

آسیب های شایع شانه در تنیس بازان معمولاً در مفاصل آرنج، مچ دست و شانه رخ می‌دهد. به علت سرعت زیادی که این ورزش دارد و به دلیل تغییرات ناگهانی در جهت حرکت ورزشکار احتمال آسیب دیدگی اندام تحتانی از جمله زانو و مچ پا زیاد خواهد بود. تنیس ورزش پیچیده‌ای است که نیازمند هماهنگی بین دست، چشم و تمام بدن می‌باشد.

در این ورزش فرد دائماً می‌چرخد و به توپ ضربه می‌زند. به همین خاطر فرد ورزشکار باید انعطاف فراوانی در مفاصل و عضلات خود داشته باشد و برای انجام طولانی مدت این ورزش دارای استقامت بدنی زیادی باشد. در این ورزش بین ورزشکاران هیچ اصابتی وجود ندارد، از این رو احتمال آسیب های ورزشی در آن کمتر خواهد بود. در ادامه این مقاله با آسیب های شایع شانه در تنیس بازان اشاره خواهیم کرد.

## معرفی آسیب های شایع شانه در تنیس بازان

تنیس یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های راکتی است و بسیاری از ورزشکاران برای فعال ماندن به این ورزش روی می‌آورند. اما حرکات تکراری این ورزش می‌تواند باعث آسیب شانه شود. آسیب های شایع شانه در تنیس بازان شامل آسیب های مربوط به روتاتورکاف، آسیب کلاهیک چرخاننده، آسیب های مفصلی شانه‌ای ترقوه ای، دررفتگی و بورسیت شانه است. در ادامه توضیحاتی در خصوص این آسیب‌ها ارائه خواهیم کرد.

[caption id="attachment\_8258" align="aligncenter" width="600"]



معرفی آسیب های شایع شانه در تنیس بازان[/caption]

## آسیب کلاهیک چرخاننده در ناحیه شانه

کلاهیک چرخاننده متشکل از ۴ عضله است که دور گوی شانه قرار دارد و به شانه اجازه حرکت می‌دهد. ورزش‌هایی که در آن باید اجسام بالای سر حمل شوند مانند تنیس و بیسبال می‌تواند منجر به آسیب در قسمت بالای تیغه شانه شود. پزشکان به این حالت سندروم گیر کردن تاندون‌های کلاهیک چرخاننده نیز می‌گویند.

حرکات مکرر در ورزش موجب فشار بیشتر بر روی تاندون‌ها خواهد شد و این تاندون‌ها متورم و ملتهب می‌شوند. اگر شما درد شانه در این قسمت را نادیده بگیرید، تاندون‌های مربوط به عضلات کلاهیک چرخاننده در نهایت ساییده خواهند شد.

### بیشتر بخوانید: علت درد شانه چیست؟ + درمان

#### آسیب های مفصلی شانه‌ای ترقوه‌ای

مفصل شانه ترقوه‌ای در قسمتی است که بیشتر تیغه شانه با استخوان ترقوه برخورد می‌کند. یکی از آسیب های شایع شانه در تنیس بازان مربوط به آسیب مفصلی شانه ترقوه می‌باشد. زمانی که ربات‌های متصل کننده شانه و ترقوه پاره می‌شوند، شانه از مفصل جدا می‌شود و درد این ناحیه بسیار زیاد خواهد بود.

#### درد رفتگی از آسیب های شایع شانه در تنیس بازان

یکی دیگر از آسیب های شایع شانه در تنیس بازان زمانی است که شانه در برود و بالای بازو از درون کاسه به بیرون بلغزد. این قسمت گوی مانند می‌تواند به سمت جلو عقب یا بالا حرکت کند. در صورت درد رفتگی فرد ممکن است احساس درد شانه داشته باشد. زمانی که قسمتی از شانه از کاسه خارج می‌شود، به این حالت نیمه درد رفتگی یا سابلیس می‌گویند. ضربه محکم به شانه در زمین تنیس می‌تواند این مفصل را از جا خارج کند یا زمان سرویس زدن شانه دچار درد رفتگی خواهد شد.

