

در رفتگی مفصل شانه

گروه هدف : بیماران دارای دررفتگی شانه

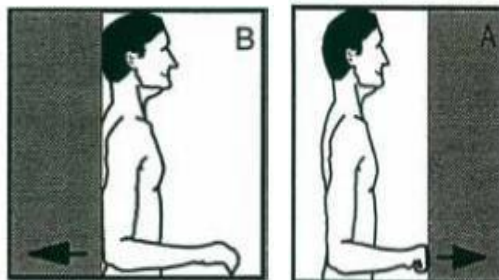


تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز
با نظارت دکتر محمد رضا چهر آسن ، فوق تخصص ارتوپدی
بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد ۳ سال بعد

درجه نسبت به بدن خود حرکت دهید. بیشتر از این دست خود را حرکت ندهید و پس از این حرکت به وضعیت عادی بازگردید.



۴- **خم کردن شانه:** در حالت ایستاده روبروی یک دیوار قرار بگیرید. سعی کنید مشت خود را به سمت دیوار فشار دهید.



۵- **انبساط شانه:** - در حالت ایستاده به صورتی قرار بگیرید که پشت شما به یک دیوار باشد. سعی کنید آرنج خود را از پشت به سمت دیوار فشار دهید. (شکل ب).

منبع:

<http://www.iranorthoped.ir>

داخلی و جراحی پروتز و سوفا رث ۲۰۲۲

ورزش و حرکات اصلاحی

قبل از شروع انجام این حرکت ها لازم است درباره مناسب بودن آنها برای خود با متخصص ارتوپدی و فیزیوتراپی صحبت نمایید.

تمرین های قابل استفاده برای فیزیوتراپی بعد از دررفتگی شانه به شرح زیر هستند:

۱- **خم کردن شانه:** در حالت نشسته قرار بگیرید. بازوی آسیب دیده را با دست دیگر از زیر آرنج بگیرید . به آرامی به جلو خم شوید. بازوی خود را تا هنگامی که درد به شما اجازه می دهد به سمت بالا و پایین حرکت دهید.



۲- **حرکت پروانه شانه:** در حالت نشسته قرار بگیرید. بازوی آسیب دیده خود را با دست دیگر از زیر آرنج بگیرید. به آرامی به جلو خم شوید. بازوی آسیب دیده خود را تا هنگامی که درد به شما اجازه می دهد به طرفین حرکت



دهید.

۳- **چرخش شانه به پهلو:** در حالت نشسته قرار بگیرید . آرنج خود را به طرفین بدن چسبانده و میچ دست آسیب دیده (دستی که دچار دررفتگی شانه شده است) را با دست دیگر بگیرید . به آرامی دست خود را در حالت زاویه 90

دررفتگی مفصل شانه چگونه ایجاد می شود

دررفتگی شانه به دو نوع دررفتگی قدامی و خلفی تقسیم بندی می شود.

- دررفتگی قدامی وقتی است که سر استخوان بازو از حفره گلنوئید خارج شده و به سمت جلو حرکت می کند.
- و در دررفتگی خلفی شانه، سر استخوان بازو به خلف یا عقب حفره گلنوئید جابجا می شود .
- دررفتگی قدامی شانه بسیار شایعتر از دررفتگی خلفی است.
- شایعترین علت دررفتگی مفصل شانه، زمین خوردن با کف دست یا بر روی شانه است و در ورزشکاران، کشتی گیران و افراد مسن بسیار شایع است. دررفتگی مفصل شانه شایعترین دررفتگی مفصلی در انسان است با این حال در بچه ها بندرت اتفاق می افتد.

علائم دررفتگی شانه

- ✚ ظاهر شانه غیر طبیعی است.
- ✚ ورم یا کبودی شانه
- ✚ درد شدید
- ✚ عدم توانایی برای حرکت دادن مفاصل شانه



مفصل شانه متحرکترین مفصل بدن است. این مفصل در جهات مختلف می چرخد و همین امر احتمال در رفتگی این مفصل را افزایش می دهد. مفصل شانه از در کنار هم قرار گرفتن دو استخوان تشکیل می شود. قسمت بالایی استخوان بازو که به سر استخوان بازو معروف است با قسمتی از استخوان کتف که آنرا حفره گلنوئید می گویند در کنار یکدیگر قرار می گیرند و مفصل شانه را بوجود می آورند.

پایداری مفصل شانه معمولاً توسط بافت هایی که در اطراف مفصل وجود دارد تامین می شود . رباطها و عضلات اطراف مفصل شانه، سر استخوان بازو را در سر جایش و در داخل حفره گلنوئید پایدار نگه می دارند. در حین دررفتگی مفصلی، این بافت ها پاره می شوند. در دررفتگی شانه سر استخوان بازو از این حفره خارج می شود.

دررفتگی شانه



- ✓ در رفتن شانه می تواند همچنین باعث بی حس شدن، ضعف یا احساس سوزش در نواحی نزدیک آسیب دیدگی مثل ناحیه گردن یا پایین بازوی فرد شود .
- ✓ عضلات شانه ممکن است در این حالت دچار اسپاسم و گرفتگی شوند و این مشکل معمولاً با افزایش درد همراه است.
- ✓ دررفتگی کتف می تواند در نتیجه آسیب های ورزشی، صدمات مربوط به فعالیت های شدید، افتادن یا تصادف ایجاد شود.

روش های درمان دررفتگی شانه

۱- **جا انداختن شانه:** پزشک با حرکات خاص، استخوانهای شانه را به محل صحیح باز گردانده و در رفتگی را جا می اندازد در این حالت با توجه به مقدار درد و ورم، ممکن است نیاز به مسکن یا ماده بی حسی وجود داشته باشد.

۲- **عمل جراحی:** در موارد نادر، در صورتی که اعصاب یا رگهای خونی فرد آسیب دیده باشد، ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

۳- **بی حرکت کردن:** پزشک ممکن است از آتل برای چند روز تا چند هفته به منظور بی حرکت کردن وضعیت شانه و بازو استفاده کند.

۴- **دارو:** پزشک ممکن است داروهای مسکن یا شل کننده عضلات برای بیمار با هدف راحتی بیشتر در زمان درمان و بهبود شانه و بازو تجویز کند.