

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

درفتگی شانه

Shoulder Dislocation

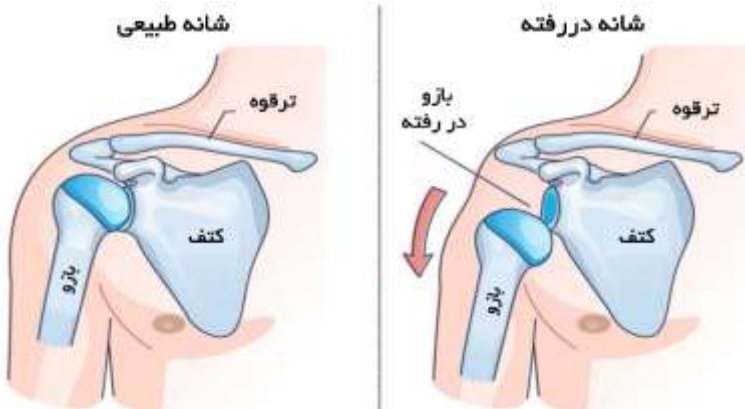


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

دررفتگی شانه چیست؟

مفصل شانه شما از سه استخوان تشکیل شده است: ترقوه، تیغه شانه و استخوان بازو. بالای استخوان بازو به شکل یک گوی است. این گوی در یک حفره فنجان‌ی شکل در تیغه شانه قرار می‌گیرد. دررفتگی شانه زمانی اتفاق می‌افتد که گوی از حفره خارج می‌شود. دررفتگی ممکن است جزئی باشد، جایی که گوی فقط تا حدی از حفره خارج شده است. همچنین می‌تواند یک دررفتگی کامل باشد، جایی که گوی کاملاً از حفره خارج شده است.



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 خارج شده و به سمت جلو حرکت میکند و در در رفتگی خلفی شانه سر استخوان بازو به خلف یا عقب حفره جابجا میشود. در رفتگی قدامی شانه بسیار شایعتر از در رفتگی خلفی است.



چه عواملی در بروز دررفتگی شانه موثر است؟



شانه‌های متحرک‌ترین مفاصل بدن هستند. همچنین شایع‌ترین مفاصلی هستند که دچار دررفتگی می‌شوند. شایع‌ترین علل دررفتگی شانه عبارتند از:

- آسیب‌های ورزشی
- تصادفات، از جمله تصادفات رانندگی
- افتادن روی شانه یا بازوی کشیده

دررفتگی شانه چه علائمی دارد؟

علائم دررفتگی شانه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- شانه با تغییر شکل قابل مشاهده یا خارج از محل خود
- تورم یا کبودی
- درد شدید
- عدم توانایی در حرکت مفصل

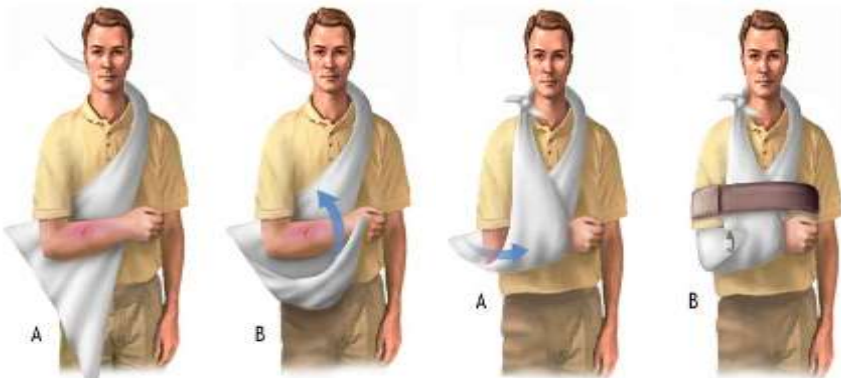
دررفتگی شانه همچنین می‌تواند باعث بی‌حسی، ضعف یا سوزن سوزن شدن در نزدیکی محل آسیب، مانند گردن یا پایین بازو شود. عضلات شانه ممکن است دچار گرفتگی شوند که می‌تواند درد را افزایش دهد.

دررفتگی شانه چگونه تشخیص داده می شود؟

برای تشخیص دررفتگی شانه، پزشک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و در مورد آسیب دیدگی سوال می‌کند. همچنین احتمالاً برای بررسی آسیب های احتمالی همراه با دررفتگی مانند شکستگی، عکس برداری با اشعه ایکس یا سایر آزمایش‌های تصویربرداری را تجویز می‌کند.

