

آرتروز شانه یکی از بیماری‌های شایع است که باید برای درمان آن اقدامات لازم را انجام داد. شانه، سومین مفصل بدن است که تحت تأثیر آرتروز قرار می‌گیرد. در این بیماری، غضروف مفصل شانه تضعیف یا کاملاً از بین می‌رود که این امر باعث ایجاد درد شدید، محدودیت در حرکت، سفتی مفاصل و کاهش چشمگیر کیفیت زندگی می‌شود. درمان‌های متنوعی برای این بیماری وجود دارد، از جمله روش‌های غیرجراحی و جراحی که افراد را قادر می‌سازند تا بهبود یابند و سبک زندگی فعال خود را حفظ کنند.

به طور کلی آرتروز شانه در افراد مسن شایع‌تر است، اما قابلیت ایجاد آن در افرادی از هر سن و جنس وجود دارد. در این بیماری، غضروفی که سطح استخوان‌های شانه را پوشش می‌دهد، آسیب می‌بیند یا کاملاً از بین می‌رود. این وضعیت باعث افزایش اصطکاک و سایش بین استخوان‌ها می‌شود، که به دنبال آن درد، محدودیت حرکت، و سفتی در مفصل شانه ایجاد می‌شود. در ادامه مقاله بیشتر به علائم آرتروز شانه می‌پردازیم.

## ● آرتروز شانه چطور ایجاد می‌شود؟

آرتروز شانه معمولاً ناشی از فرآیند تدریجی ساییدگی و پارگی غضروف است. غضروف، یک بافت زنده با ضخامت 2 میلی‌متر تا 3 میلی‌متر است که سطح استخوان‌های داخل مفاصل را پوشش می‌دهد. این بافت تماس بین استخوان‌ها را نرم‌تر خواهد کرد. زمانی که شانه سالم است، غضروف قابلیت چرخش بدون ساییدگی را دارد.

### بیشتر بخوانید: روند درمان شانه یخ زده + مراحل

آرتروز شانه به طور معمول در چهار مرحله پیش می‌رود. ابتدا، غضروف نرم می‌شود، سپس ترک‌ها در سطح ظاهر می‌شوند. در مرحله بعدی، فیبریلایسیون (تخریب و پوسته پوسته شدن) آغاز می‌شود و در نهایت، غضروف از بین می‌رود و سطح استخوان آشکار می‌شود. این امر باعث از دست رفتن نرمی سطح مفصل می‌شود. غضروف به صورت یکنواخت در تمام سطح استخوان مفصل فرسوده نمی‌شود، بلکه در قسمت‌های مختلف با میزان متفاوت تجزیه می‌شود.

[caption id="attachment\_8302" align="aligncenter" width="600"]



آرتروز شانه چطور ایجاد می شود؟[/caption]

### ● چه نوع آرتروزی روی شانه تأثیر می گذارد؟

آرتروز شانه تحت تأثیر انواع مختلف آرتروز قرار می گیرد. در اینجا، چند نوع متداول آرتروز شانه ذکر شده اند:

1- استئوآرتروز (آرتروز ساییدگی):

این نوع آرتروز که به عنوان آرتروز ساییدگی نامیده می شود، احتمالاً ناشی از ترکیبی از استفاده مداوم، ژنتیک، تروماهای کوچک، و افزایش فشار در سراسر مفصل است. غضروف تدریجاً فرسوده شده و از دست می رود، که منجر به ساییدگی استخوان ها و در نتیجه درد می شود.

2- آرتروز التهابی:

در شرایطی مانند آرتروز روماتوئید، فرایندهای التهابی باعث التهاب مفاصل و خسارت به غضروف مفصلی می شود. درمان های پزشکی برای کنترل التهاب و تسکین درد در این نوع آرتروز تأثیر زیادی دارند.

### بیشتر بخوانید: آسیب های شایع شانه در تنیس بازان

3- آرتروپاتی پارگی روتاتور کاف:

در این نوع آرتروز، پارگی های بزرگ در تاندون های روتاتور کاف ایجاد می شود. این پارگی ها می توانند تأثیر زیادی بر حرکت و پایداری مفصل شانه داشته باشند.

4- استئونکروز:

این نوع آرتروز ناشی از عدم تأمین خون کافی به استخوان‌ها است. کاهش خونرسانی باعث آسیب به استخوان و نهایتاً فرسودگی غضروف می‌شود.

5- آرتروز پس از ضربه:

در صورت وقوع ضربه یا آسیب مکرر به مفصل شانه، آرتروز ممکن است بروز پیدا کند. این نوع آرتروز می‌تواند ناشی از شکستگی توپ یا حفره باشد که در آن سطح غضروف در هنگام شکستگی استخوان دچار آسیب شده است.

