

اروند درمان شانه یخ زده به مدت شروع این عارضه بستگی دارد. شانه یخ زده که به نام کیسولیت چسبنده نیز شناخته می‌شود، باعث محدودیت دامنه حرکت شانه شده و با سفتی و درد در مفصل شانه همراه است. **علامه شانه یخ زده** معمولاً به تدریج آغاز شده و با گذشت زمان بدتر می‌شوند، اما معمولاً در عرض یک تا سه سال بهبود می‌یابند. دلیل ابتلا به این عارضه به صورت واضح مشخص نیست، اما در اکثر موارد، آسیب دیدگی کمی وجود دارد یا هیچ آسیب دیدگی خاصی در محل ایجاد شده است.

برای شروع روند درمان شانه یخ زده، به یک **متخصص فیزیوتراپی** مراجعه کنید. پزشکان می‌توانند با کمک به شما در استفاده مجدد از بازوی خود و بازگرداندن عملکرد طبیعی آن، کمک کند. همچنین استفاده از راهکارهای مناسب برای **کنترل درد و بهبود وضعیت مفصل** می‌تواند موثر باشد. در ادامه این مقاله در ارتباط با روند درمان شانه یخ زده توضیح خواهیم داد.

● عارضه شانه یخ زده یا شانه منجمد

شانه یخ زده یا شانه منجمد، بیماری است که با محدودیت دامنه حرکت مفصل شانه همراه می‌باشد. در این بیماری **کیسولیت** اطراف مفصل شانه ضخیم و سفت می‌شود که منجر به **کاهش حرکت شانه** و درد در محل مفصل خواهد شد. مفصل شانه تشکیل شده از استخوان‌های بازو، کتف و ترقوه است، و **مایع سینوویال** وجود دارد که حرکت را راحت‌تر می‌کند.

[caption id="attachment_8291" align="aligncenter" width="600"]



عارضه شانه یخ زده یا شانه منجمد [caption]

در شانه یخ زده، این مایع کاهش می‌یابد و کیسول اطراف مفصل تغییراتی می‌کند که منجر به محدودیت حرکت شانه می‌شود. این عارضه غالباً به تدریج شروع شده و به مرور زمان بدتر می‌شود. از این رو روند درمان شانه یخ زده کمی زمان‌بر خواهد بود.

بیشتر بخوانید: آسیب های شایع شانه در تنیس بازان

● علت بروز شانه یخ زده

افرادی که روند درمان شانه یخ زده را آغاز کرده اند، معمولاً در مورد علت بروز آن سوال دارند. هنوز علت قطعی ابتلا به شانه یخ زده مشخص نیست، اما برخی عوامل از جمله بیماری های خاص و کم تحرکی ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهند.

برای تشخیص شانه یخ زده، پزشک از شما سوالاتی در مورد سابقه پزشکی و علائم می پرسد و سپس ارزیابی فیزیکی انجام می دهد. در این ارزیابی، ممکن است از شما خواسته شود حرکات خاصی انجام دهید تا دامنه حرکتی شانه شما بررسی شود. همچنین پزشک ممکن است از شما بخواهد در حالی که بازوی خود را حرکت می دهید، عضلات را شل کنید تا دامنه حرکتی غیرفعال مشخص شود.

بیشتر بخوانید: هزینه آوزون تراپی شانه + معرفی بهترین کلینیک

شانه یخ زده معمولاً با توجه به علائم و ارزیابی فیزیکی تشخیص داده می شود، اما پزشک ممکن است در صورت نیاز روش های تشخیصی دقیق تری را نیز تجویز کند. این روش ها عبارتند از:

رادیولوژی: این روش تصاویر ساختارهای متراکم مانند استخوان را نمایش می دهد. رادیولوژی می تواند به وضوح مشکلاتی مانند آرتروز در شانه را نشان دهد.

ام آر آی (MRI): این روش تصاویر بهتری از بافت های نرم مثل عضلات ایجاد می کند. اگرچه برای تشخیص شانه یخ زده معمولاً ام آر آی لازم نیست، اما ممکن است در شناسایی مشکلات دیگر مانند پارگی عضلات روتاتور کاف مفید باشد.