در ارتباط با دررفتگی شانه چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

- **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 دررفتگی 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 می‌تواند به بازیابی دامنه حرکتی، قدرت و پایداری مفصل شانه کمک کند. دررفتگی نسبتاً ساده شانه بدون آسیب عمده به عصب یا بافت احتمالاً طی چند هفته بهبود می‌یابد. داشتن دامنه حرکتی کامل بدون درد و بازیابی قدرت قبل از بازگشت به فعالیت‌های منظم ضروری است. از سرگیری فعالیت خیلی زود پس از دررفتگی شانه ممکن است باعث آسیب مجدد مفصل شانه شود.

ورزش های اصلاحی و توانبخشی دررفتگی شانه

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.



- 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.



- در چهارچوب در بایستید و آرنج را ۹۰ درجه خم کرده و کف دست خود را به چهارچوب در تماس دهید. کف دست خود را فشار دهید و برای ۵ ثانیه نگه دارید. این ورزش را برای ۲ ست ۱۵ تایی تکرار نمایید.



- یک بالشت بین قفسه سینه و بازوی خود قرار دهید و سعی کنید با بازوی خود به آن فشار وارد نمایید و برای ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید. این حرکت را برای ۲ ست ۱۵ تایی تکرار کنید.



- روبروی دیوار بایستید درحالیکه آرنج دست آسیب دیده ۹۰ درجه خم بوده و کنار بدن قرار گیرد. دست خود را مشت کرده و به دیوار فشار دهید. این حرکت را برای ۲ ست ۱۵ تایی تکرار نمایید.



- پشت به دیوار بایستید درحالیکه آرنج دست آسیب دیده به دیوار برخورد کند. آرنج خود را به دیوار فشار دهید و ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را برای ۲ ست ۱۵ تایی تکرار نمایید.



- کنار دیوار در حالی که دست آسیب دیده نزدیک کنار دیوار باشد بایستید و آرنج خود را ۹۰ درجه خم نمایید. درحالیکه درتلاش برای دور کردن بازو از بدن هستید کنار بازوی خود را به دیوار فشار دهید. ۵ ثانیه نگه داشته و سپس رها نمایید این حرکت را برای ۳ ست ۱۵ تایی تکرار کنید.

رژیم غذایی:

تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در روند بهبودی شکستگی‌های استخوانی دارد. در اینجا چند نکته کلیدی در این زمینه آورده شده است:

۱. کلسیم: کلسیم بلوک اصلی سازنده استخوان است و برای بازسازی و تقویت استخوان ضروری است.

منابع: لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، سبزیجات برگ سبز تیره (مانند کلم بروکلی، اسفناج)، ساردین و بادام.

۲. ویتامین D: ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را جذب کند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کلسیم زیادی مصرف کنید، جذب آن مختل می‌شود.

منابع: نور خورشید (بهترین منبع)، ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی)، زرده تخم مرغ، قارچ‌ها و غذاهای غنی شده (مانند شیر و غلات صبحانه). در صورت نیاز، پزشک ممکن است مکمل ویتامین D را تجویز کند.



۳. پروتئین: پروتئین برای ترمیم بافت‌ها، از جمله بافت استخوان و عضلات اطراف آن، ضروری است.

منابع: گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات (لوبیا، عدس)، مغزها و دانه‌ها.



۴. ویتامین C: ویتامین C در تولید کلاژن نقش دارد که جزء مهمی از ساختار استخوان است و به روند بهبودی کمک می‌کند.

منابع: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت)، توت فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای (به خصوص رنگی)، گوجه فرنگی و بروکلی.

۵. منیزیم: منیزیم در ساختار استخوان نقش دارد و بر جذب کلسیم و ویتامین D تأثیر می‌گذارد.

منابع: سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها (بادام، گردو)، دانه‌ها (تخمه آفتابگردان، کدو)، حبوبات، غلات کامل و شکلات تلخ.



۶. روی (زینک): روی در تقسیم سلولی و رشد بافت‌ها نقش دارد که برای ترمیم استخوان مهم است.

منابع: گوشت قرمز، مرغ، صدف، مغزها، دانه‌ها و حبوبات.

نکات مهم دیگر:

مصرف مایعات: نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت کلی بدن و کمک به فرآیندهای متابولیکی ضروری است.

اجتناب از مصرف زیاد نمک: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش دهد.

کاهش مصرف الکل و کافئین: مصرف زیاد الکل و کافئین ممکن است بر جذب کلسیم و سلامت استخوان تأثیر منفی بگذارد.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- سردی یا گرمی انتهای عضو آسیب دیده
- کبودی یا رنگ پریدگی انتهای اندام آسیب دیده
- کاهش حس انتهای اندام آسیب دیده
- درد شدید

