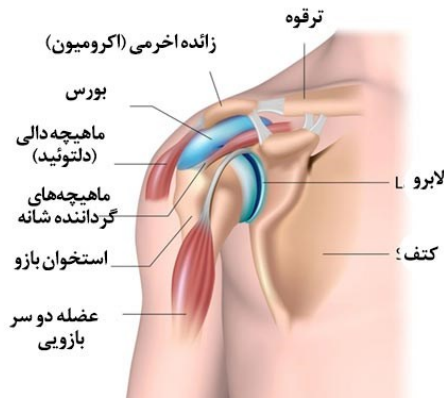


## درد ناحیه شانه ۲



### • شانه یخ زده

در سنین ۴۰ تا ۶۰ سال مفصل‌های کپسولی اطراف شانه‌ها کوچک می‌شوند و حرکت کردن را برای شما سخت و دردناک می‌کند. امتنا از استفاده از شانه‌های خود باعث افزایش سختی آن می‌شود و محدودیت در حرکت و ثابت بودن شانه‌ها باعث درد شانه فراوان می‌شود. این شرایط اغلب با دیابت همراه می‌باشد اما این نشانه‌ها برای نیمی از بیماری‌ها علت خاصی ندارد.

بعد از چندین ماه درد ناپدید می‌شود اما شانه‌های یخ زده اند و دو تا سه سال طول می‌کشد تا بدون هیچ یک از درمان‌های شانه درد یخ آن باز شود. بعد از این مرحله اگر درد احساس شد درمان آغاز می‌شود و اگر نتوانستیم دوباره حرکت کنیم درمان‌هایی مانند فیزیوتراپی و یا جراحی نیاز می‌باشد.

تزریق کورتیزون: کورتیزون یک داروی بسیار قوی برای درمان آرتروز شانه است. التهاب، در بین بیمارانی که درد شانه دارند، یک مشکل شایع است. شما می‌توانید در مورد تصمیم به تزریق کورتیزون به شانه خود و مفید بودن آن برای شرایط شما با پزشک خود مشورت کنید.

به غیر از موارد ذکر شده برای درمان کتف‌روش‌های درمانی غیرجراحی دیگری مانند مگنت تراپی، تزریق پی آر پی و ... نیز استفاده می‌شود.

با توجه به این امر که درمان‌هایی که شامل جراحی، تزریق و در کل به روش تهاجمی انجام می‌شود علی‌رغم تاثیرات مثبت، عوارض خاص خود را در پی دارد، لذا استفاده از روش‌های پیش‌گیرانه و غیر تهاجمی در مراحل اولیه و شروع درمان منطقی‌تر به نظر می‌رسد.

پیشگیری و درمان با استفاده از تمرینات اصلاحی و کار درمانی جزء کم‌عوارض‌ترین انواع درمان و پایدارتر از سایر روش‌ها می‌باشد.

دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: اداره تربیت بدنی

حرکات ورزش شانه درد را یا خودتان به شخصه انجام می‌دهید تا تحت نظارت پزشک یا فیزیوتراپیست آنها را صورت می‌دهید. همچنین، می‌توانید علاوه بر ورزش برای شانه درد از درمان با دست استفاده کنید. شانه، به عنوان یکی از متحرک‌ترین و بی‌ثبات‌ترین اعضای بدن انسان، در معرض آسیب‌های مختلفی قرار می‌گیرد. با این حال، این آسیب‌ها غالباً با انجام درمان‌ها و مراقبت‌های شخصی و ورزش کتف بهبود می‌یابند. پس از انجام مشاوره با متخصص طب فیزیکی، برای کاهش میزان خشکی و بازیابی توان حرکتی و کمک به تسکین درد شانه، بیمار قادر خواهد بود در دوره‌های ورزش شانه درد شرکت کند.

فیزیوتراپی: فیزیوتراپی بخش بسیار مهمی از روند درمان در اکثر مشکلات ارتوپدی می‌باشد. فیزیوتراپیست از مدالیته‌های مختلفی برای افزایش قدرت ماهیچه‌ای، افزایش دامنه حرکتی مفصل استفاده می‌کند تا بیمار به سطح فعالیتی که قبل از آسیب داشته است بازگردد. در بسیاری از موارد تجویز و انجام برخی تمرینات ویژه ورزش شانه برای تقویت عضلات اطراف مفصل شانه به تسکین درد کمک می‌کند.

