

شانه یخ زده

یک بیماری با علت نامشخص می باشد که باعث درد و محدودیت حرکات شانه می شود. یک بیماری نسبتاً شایع است که کیسول مفصلی شانه را درگیر می کند. اغلب در سن میانسالی (۳۰-۴۰ سالگی) شایع است و در زنان بیشتر از مردان است.

شانه یخ زده به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود که در نوع ثانویه معمولاً این ضایعه به دنبال دیابت در اثر شکستگی ها و جراحی ها، بیماری های قلبی-ریوی، سکتة مغزی و ضایعات بافت نرم ایجاد می شود.

مهم ترین علت شانه ی یخ زده وضعیت بد است .

این بیماری معمولاً ۴ مرحله دارد :

مرحله اول : درد و محدودیت خاصی وجود ندارد یا حداقل است. در صورت وجود درد یا محدودیت این علائم فقط در انتهای دامنه است .

مرحله دوم: درد زیاد است. بیمار در وضعیت استراحت و در شب در صورت خوابیدن روی سمت درگیر درد دارد. محدودیت حرکتی زیادی وجود ندارد. در این مرحله بیماران به پزشک مراجعه می کنند. این دوره ممکن است ۱۰ تا ۳۶ هفته به طول بینجامد.

مرحله سوم: درد فروکش کرده و محدودیت حرکتی غالب می شود. در حالت استراحت درد ندارند. کوتاهی عضلات ایجاد می شوند. این دوره ۴ تا ۱۲ ماه ایجاد می شود.

مرحله چهارم: در صورت بهبودی خودبخودی، ضعف و سفتی در کیسول مفصلی ایجاد می شود. این دوره ۵ ماه تا ۲ سال است.

متخصص فیزیوتراپی پس از معاینه کامل بیمار، تعیین می کند که عارضه در چه مرحله ای قرار دارد. آگاهی از مرحله عارضه از آن جهت مهم است که هر مرحله درمان متعددی دارد. به حرکت در آوردن زود هنگام شانه درد را شدید می کند و از طرفی اگر شانه مدت زیادی بی حرکت بماند خشکی و چسبندگی کیسول مفصلی بیشتر خواهد شد.

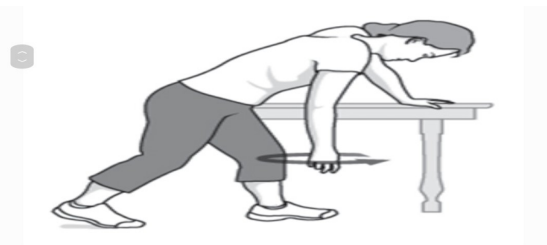
درمان: استراحت، مصرف داروهای ضدالتهابی، فیزیوتراپی و در نهایت اگر به این درمان ها جواب نداد، تزریق کورتیکواستروئید انجام می شود.

توصیه ها: در مرحله حاد بیماری استفاده از یخ بر گرما ارجحیت دارد. از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود.

در مرحله مزمن و پس از کاهش درد و التهاب، استفاده از گرما و افزایش فعالیت های ورزشی توصیه می شود .

ورزش ها: (ورزش ها را سه تا چهار مرتبه در روز و هر مرتبه ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید).

۱-تمرین پاندولی: برای شروع رو به جلو خم شوید (دست سالم را روی تکیه گاه بگذارید) تا دست آسیب دیده آویزان شود. دست را شروع به چرخاندن کنید. حرکت دست ابتدا رو به جلو و عقب باشد و بعد در دو جهت ساعتگرد و پادساعتگرد به صورت دورانی تاب دهید (حرکات خیلی آرام انجام شود).



۲-کشش حوله: دست آسیب دیده را از قسمت بالا به کمر برسانید و دست سالم را از پایین حوله را بین دو دست قرار دهید و به آرامی حوله را به ترتیب با هر دو دست بکشید.



۳-حرکت انگشتان روی دیوار: مقابل یک دیوار ایستاده و به اندازه فاصله بین آرنج و بازو از آن فاصله بگیرید. با استفاده از بازوی آسیب دیده به آرامی با نوک انگشتان خود دیوار را لمس کنید. یعنی با انگشتان حالت راه رفتن را از پایین به بالا روی دیوار انجام دهید.



شانه یخ زده



آموزش و پژوهش

واحد آموزش سلامت بیمارستان توحید جم

تهیه کننده: خانم سمیرا همتی (فیزیوتراپیست)

منبع: • کتاب فیزیوتراپی در ضایعات شایع اسکلتی عضلانی
مرضیه یاسین، دکتر امیراحمدی

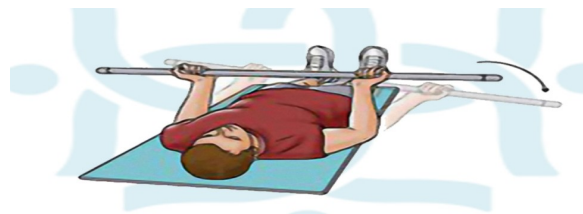
• کیسنر-چاپ ششم

بازنگری: مهر ۱۴۰۳

مهر ۱۴۰۱

ویراستار: مینا روشنی پور، کارشناس آموزش و پژوهش

(C) به پشت دراز بکشید. چوب را با دو دست خود گرفته طوری که کف دست‌ها رو به بالا باشد و دست‌ها باید کمی بیشتر از عرض شانه باز باشد. چوب را به صورت افقی و به سمت شانه‌ای که درد می‌کند حرکت دهید.



(D) بایستید و چوب را از پشت با دو دست خود گرفته و به سمت بالا بیاورید.



توجه: توضیحات گفته شده راجع به بیماری و تمرین‌های فیزیوتراپی مختص هر مشکل، در این قسمت به صورت کلی گفته شده و قطعاً برای تمرینات تخصصی‌تر و مرتبط با هر بیماری باید در کلینیک فیزیوتراپی و تحت نظر فیزیوتراپیست یا توسط خود فیزیوتراپیست انجام شود.

۴- استفاده از قرقره: از یک قرقره استفاده کنید یا حلقه ای را در ارتفاع بالا ثابت کنید، قرقره یا طناب را از میان حلقه کرده و با دست سالم پایین بکشید تا دست و بازوی دردناک به بالا حرکت کند.



۵- ورزش با چوب:

(A) بایستید و در حالی که کمرتان صاف است، چوب را طوری نگه دارید که دو دست در دو انتهای آن باشند. بازوهای خود را به دو طرف حرکت داده و تا حد امکان بالا بیاورید



(B) بایستید و چوب را با دو دست خود به طرف بالای سر بیاورید. چند ثانیه نگه دارید و دوباره پایین بیاورید.

