درجه

منبع: Essential of physical medicin& Rehabilitation: Frontera"
(Fourth edition 2019)

تهیه و ترجمه: خانم صدیقه رضایی "کارشناس پرستاری"

برورسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) خرداد۱۳۹۹

مشاور علمی: دکتر بابک وحدت پور "متخصص طب فیزیکی و

توانبخشی"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

زمستان ۱۳۹۲



تزریق استروئید در آسیب های شانه، بازو و دست

در پاره ای از موارد و بنابه صلاحدید پزشک ممکن است از تزریق کورتن یا استروئید موضعی در محل بیماری استفاده شود به علت وجود خطرات جانبی تزریق حتما با صلاحدید پزشک و توسط وی انجام شود.

مواردی که تزریق انجام می شود

۱. بیماری مچ دست (تونل کارپال)
۲. التهاب زرد پی چرخاننده شانه
۳. آرنج تنیس بازان
۴. انگشت ماشه ای یا تنگی محل عبور زرد پی
۵. آرتريت (التهاب مفصل)

روش تزریق

پوست محل تزریق با بتادین تمیر شود مخلوطی از یک دارو و یک بی حس کننده موضعی داخل سرنگ با سرسوزن کشیده شود و سرسوزن را وارد محل تزریق کرده و دارو را تزریق کنید بعد با گاز یا باند روی محل را بپوشانید .

نتیجه گیری

بایستی بعد از چند روز درد کاهش و بعد از چند هفته درد برطرف شده باشد پاسخ افراد به تزریق مختلف است در بعضی یک تزریق و در تعدادی دیگر چندین تزریق نیاز است

