

درد رفتگی شانه

بیمارستان شفا شهرستان سقز
Shafa Hospital Of Saghez

توصیه های خود مراقبتی:

* ۱ تا ۴ هفته بانداژ حفظ و باید دست بی حرکت باشد.

* بازگشت به فعالیت های ورزشی نباید تا بازگشت کامل تحرک و قدرت که معمولا ۲ تا ۳ ماه پس از وقوع صدمه طول می کشد، آغاز گردد.

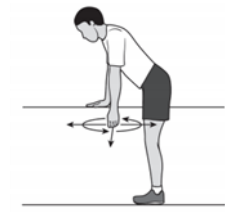
* پس از یک بار ابتلا به در رفتگی شانه، احتمال وقوع دفعات دیگر در رفتگی به علت اینکه مفصل شانه استعداد پذیرش این مشکل را پیدا می کند، بالا می رود. اگر ۳ تا ۴ دفعه در رفتگی اتفاق بیفتد برای ثبات مفصل ممکن است نیاز به درمان جراحی باشد.

* پس از برداشتن باند، شما باید به مدت ۱ تا ۲ هفته با انجام حرکات نوسانی آمادگی لازم را برای بالا بردن دست تا حد افقی ایجاد کنید و بعد از بالا بردن دست تا حد افقی، انجام حرکات چرخشی به سمت خارج را با احتیاط انجام دهید.

آموزش چند حرکت فیزیوتراپی:

حرکات فیزیوتراپی حتما با اجازه و طبق نظر پزشک معالج شما انجام شود. در زیر چند حرکت برای تقویت عضلات شانه معرفی می شوند:

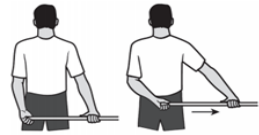
دست سالم را لبه میز گذاشته و دست دیگر را به آرامی به جلو و عقب نوسان دهید.



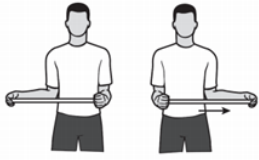
* دست را در جهت مخالف به مدت ۳۰ ثانیه به آرامی بکشید و ۳۰ ثانیه استراحت دهید.



* میله یا چوبی را بصورت شکل روبرو از پشت گرفته و با میله را به آرامی به مدت ۳۰ ثانیه کشیده تا دست دیگر تحت کشش قرار بگیرد و سپس ۳۰ ثانیه استراحت دهید.



* میله یا چوبی را بصورت شکل روبرو در دست گرفته و درحالیکه آرنج یک دست را به بدن چسبانده اید با کف همان دست میله را به مدت ۳۰ ثانیه فشار دهید و سپس ۳۰ ثانیه استراحت دهید. توجه کنید در حین حرکت نباید درد داشته باشید.



در صورت داشتن هر گونه سوال می توانید به واحد آموزش بیمارستان شفا واقع در دفتر پرستاری بیمارستان مراجعه بفرمایید.



با آرزوی سلامتی برای شما

مطالب فوق به منظور آشنایی با در رفتگی شانسه و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

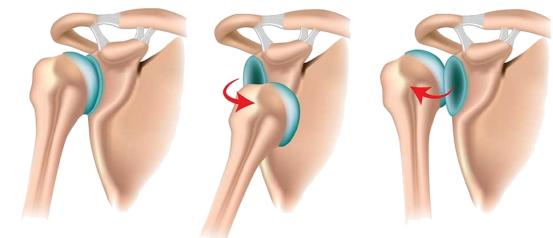
در رفتگی شانسه چیست؟

در رفتگی شانسه در نتیجه بلند شدن روی بازو و چرخیدن استخوان بازو به خارج و ضربه ناشی از افتادن ایجاد می شود.

این مشکل در ورزش هایی از قبیل هندبال تیمی، فوتبال آمریکایی، سوارکاری و کشتی آسیبی نسبتا شایع محسوب می شود.

علائم بیماری شامل درد و بی حرکتی و آویزان شدن دست در کنار بدن و احساس کردن سر استخوان بازو در زیر بغل می باشد.

در رفتگی شانسه



حالت معمولی

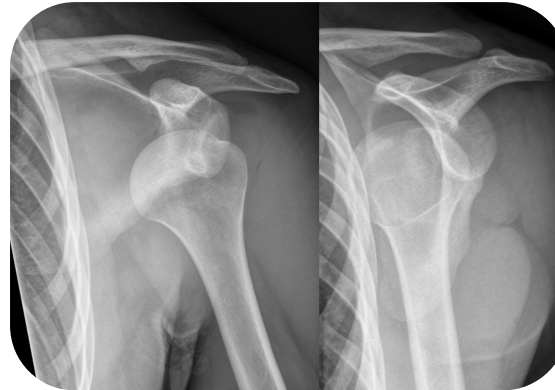
دررفتگی قدامی

دررفتگی خلفی



در رفتگی شانسه چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک بر اساس معاینه و انجام رادیوگرافی از محل آسیب تشخیص را تایید می کند.



در رفتگی شانسه چگونه درمان می شود؟

درمان در رفتگی شانسه به دو صورت بسته (بدون نیاز به عمل جراحی) و باز (عمل جراحی) انجام می شود.

* درمان به روش بسته:

برای جا انداختن در رفتگی به روش بسته ممکن است نیاز به بیهوش کردن بیمار باشد. بعد از جا انداختن در رفتگی باید عکس مجدد گرفته شود و سپس بازو روی بدن ثابت می شود تا درد کاهش یافته و رباطها فرصت لازم جهت التیام پیدا کنند.



* درمان به روش باز:

درمان به روش باز به دو صورت آرتروسکوپی و یا جراحی باز انجام می شود. در روش آرتروسکوپی جراح با یک برش کوچک و وارد کردن دوربین از آن محل به داخل و انجام اقدامات لازم از طریق وسیله مخصوص صورت می گیرد. انتخاب روش جراحی با توجه به مشکل شما با صلاحدید پزشک انجام می شود.