● آشنایی با راه های درمان شانه یخ زده

هدف اصلی از شروع روند درمان شانه یخ زده، کنترل درد و حفظ دامنه حرکتی است. در مرحله اول بیماری، به طور معمول راه های درمان شانه یخ زده شامل روش های تسکین درد است. اما در صورت ادامه مشکل، ممکن است به فیزیوتراپی و حتی جراحی نیاز پیدا کنید. برخی از راهکارهای رایج برای آغاز روند درمان شانه منجمد شامل موارد زیر هستند:

کمپرس سرد و گرم: استفاده از کمپرس سرد و گرم در خانه می تواند به کاهش درد و تورم کمک نماید.

دارو درمانی: مصرف مسکن هایی مثل آسپرین و ایبوپروفن می تواند به کاهش التهاب و سریعتر شدن روند درمان شانه یخ زده کمک کند. در موارد شدیدتر، پزشک ممکن است داروهای مسکن و ضدالتهاب قوی تری را تجویز کند.

[caption id="attachment_8290" align="aligncenter" width="600"]



آشنایی با راه های درمان شانه یخ زده [caption]

فیزیوتراپی: فیزیوتراپیست با آموزش تمرینات مربوط به دامنه حرکتی، به افزایش دامنه حرکتی شانه کمک می‌کند. پایبندی به انجام این تمرین‌ها برای بازیابی حرکت ضروری است.

تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS): استفاده از دستگاه کوچک دارای باتری برای مسدود کردن ایمپالس‌های عصبی، در کاهش درد مؤثر است.

● اوزون تراپی روشی برای تسریع روند درمان شانه یخ زده

برای تسریع روند درمان شانه یخ زده، از روش اوزون تراپی به صورت مستقیم بر روی بافت‌های مورد نیاز استفاده می‌شود. قبل از شروع اوزون تراپی، از داروهای بی‌حسی در ناحیه تحت درمان نیز بهره می‌برند. در شروع روند درمان پس از بی‌حسی، تزریقات توسط پزشک متخصص در ناحیه مورد نظر انجام می‌شود و این فرایند معمولاً حدود 20 دقیقه زمان می‌برد. بعد از تزریق گاز اوزون، عمدتاً درد تا حدودی کاهش می‌یابد.

[caption id="attachment_8289" align="aligncenter" width="600"]



اوزون تراپی روشی برای تسریع روند درمان شانه یخ زده [caption]

تزریق موضعی اوزون می‌تواند مواد آلوژنیک را از بین ببرد، سروتونین را تغییر دهد و برادی کینین را غیرفعال کند. این اثرات به کاهش درد و تسکین علائم شانه یخ زده کمک می‌کند. بعلاوه اوزون تراپی شانه همچنین می‌تواند عضلات را شل کند و انعطاف پذیری را بهبود بخشد.

بیشتر بخوانید: اوزون تراپی شانه چیست؟

● مزایای اوزون درمانی شانه منجمد

✓ برخی از مزایای این روش درمانی شامل کاهش درد، کاهش التهاب، افزایش دامنه حرکتی مفصل شانه و بهبود انعطاف پذیری هستند،

👤 توصیه می‌کنیم که حتما روند درمان شانه یخ زده را تحت نظر متخصصان انجام دهید. کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی بهترین مرکز اوزون تراپی غرب تهران است و کادر توانبخشی این کلینیک آماده ارائه بهترین خدمات به شما مراجعان گرامی هستند.

کلیک کن

فقط کافیه یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴

| ۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

شماره تماس ها

خلاصه مطالب

روند درمان **یخ زده** براساس مدت درگیری ناحیه شانه از فردی به فرد دیگر متفاوت است. شانه یخ زده یک وضعیت دردناک است که معمولاً با سفتی و محدودیت دامنه حرکتی در مفصل شانه همراه می باشد. درمان شانه یخ زده می تواند به کاهش درد، کنترل التهابات، افزایش دامنه حرکتی، و بهبود انعطاف پذیری منجر شود. از جمله روش های درمانی، اوزون تراپی به عنوان یک راهکار کارآمد برای کاهش درد و التهابات شانه یخ زده شناخته می شود.

به طور کلی روش اوزون درمانی با افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی، در بهبود عملکرد مفصل شانه تأثیرگذار است. برای درمان مطمئن از طریق روش اوزون تراپی می توانید به کلینیک **prp** دکتر ناصح یوسفی مراجعه کرده تا روند درمان شانه یخ زده به بهترین شکل انجام شود. برای دریافت نوبت می توانید با شماره های مندرج در صفحه اصلی سامانه در تماس باشید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.