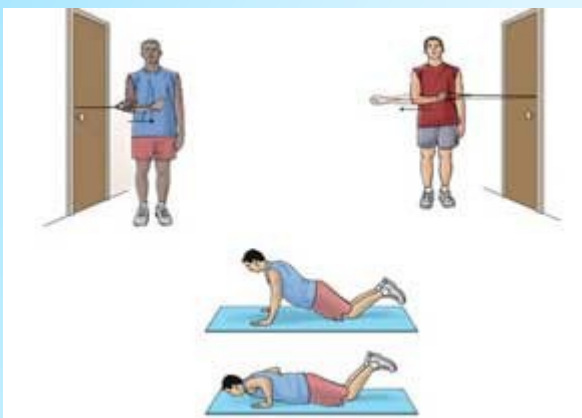


بی حرکت نگه داشتن شانه به طور کامل ، جهت ترمیم عضلات و رباط های پاره شده ضروری است . در هفته ۴ و ۵ تقویت عضلات گرداننده با اعمال فشار و ماساژ های سنگین صورت گیرد .



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

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



۳



تشخیص و درمان :

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

درمان بیمار با نظر پزشک است و بنا به شرایط بیمار کشش صورت می گیرد . بعد از جا اندازی ، گرافی معاینه عصبی و عروق انجام می شود . دست بیمار توسط بانداژ به گردن و سینه بسته می شود که باید مدت یک تا سه هفته بی حرکت باشد.



۲

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 جابجایی و دررفتگی مفصل شانه خارج شدن سر استخوان بازو از حفره مفصلی شانه می باشد که به نسبت افراد عادی در ورزشکاران به شدت شایع است و حدود ۹۶ درصد موارد جابجایی در اثر ضربه است . همچنین شلی لیگمان ها (رباطها) و اختلال عملکرد عضلات اطراف شانه روند دررفتگی را تسهیل می کند.

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

چنانچه دررفتگی 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.

علامت اصلی این آسیب دیدگی درد شانه و قسمت فوقانی بازو می شود که با حرکت تشدید می شود .

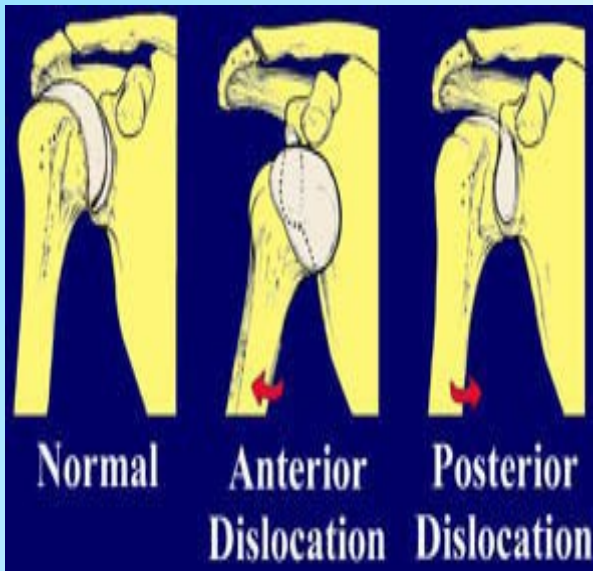
۱



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

در رفتگی شانه



تاریخ تدوین : بهار ۹۰
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-15

بهبود رانندگی و مراقبتی به بیماران :

توصیه های مراقبتی به بیماران :

بهبود رانندگی محدود شود زیرا کشش وارده ممکن است به محل ترمیم شده آسیب برساند و بهبودی را دچار مشکل کند.

برای خواب هیچ محدودیتی نیست . هرطور که راحت هستید 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 ایجاب می کند لازم است .

استراحت و وقفه های منظم برای ورزشکارانی که در حرکات تمرینی ، شانه و بازویشان را مکرر و مداوم حرکت می دهند ضروری است.

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