

شانه یخ زده که به عنوان کیسولیت چسبنده یا شانه منجمد نیز شناخته می‌شود، یک عارضه دردناک است که دامنه حرکتی شانه را محدود می‌سازد. نشانه‌ها و علائم این عارضه زمانی شروع می‌شود که بافت همبند اطراف مفصل شانه سفت و ملتهب شود. کیسول مفصل دارای یک سری ربات‌ها است که بخش بالای استخوان بازو را به حفره شانه متصل می‌سازد و مفاصل در جای خود محکم نگه داشته می‌شوند.

از این نظر به این بیماری شانه یخ زده یا منجمد می‌گویند که هرچقدر درد بیشتر شود، احتمال استفاده از شانه و حرکت دادن دست کمتر خواهد شد. عدم استفاده از شانه باعث **سفت شدن کیسول شانه** می‌شود و حرکت آن نیز دشوارتر خواهد شد. علائم شانه یخ زده کم کم شروع می‌شود و به تدریج وضعیت بیمار وخیم‌تر خواهد شد. **راه‌های درمانی** زیادی برای بهبود شانه منجمد وجود دارد که در ادامه به این موارد اشاره خواهیم کرد.

علائم شانه یخ زده چیست؟

شانه یخ زده یا کیسولیت چسبنده معمولاً در سه مرحله پیشرفت می‌کند و هر کدام از این مراحل **علائم و نشانه‌های خاص** خود را دارد. در مرحله اول که انجماد شانه آغاز می‌شود، علائم شانه یخ زده به صورت درد شدید و سفتی و ملتهب شدن آن خود را نشان می‌دهد. در چنین شرایطی دامنه حرکتی فرد کاهش می‌یابد و درد به تدریج افزایش خواهد داشت. این مرحله ۲ تا ۹ ماه طول می‌کشد.

[caption id="attachment_8128" align="aligncenter" width="600"]



علائم شانه یخ زده چیست؟[/caption]

در مرحله دوم **چسبندگی و انجماد شانه** شروع می‌شود. در این مرحله علائم شانه منجمد باقی می‌ماند، اما درد کمتر و استفاده از دست دشوارتر می‌شود. این مرحله ۴ تا ۱۲ ماه به طول خواهد کشید.

بازیابی یا ذوب شدن شانه از دیگر علائم شانه یخ زده است. در این مرحله درد و علائم شانه منجمد کم شده و توانایی حرکت فرد بیشتر خواهد شد. این مرحله ۵ تا ۲۴ ماه به طول خواهد انجامید.

مقالات بیشتر: تزریق گاز اوزون در شانه + فواید

مهمترین دلایل ابتلاء به کپسولیت چسبنده

شانه یخ زده زمانی اتفاق می افتد که کپسول بافت همبند در آن قرار دارد و اطراف مفصل ضخیم و سفت شده و دامنه حرکتی فرد محدود می شود. دقیقاً معلوم نیست که این عارضه به چه دلیلی اتفاق می افتد، اما ثابت نگه داشتن شانه برای مدت طولانی به عنوان مثال پس از جراحی یا شکستگی بازو می تواند باعث شانه منجمد شود.

عوامل خطر ابتلا به شانه منجمد

برخی از علائم باعث افزایش ریسک ابتلاء به شانه منجمد خواهد شد. از جمله این موارد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کاهش تحرک یا عدم تحرک: زمانی که فرد مجبور باشد دست خود را ثابت و بی حرکت نگه دارد، بیشتر در معرض کپسولیت چسبنده است. از شایع ترین دلایلی که باعث محدود شدن حرکت شانه می شود، سکتة مغزی، جراحی و آسیب دیدگی در قسمت شانه می باشد.

مقالات بیشتر: اوزون تراپی شانه چیست؟

بیماری های سیستمی: برخی از بیماری ها احتمال ابتلاء و افزایش علائم شانه یخ زده را افزایش می دهند. احتمال ابتلا و ایجاد علائم شانه مانند دیابت، کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید و بیماری پارکینسون گرچه هیچ ارتباط مستقیمی با کپسولیت چسبنده ندارند، اما می توانند شرایط فرد را وخیم کنند.

سن و جنسیت: معمولاً افرادی که بالای ۴۰ سال سن دارند به ویژه خانم ها بیشتر به عارضه کپسولیت چسبنده مبتلا خواهند شد.