داروهای ضد التهاب: داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی با نام NSADs داروهایی هستند که در اکثر موارد برای تسکین درد شانه و درمان آرتروز شانه، بورسیت و تاندنیت تجویز می‌شوند.

برای درمان خشکی شانه و افرادی که به آن دچار شده‌اند، بسیار اهمیت دارد که در طی دوره زمانی بازتوانی و توانبخشی، از تشدید آسیب دیدگی بافت‌های شانه خود جلوگیری کنند. این افراد باید از حرکت دادن شدید و ناگهانی شانه خود و بلند کردن اجسام سنگین با استفاده از شانه آسیب‌دیده، اکیداً خودداری کنند.

### آرتروز

درد کتف و شانه می‌تواند ناشی از آرتروز باشد. رایج‌ترین نوع آرتروز در مفصل شانه استئوآرتروز یا آرتروز استخوانی می‌باشد. علائم این بیماری شامل تورم، درد و خشکی شانه هستند که معمولاً در میانسالی بروز می‌کنند. آرتروز شانه به مرور زمان شکل می‌گیرد و با گذشت زمان درد ناشی از آن تشدید می‌شود.

افراد اغلب برای کاهش درد ناشی از آرتروز شانه، آن را حرکت نمی‌دهند. این امر می‌تواند به خشکی بیشتر شانه و بافت‌های اطراف آن و در نتیجه دردناک شدن شانه در هنگام حرکت دادن آن منجر شود.

### شکستگی

شکستگی شانه اغلب در قسمت‌های استخوان کتف، قسمت بالایی استخوان بازو و یا ترقوه رخ می‌دهد. شکستگی شانه با درد شدید، تورم و کبودی همراه است.

### تشخیص:

اولین قدم در تشخیص علت درد شانه صحبت متخصص با بیمار درباره علائم او می‌باشد. متخصص سپس شانه را معاینه فیزیکی می‌کند، او شانه آسیب‌دیده و سالم را با هم مقایسه می‌کند و علائم قرمزی، تورم و کبودی و نشانه‌های دررفتگی در شانه را بررسی می‌کند و شانه را حرکت می‌دهد تا درد شانه‌ها در هنگام حرکت را بررسی کند. با توجه به معاینه اولیه تست‌هایی دیگری نیز ممکن است برای تشخیص علل درد شانه مواردی از جمله: تست اشعه ایکس، توموگرافی رایانه ای یا CT اسکن و ... تجویز شوند.

### راه‌ها و روش‌های درمان

درمان بدون جراحی

روش درمان درد شانه کاملاً به عامل ایجاد کننده مشکل بستگی دارد. بنابراین اطلاع از دلیل بروز علائم درد کتف و سایر علائم در اتخاذ روش درمانی مناسب نقش حیاتی دارد. برای تشخیص دقیق علت ایجاد کننده درد مفصل شانه باید به پزشک مراجعه کنید تا پس از تشخیص دقیق علل شانه درد درد برنامه درمانی مناسب را تجویز کند. تمامی روش‌های درمانی که در ادامه ذکر می‌شوند برای هر آسیبی مفید نیستند اما بسته به نوع آسیب یا بیماری می‌توانند برای بهبود شرایط شما مفید باشند.

استراحت: اولین درمان برای اکثر مشکلات درد شانه و حتی درمان درد مچ دست استراحت دادن شانه برای برطرف شدن التهاب شدید است. البته استراحت دادن شانه باید به میزان مناسب باشد چرا که بی حرکت نگه داشتن بیش از حد شانه، به عارضه شانه یخ زده یا خشکی شانه منجر می‌شود.

سرما درمانی و گرما درمانی: استفاده از کمپرس‌های سرد و گرم یکی از روش‌های معمول برای درمان درد شانه می‌باشد.

انجام حرکات کششی (ورزش‌های شانه درد): کشش ماهیچه‌ها و تاندون‌های اطراف مفصل می‌تواند به کاهش درد کمک کند. در این زمینه یک برنامه تمرینی مناسب باید تدوین شود و ملاحظات ویژه‌ای در نظر گرفته شود.