[caption id="attachment\_8257" align="aligncenter" width="600"]



09192404054

دکتر یوسفی  
په آر په و اوزون تراپه



prpiran.com

درد رفتگی از آسیب های شایع شانه در تنیس بازان [caption]

ابتلا به تاندونیت روتاتور کاف

روتاتوکاف از ماهیچه‌ها و تاندون‌هایی است که مفصل شانه را احاطه می‌کند و باعث ثبات و حرکت چند جهت‌شانه خواهند شد و هنگام بروز پیدا می‌کند که این تاندون‌ها ملتهب شده و محدوده حرکتی شانه را کاهش خواهد داد. از آسیب‌های شایع شانه در تنیس بازان ابتلا به روتاتوکاف می‌باشد.

## **ابتلا به بورسیت شانه**

داخل شانه کیسه کوچک مایع مانند وجود دارد که به نام بورسای شناخته می‌شود. بورسای باعث کاهش اصطکاک بین استخوان‌های مفاصل می‌شود و اگر این قسمت ملتهب شود، بیماری بورسیت شانه را ایجاد می‌کند. علائم و نشانه‌های بورسیت برحسب نوع و شدت آن متفاوت است و می‌تواند شامل گرمای بیش از حد، حساسیت درد و تورم باشد.

### **بیشتر بخوانید: اوزون تراپی شانه چیست؟**

## **درمان آسیب‌های شایع شانه در تنیس بازان**

در قسمت قبل به آسیب‌های شایع شانه در تنیس بازان اشاره کردیم. زمانی که شانه شما در مرحله اول دچار آسیب می‌شود و شروع به درد می‌کند، باید برای رفع عارضه‌های مربوط به آن اقدام کنید. اگر این آسیب مکرر باشد، زمان طولانی مدت در انجام حرکات و فعالیت بیشتر باعث تحریک درد می‌شود و روند بهبود شما طولانی‌تر خواهد شد.

### **بیشتر بخوانید: اوزون درمانی روشی مؤثر برای درمان درد کتف و شانه**

راه حل‌های موقتی برای تسکین موقت التهاب وجود دارد، اما اگر درد بیش از چند روز وجود داشته باشد، باید با پزشک ورزشی در ارتباط باشید. در حال حاضر درمان‌های غیر از جراحی از جمله تزریق **prp** و اوزون درمانی بسیار می‌تواند مؤثر باشد. شما با پیشرفته‌ترین روش‌ها از جمله اوزون تراپی می‌توانید برای رفع علائم اقدام کنید.

اگر قصد دارید در کنار دیگر روش‌ها از جمله فیزیوتراپی و یا تزریق مفصل، روش اوزون تراپی را امتحان کنید. پیشنهاد می‌کنیم به کلینیک‌هایی که دارای پزشکان مجرب هستند مراجعه کنید تا دچار عوارض بعد از تزریق گاز اوزون نشوید. کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی یکی از بهترین مراکز پزشکی است و طی چند جلسه درمانی به آسیب‌های شایع شانه در تنیس بازان کمک خواهد کرد.

کلیک کن

فقط کافیه یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

شماره تماس ها

۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴

### خلاصه مطالب

آسیب های شایع شانه در تنیس بازان می تواند به مرور زمان مشکلات متعددی را برای فرد ایجاد کند و اگر به موقع برای درمان اقدام نشود، روند بهبود طولانی تر خواهد شد. مهم ترین آسیب های مربوط به ناحیه شانه به دلیل ورزش تنیس شامل تاندونیت روتاتورکاف، بورسیت شانه، دررفتگی و آسیب کلاهیک چرخاننده باشد .

یکی از نوین ترین روش هایی که می توانید برای درمان آسیب های به وجود آمده در ناحیه شانه انجام دهید، روش اوزون تراپی و تزریق prp است. کلینیک دکتر یوسفی با داشتن کادر مجرب پزشکی می توانند با چند جلسه تزریق گاز اوزون روند درمان شما بیماران گرامی را تسهیل نمایند. برای اطلاع بیشتر از این روش درمانی می تواند با شماره های مندرج در صفحه اصلی سامانه در تماس باشید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.