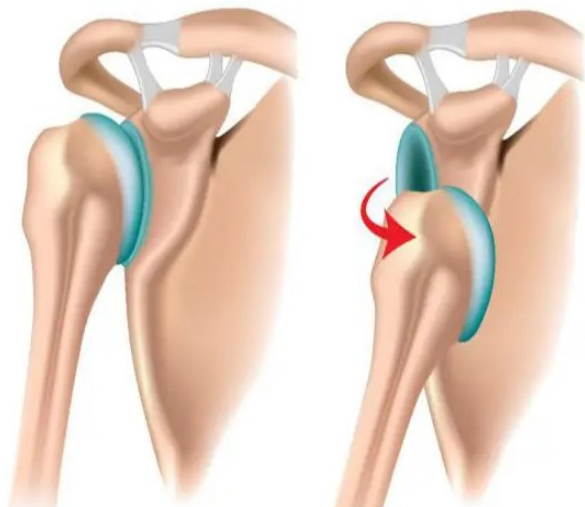




وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

آشنایی با در رفتگی شانه: از علائم اولیه تا بهبودی کامل



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

- در چهارچوب در بایستید درحالیکه دست آسیب دیده به سمت دیوار باشد و آرنج را ۹۰ درجه خم کرده و پشت دست شما به دیوار تماس داشته باشد. پشت دست خود را به دیوار فشار دهید و برای ۵ ثانیه نگه



دارید. این ورزش را

برای ۲ ست ۱۵ تایی تکرار نمایید..

- این حرکت را با کف دست نیز تکرار کنید.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید

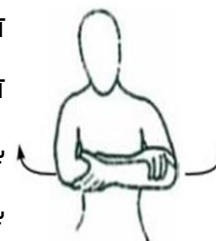


قبل از شروع استفاده از این حرکت ها لازم است درباره مناسب بودن آنها با خود با متخصص فیزیوتراپی صحبت نمایید.. تمرین های قابل استفاده برای فیزیوتراپی بعد از در رفتگی شانه به شرح زیر هستند:

- 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.

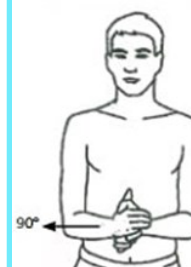


- در حالت نشسته قرار بگیرید. بازوی آسیب دیده خود را با دست دیگر از زیر آرنج بگیرید. به آرامی به جلو خم شوید. بازوی آسیب دیده خود را تا هنگامی که درد به شما اجازه می دهد به طرفین حرکت دهید.



- در حالت نشسته قرار بگیرید. آرنج خود را به طرفین بدن چسبانده و مچ دست آسیب دیده (دستی که دچار دررفتگی شانه شده است) را با دست دیگر بگیرید. به آرامی دست خود

را در حالت زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدن خود حرکت دهید. بیشتر از این دست خود را حرکت ندهید و پس از این حرکت به وضعیت عادی باز گردید.

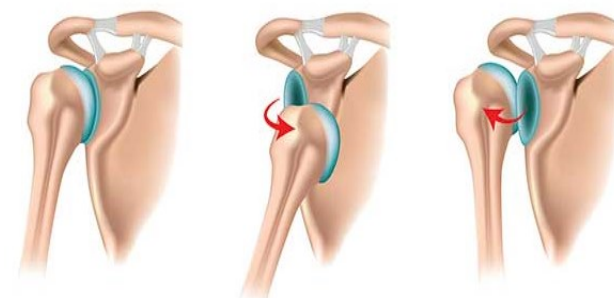


مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



مفصل شانه متحرک ترین 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 میشود. قسمت بالایی استخوان بازو که به سر استخوان بازو معروف است با قسمتی از استخوان کتف که آنرا حفره گلوئید میگویند در کنار یکدیگر قرار میگیرند و مفصل شانه را بوجود می آورند. پایداری مفصل شانه معمولاً توسط بافت هایی که در اطراف مفصل وجود دارد تامین میشود. رباطها و عضلات اطراف مفصل شانه سر استخوان بازو را در سر جایش و در داخل حفره گلوئید پایدار نگه میدارند. در رفتگی شانه به دو نوع در رفتگی قدامی و خلفی تقسیم بندی میشود. در رفتگی قدامی وقتی است که سر استخوان بازو از حفره گلوئید خارج شده و به سمت جلو حرکت میکند و در در رفتگی خلفی شانه سر استخوان بازو به خلف یا عقب حفره گلوئید جابجا میشود. در رفتگی قدامی شانه بسیار شایعتر از در رفتگی خلفی است.



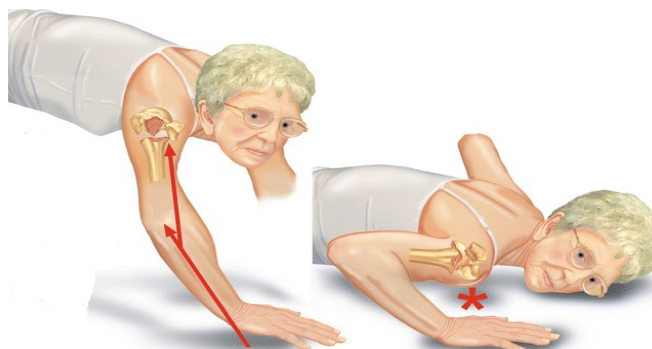
حالت معمول

در رفتگی قدامی

در رفتگی خلفی

علت در رفتگی شانه چیست؟

شایع ترین علت در رفتگی مفصل شانه، زمین خوردن با کف دست یا بر روی شانه است و در ورزشکاران کشتی گیران و افراد مسن بسیار شایع است. در رفتگی مفصل شانه شایعترین در رفتگی مفصلی در انسان است با این حال در بچه ها بندرت اتفاق میفتد.



در رفتگی کتف می تواند در نتیجه آسیب های ورزشی، مدمات مربوط به فعالیت های شدید افتادن یا تصادف ایجاد شود.

علائم در رفتگی شانه چیست؟

- ظاهر شانه غیر طبیعی است.
- ورم یا کبودی شانه
- درد شدید
- عدم توانایی برای حرکت دادن مفاصل شانه
- در رفتن شانه میتواند همچنین باعث بی حس شدن ضعف یا احساس سوزش در نواحی نزدیک آسیب دیدگی مثل ناحیه گردن با پایین بازوی فرد شود.

روش های درمان در رفتگی شانه چیست؟

- **جا انداختن شانه:** پزشک با حرکات خاص استخوانهای شانه را به محل صحیح بازگردانده و در رفتگی را جا میاندازد. در این حالت با توجه به مقدار درد و ورم ممکن است نیاز به مسکن با ماده بی حسی وجود داشته باشد.
- **عمل جراحی:** در موارد نادر در صورتی که اعصاب یا رگ های خونی فرد آسیب دیده باشد. ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد. همچنین در افرادی که در رفتگی مکرر دارند جراحی انجام می شود.
- **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.
- **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.
- **توان بخشی** پس از اینکه اتل بیمار برداشته شد. یک برنامه توانبخشی می تواند به بازیابی دامنه حرکتی، قدرت و پایداری مفصل شانه کمک کند.

