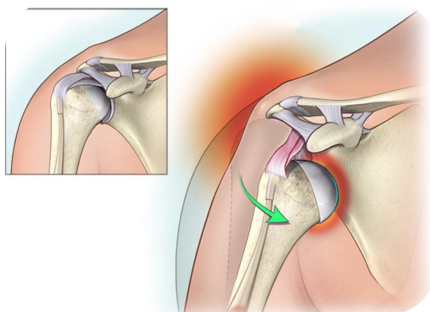




در رفتگی شانه



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۱۲

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



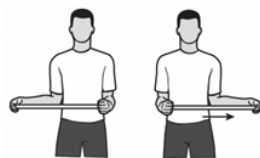
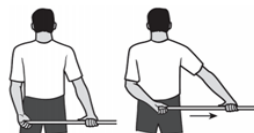
معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت



* 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 چسبانده‌اید با کف همان دست میله را به مدت ۳۰ ثانیه فشاردهید و سپس ۳۰ ثانیه استراحت دهید. توجه کنید در حین حرکت نباید درد داشته باشید.

منابع:

- http://health.harvard.edu/a_to_z/shoulder-dislocation-a-to-z

--<https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases-conditions/chronic-shoulder-instability>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

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.

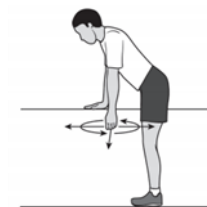
آموزش چند حرکت فیزیوتراپی:

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.



با آرزوی سلامتی برای شما

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

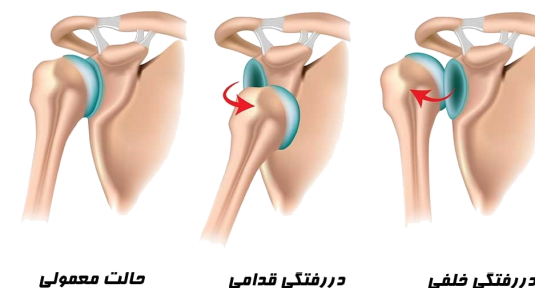
در رفتگی شانه چیست؟

در رفتگی شانه 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 نسبتاً 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 شانه



در رفتگی شانه چگونه تشخیص داده می شود؟

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



در رفتگی شانه چگونه درمان می شود؟

درمان در رفتگی شانه 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 رباط ها 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.