### ● علائم آرتروز شانه

آرتروز شانه معمولاً با درد در حین فعالیت همراه است. این درد ممکن است حین استفاده از مفصل شانه وارد شده و در طول زمان حتی در حالت استراحت نیز ادامه یابد. با پیشروی بیماری و فرسودگی غضروف، مفصل سفت‌تر شده و دامنه حرکت آن محدود می‌شود.

آرتروز شانه ممکن است باعث ناتوانی در انجام وظایف روزمره از جمله کارهای خانگی و حتی فعالیت‌های ورزشی شود. در طول بیماری، درد به طور اصطکاکی در پشت شانه متمرکز شده و از پایین بازو تا آرنج احساس می‌شود.

کم شدن دامنه حرکتی مفصل ممکن است با علائمی همچون ترک خوردن، ساییده شدن یا گرفتگی (کریپتوس) همراه باشد، چراکه استخوان‌های توپ و کاسه در مفصل شانه با یکدیگر ساییده می‌شوند.

علاوه بر این یکی از علائم آرتروز شانه، مشکلات مربوط به خواب است. به دلیل درد و ناتوانی در سمت آسیب دیده، ممکن است مشکلاتی در خواب برای فرد بوجود آید.

[caption id="attachment\_8301" align="aligncenter" width="600"]



[/caption] علائم آرتروز شانه

### ● آرتروز شانه چگونه تشخیص داده می شود؟

آرتروز شانه با پیشرفت علائم، معاینه فیزیکی و استفاده از تصاویر ام آر آی قابل تشخیص است. در معاینه فیزیکی، پزشک حرکت مفصل و سفتی آن را ارزیابی می کند و از اطلاعات حاصل از این معاینه برای تشخیص وضعیت مفصل استفاده خواهد کرد.

استفاده از اشعه ایکس نیز یک روش تشخیصی معمول است. این تصاویر نمایانگر باریک شدن فضای بین توپ و سوکت مفصل هستند که ناشی از ناپدید شدن غضروف است. همچنین خارهای استخوانی که در اطراف حاشیه مفصل به وجود می آیند، نشان دهنده برخی از تغییرات بافت استخوانی می باشد.

علاوه بر این، برای اطلاعات بیشتر در مورد وضعیت بافت های نرم اطراف مفصل، سی تی اسکن و MRI نیز مورد استفاده قرار می گیرند. سی تی اسکن جزئیات بیشتری از استخوان مفصل را نشان می دهد، در حالی که اسکن MRI بافت های نرم مانند عضلات و تاندون ها را بررسی می کند.

### ● روش های درمانی آرتروز شانه

روش های مختلفی برای درمان آرتروز شانه وجود دارد. اصلاح سبک زندگی، تمرینات دامنه حرکتی، کنترل درد، فیزیوتراپی و درمان پزشکی از جمله روش های مورد استفاده هستند. اوزون تراپی شانه، یک روش پیشرفته در درمان مشکلات شانه مانند آرتروز است. در این تکنیک گاز اوزون (O3) به محل دقیق مفصل شانه تزریق می شود..

بیشتر بخوانید: [اوزون تراپی شانه چیست؟](#)

✓ اوزون با افزایش اکسیژن به بهبود وضعیت بافت‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند و علائم التهابی را کاهش می‌دهد. این روش غیرجراحی، متناسبی برای کاهش درد و بهبود حرکت شانه فراهم می‌کند.

🏥 **کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی** به عنوان بهترین مرکز تخصصی در زمینه درمان بیماری‌های مفاصل و عضلات شناخته می‌شود. این مرکز درمانی با استفاده از تکنولوژی‌های روز و تجهیزات پیشرفته به بیماران کمک می‌کنند تا هرچه سریعتر بهبود یابند. برای دریافت مشاوره می‌توانید با شماره‌های زیر در تماس باشید.

کلیک کن

فقط کافیه یکبار تماس بگیرید



**دکتر ناصح یوسفی**  
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴ | ۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

شماره تماس ها

### خلاصه مطالب

آرتروز شانه باعث درد شدید، محدودیت حرکت و سفتی مفاصل می‌شود. متدهای درمانی متنوعی از تمرینات دامنه حرکتی تا استفاده از تکنیک‌های پیشرفته مانند اوزون تراپی وجود دارد که امکان بهبود و کاهش علائم را فراهم می‌کنند.

کلینیک پی آر پی دکتر یوسفی یکی از بهترین مراکز اوزون درمانی شانه است و با ارائه راهکارهای مؤثر به بیماران کمک می‌کند تا از طریق این روش درمانی بهبود یابند و از درمان‌های پیشرفته بهره‌مند شوند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.