

مفصل شانه متحرک‌ترین مفصل بدن است. این مفصل در جهات مختلف می‌چرخد و همین امر احتمال در رفتگی این مفصل را افزایش می‌دهد. مفصل شانه از در کنار هم قرار گرفتن دو استخوان تشکیل می‌شود. قسمت بالایی استخوان بازو که به سر استخوان بازو معروف است یا قسمتی از استخوان کتف که آنرا حفره گلنویید میگویند در کنار یکدیگر قرار میگیرند و مفصل شانه را بوجود می‌آورند. پایداری مفصل شانه معمولاً توسط بافت‌هایی 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 گلنویید پایدار نگه میدارند. در حین در رفتگی مفصلی، این بافت‌ها پاره میشوند. در در رفتگی شانه سر استخوان بازو از این حفره خارج میشود.

در رفتگی شانه



در رفتگی مفصل شانه چگونه ایجاد میشود؟

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

شایع‌ترین علت در رفتگی مفصل شانه، زمین خوردن یا کف دست یا بر روی شانه است و در ورزشکاران، کشتی‌گیران و افراد مسن بسیار شایع است. در رفتگی مفصل شانه شایعترین در رفتگی مفصلی در انسان است یا این حال در بچه‌ها بندرت اتفاق می‌افتد.



علائم در رفتگی شانه

- ظاهر شانه غیر طبیعی است.
- ورم یا کیبودی شانه
- درد شدید
- عدم توانایی برای حرکت دادن مفاصل شانه

در رفتن شانه می‌تواند همچنین باعث بی‌حس شدن، ضعف یا احساس سوزش در نواحی نزدیک آسیب دیدگی مثل ناحیه گردن یا پایین بازوی فرد شود. عضلات شانه ممکن است در این حالت دچار اسپاسم و گرفتگی شوند و این مشکل معمولاً با افزایش درد همراه است. در رفتگی کتف می‌تواند در نتیجه آسیب‌های ورزشی، ضدمات مربوط به فعالیت‌های شدید، افتادن یا تصادف ایجاد شود.

روش‌های درمان در رفتگی شانه

۱- جا انداختن شانه: پزشک یا حرکات خاص، استخوانهای شانه را به محل صحیح بازگردانده و در رفتگی را جا می‌اندازد. در این حالت یا توجه به مقدار درد و ورم، ممکن است نیاز به مسکن یا ماده بی‌حسی وجود داشته باشد.

۲- عمل جراحی: در موارد نادر، در صورتی که اعصاب یا رگ‌های خونی فرد آسیب دیده باشد، ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

۳- بی‌حرکت کردن: پزشک ممکن است از آتل برای چند روز تا چند هفته به منظور بی‌حرکت کردن وضعیت شانه و بازو استفاده کند.

۴- دارو: پزشک ممکن است داروهای مسکن یا شل‌کننده عضلات برای بیمار یا هدف راحتی بیشتر در زمان درمان و بهبود شانه و بازو تجویز کند.

۵- توان‌بخشی: پس از اینکه آتل بیمار برداشته شد، برنامه توانبخشی تدریجی برای بازبانی دامنه حرکت، نیرومندی و ثبات مفصل شانه برای وی شروع می‌شود.

ورزش و حرکات اصلاحی:

قبل از شروع استفاده از این حرکت‌ها لازم است درباره مناسب بودن آنها برای خود یا متخصص فیزیوتراپی صحبت نمایید. تمرین‌های قابل استفاده برای فیزیوتراپی بعد از در رفتگی شانه به شرح زیر هستند:

۱- خم کردن شانه: 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 می‌دهد به سمت بالا و پایین حرکت دهید.



بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

در رفتگی مفصل شانه

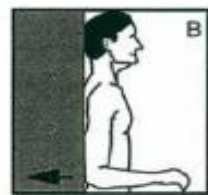


تهیه و تنظیم:

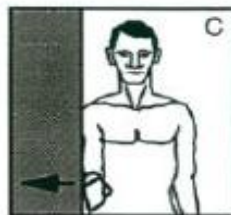
آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه)

۵- اتساع شانه: در حالت ایستاده به صورتی قرار بگیرید که پشت شما به یک دیوار باشد. سعی کنید آرنج خود را از پشت به سمت دیوار فشار دهید.



۶- حرکت دور کردن شانه: در حالت ایستاده به صورتی قرار بگیرید که سطح خارجی بازوی آسیب دیده شما به دیوار باشد. سعی کنید کل بازوی خود را به طرف دیوار فشار داده و حرکت دهید.



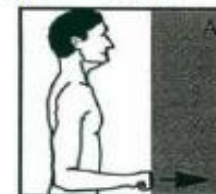
۲- حرکت پروانه شانه: در حالت نشسته قرار بگیرید. بازوی آسیب دیده خود را یا دست دیگر از زیر آرنج بگیرید. به آرامی به جلو خم شوید. بازوی آسیب دیده خود را تا هنگامی که درد به شما اجازه می‌دهد به طرفین حرکت دهید.



۳- چرخش شانه به پهلو: 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 یا 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.



۴- خم کردن شانه: در حالت ایستاده رویروی یک دیوار قرار بگیرید. سعی کنید مشت خود را به سمت دیوار فشار دهید.



منابع:

۱) بیرونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۱۴ - انتشارات اندیشه رفیع - چاپ اول.

2) <http://www2.trib.ir/health>

3) <http://shoulderelbow.persianblog.ir/page/>