راه های تشخیص شانه یخ زده

برای اینکه بتوانید شانه یخ زده را تشخیص دهید، می توانید به دکتر روماتولوژی یا متخصصین ارتوپد مراجعه کنید. متخصصان ابتدا علائم شانه منجمد را بررسی می کنند و معاینه بدنه را برای شما انجام می دهند تا دامنه حرکت و وجود درد را ارزیابی نمایند.

این نوع معاینه که پزشک بازوی شما را حرکت می دهد، مشخص کردن دامنه حرکتی غیر فعال است. پس از آن پزشک برای تعیین دامنه حرکتی فعال می خواهد که شانه خود را حرکت دهید. این دو نوع حرکت با یکدیگر مقایسه می شود تا پزشک تشخیص دهد که شما شانه منجمد دارید یا خیر.

عکسبرداری از طریق اشعه ایکس: از دیگر راه هایی که پزشک می تواند مطمئن شود که علت علائم موجود، عارضه شانه منجمد است، عکسبرداری از شانه می باشد. معمولاً تست های ام آر آی و سونوگرافی برای تشخیص کپسولیت مورد نیاز نیست.

[caption id="attachment_8126" align="aligncenter" width="600"]



راه

های تشخیص شانه یخ زده [caption]

روش های درمان شانه یخ زده

هدف از درمان شانه یخ زده یا منجمد، افزایش دامنه حرکتی افراد و کنترل میزان درد و التهابات است. در گام‌های اولیه معمولاً درمان از طریق روش‌های تسکین درد است. اگر مشکل فرد شدیدتر شود، باید برای بازیابی حرکت فیزیوتراپی و جراحی را انجام دهد. رایج‌ترین روش‌ها برای درمان کیسولیت چسبنده کمپرس سرد و گرم، دارو درمانی، فیزیوتراپی، تحریک الکتریکی عصب از طریق پوست است.

در کنار این روش‌ها، اوزون تراپی به عنوان روش نوین علم پزشکی برای درمان کیسولیت چسبنده بسیار مؤثر است. شما می‌توانید از طریق تزریق گاز اوزون در شانه، میزان درد را کاهش دهید.

مقالات بیشتر: علت درد شانه چیست؟ + درمان

از آنجا که گاز اوزون پزشکی دارای درصد بسیار زیادی اکسیژن است، با افزایش جریان خون در تاندون‌های شانه دامنه حرکتی افراد بسیار گسترش می‌یابد و آن دسته از افرادی دچار کشیدگی شانه یا شانه منجمد باشند، می‌تواند این روش را امتحان کنند.

اگر می‌خواهید از فواید اوزون تراپی شانه بهره‌مند شوید، توصیه می‌کنیم حتماً این فرایند را زیر نظر متخصصان اوزون درمانی انجام دهید. کلینیک پی آر پی دکتر ناصر یوسفی با داشتن کادر مجرب توانبخشان و ارتوپدهای مجرب هستند، می‌توانند با انجام اوزون درمانی شانه به بهبود علائم درد و التهابات کیسولیت چسبنده کمک کنند. برای دریافت نوبت می‌توانید با شماره‌های زیر در تماس باشید.

کلیک کن

فقط کافیہ یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

شماره تماس ها

۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴

خلاصه مطالب

شانه یخ زده یکی از عرضه‌هایی است که دامنه حرکتی قسمت شانه را محدود می‌کند و مهم‌ترین نشانه‌های آن سفتی و درد در مفاصل است. علائم شانه یخ زده به تدریج آغاز می‌شود و بیمار با گذشت زمان در عرض ۱ تا ۳ سال بهبود خواهد یافت. اما اگر می‌خواهید هرچه سریع‌تر برای درمان خود اقدام کنید، باید روش‌های درمانی موثری را در پیش بگیرید.

اوزون تراپی یکی از بهترین روش‌های درمانی است و شما می‌توانید از طریق مراجعه به متخصصان و کلینیک‌های معتبر مراحل درمان را انجام دهید. کلینیک دکتر ناصح یوسفی از بهترین مراکز اوزون تراپی است که برای رفع علائم کپسولیت چسبنده می‌توانید به متخصصان این مرکز درمانی مراجعه کنید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک نمایید.