حرکات زیر را می توانید پس از بهبود آسیب دیدگی انجام دهید تـا دوره نقاهـت خـود را کوتاه کنید.



توصیه های مراقبتی به بیماران

- بهتر است رانندگی محددود شدود زیرا کشش وارده ممکن است به محل ترمیم شدده آسیب وارد کرده و بهبودی را دچار مشکل نماید.
- برای خواب هیچ محدودیتی نیست هر طور که راحت هستید می توانید بخوابید ولی هنگام خواب نباید آویز گردن را خارج کنید چون ممکن است دست به طور ناخودآگاه دروضعیت نامناسب قرار گیرد.

- ورزش منظم روزانه مفصل شانه که توسط پزشک یا فیزیوتراپ توصیه شده است را انجام دهید.
- استراحت و وقفه های منظم برای کسانی که شغلشان حرکات تکراری بازو وشانه را ایجاب می کند و ورزشکارانی که در حرکات تمرینی ، شانه وبازویشان را مکرر و مدام حرکت می دهند ضروری است.
- استفاده از کمپرس سرد یا گرم برای تسکین درد و التهاب شانه می تواند مفید باشد.

منبع:پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث 2018

سایت آموزش به بیمار بیمارستان شفا تاکستان:

Hosshafa.qums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

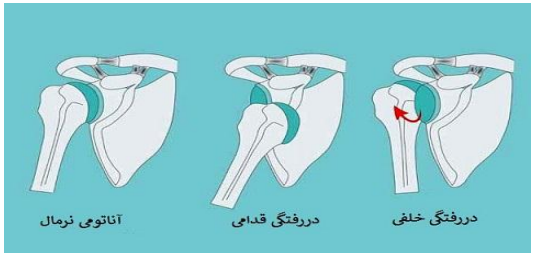
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

خودمراقبتی در دررفتگی شانه



در رفتگی شانه

- مفصل شانه از انواع مفصل گوی کاسه ای است که گوی آن از استخوان بازو و کاسه آن از استخوان کتف تشکیل شده است. منظور از جابجائی و در رفتگی مفصل شانه خارج شدن سر استخوان بازو از حفره مفصلی شانه می باشد که به نسبت افراد عادی در ورزشکاران به شدت شایع است.

- حدود 96 درصد موارد جابجائی در اثر ضربه است همچنین شلی لیگمان ها (رباطها) و اختلال عملکرد عضلات اطراف شانه روند در رفتگی راتسهیل میکند .

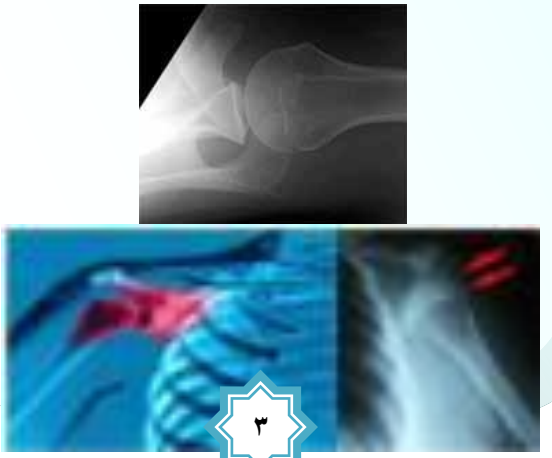
- درموارد شدید در رفتگی ، عروق و اعصاب ناحیه نیز درگیر می شوند زمین خوردن با دست باز یا روی شانه، وارد شدن ضربه جلوی شانه ، ورزش هائی مانند فوتبال ، والیبال و اسکی از مواردی هستند که می توانند باعث در رفتگی شانه شوند.

علامت اصلی این آسیب دیدگی شامل **درد شانه** درقسمت فوقانی بازو میشود که با حرکت تشدید می شود. چنانچه در رفتگی وجود داشته باشد فرد درد شدیدی دارد و ممکن است نتواند مفصل را حرکت دهد درد به حدی است که بیمار با دست خود آرنج و بازوی طرف صدمه دیده را محکم گرفته و اجازه هیچ حرکتی را به شانه نمی دهد.



تشخیص و درمان

غالبا تشخیص از طریق معاینه و شرح حال صورت می یابد و با انجام گرافی قطعی می شود.



درمان بیمار با نظر پزشک است و بنابه شرایط بیمار کشش صورت می گیرد بعد از جا اندازی ، گرافی و معاینه عصبی و عروق انجام می شود دست بیمار توسط بانداژ به گردن و سینه بسته می شود که باید مدت 1 تا 3هفته تحت بی حرکتی باشد.



- پس از این مدت فرد باید تمرین های با دامنه حرکتی را برای مفاصل آرنج و مچ دست به شکل کامل و حرکات شانه در دامنه حرکتی محدود انجام دهد.
- بی حرکت نگه داشتن شانه به طور کامل ، جهت ترمیم عضلات ورباطهای پاره شده ضروری است در هفته 4 و 5 تقویت عضلات گرداننده با اعمال فشار و ماساژ های سنگین صورت گیرد
- شنا کردن یک ورزش عالی برای این منظور می باشد البته نباید تا رفع کامل علائم و محدودیتهای حرکتی مفصل شانه به رقابت
- بازگشت که این امر معمولا 2 الی 3 ماه زمان نیاز دارد.