

علائم ساییدگی شانه چیست؟ آرتروز شانه یا ساییدگی مفصلی از عارضه هایی است که به تدریج پوشش غضروف نرم محافظ بر روی انتهای استخوان مفصل شانه ساییده می شود. زمانی که نشانه های این بیماری عود می کند، شرایط برای بیمار بسیار ناتوان کننده می شود و روی عملکرد وی تاثیر می گذارد. در این صورت بیمار درد بسیار شدیدی را تجربه می کند.

آرتروز مفصل شانه در مقایسه با ساییدگی زانو و دست شیوع کمتری داشته و روش های درمانی مختلفی برای آن وجود دارد. روش های درمان ساییدگی شانه قطعی نیستند، اما می توانند دامنه حرکتی دست را افزایش دهند. از آنجا که افراد زیادی با درگیر چنین عارضه ای هستند، در ادامه این مقاله در ارتباط با دلایل ساییدگی شانه، علائم و همچنین روش های درمانی آن توضیح خواهیم داد.

نشانه ها و علائم ساییدگی شانه

علائم ساییدگی شانه از فرد به فرد متفاوت است. افرادی که به آرتروز شانه مبتلا می شوند، معمولاً خشکی و التهاب زیادی در شانه خود احساس می کنند. نادیده گرفتن این علائم و عدم تحرک نشانه های این عارضه هر روز بیشتر و بیشتر می شود. در یک بازه زمانی ممکن است فرد احساس کند که علائم از بین رفته اند، اما ممکن است پس از مدتی دوباره این نشانه ها عود کنند.

در چنین شرایطی فعالیت فرد به طور کامل مختل خواهد شد. اما تشخیص زود هنگام ساییدگی شانه و اصلاح فعالیت ها و آغاز برنامه درمانی می تواند روند این بیماری را متوقف کند. اما شایع ترین نشانه ها و علائم ساییدگی شانه شامل موارد زیر می باشد:

داشتن احساس درد و التهاب در شانه و حساسیت به لمس

در این شرایط معمولاً در پشت شانه درد زیادی احساس می شود و دامنه حرکتی دست کم خواهد شد. ممکن است فرد هنگام شب تیر کشنده ای را در شانه خود احساس کند که خوابیدن برای وی بسیار مشکل باشد.

بی حرکتی و خشکی مفصل شانه

خشکی شانه یکی از شایع ترین علائم آرتروز شانه است. همین امر باعث کاهش دامنه حرکتی شانه فرد می شود و حرکت دادن شانه حتی با دست دیگر نیز مشکل است.

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

صدای تق تق شانه

ممکن است فرد احساس کند که صدای سایش شنیده می شود یا شانه صدای تق تق می دهد. این حالت به این دلیل است که غضروف شانه تحلیل رفته و استخوان ها به روی هم لیز نمی خورند و هنگام حرکت سایش دارند.

گیر کردن مفصل شانه

زمانی که شانه شخص به اصطلاح گیر می کند، انتقال حرکت مابین مفصلی دچار اختلال می شود.

[caption id="attachment_8141" align="aligncenter" width="600"]

نشانه ها و علائم ساییدگی شانه[/caption]

ضعف و تحلیل ماهیچه‌ها

افرادی که دچار آرتروز شانه هستند، معمولاً نمی‌توانند اجسام بلند را حرکت دهند. عدم تحرک باعث **ضعف و تحلیل رفتن عضله‌های شانه** می‌شود.

شدت علائم با بی تحرکی

زمانی که شانه برای مدت طولانی حرکت داده نمی‌شود، شانه خشک و بی‌حرکت می‌شود و پس از کمی حرکت دادن ممکن است دست بهبود یابد.

تورم شانه

زمانی که به علت آرتروز شانه استخوان‌ها روی هم ساییده می‌شوند، **بافت‌های اطراف مفصل** دچار التهاب و تورم خواهند شد. در چنین مواردی ابتدا به آرتروز شانه ممکن است کمتر اتفاق بیفتد.

دلایل ساییدگی شانه چیست؟

دلایل آرتروز شانه به طور کامل مشخص نیست، اما ممکن است که افرادی که در شرایط زیر باشند، بیشتر در معرض ساییدگی مفصل شانه قرار بگیرند:

- [سابقه آسیب به مفصل شانه

دررفتگی، شکستگی و دیگر آسیب‌های شدید باعث می‌شود که ساختار مفصل دچار آسیب شود و اگر این آسیب به موقع درمان نشود، فرد دچار آرتروز شانه خواهد شد.

2- آسیب‌های مکرر یا فشار زیاد به مفصل شانه

برخی از بیماران به دلیل سبک زندگی و همچنین به واسطه شغل خود ممکن است به مفصل شانه خود زیاد فشار آورند. زمانی که جسم سنگین را بالای سر می‌برند یا جسمی را با دست خود پرتاب می‌کنند، ممکن است که این آسیب‌های کوچک باعث افزایش ریسک ابتلا به آرتروز شود.

مقالات بیشتر: علت درد شانه چیست؟ + درمان

3- ابتلا به بیماری‌های مادرزادی

ناهنجاری‌های مفصلی و قرار گرفتن استخوان در راستای نامناسب باعث افزایش احتمال ابتلا به دررفتگی مفصلی، دررفتگی شانه، ابتلا به ساییدگی شانه یا آرتروز مفصل می‌شود. همچنین عفونت مفاصل اختلالات متابولیکی و نقرس نیز می‌تواند احتمال ابتلا به ساییدگی مفصل شانه را افزایش دهد.

4- سابقه داشتن آرتروز در سایر افراد خانواده

آرتروز یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل ژنتیکی به وجود آید. در حالی که میزان تأثیر ژنتیک در ابتلا به آرتروز مشخص نیست، اما براساس نتایج علم پزشکی، چنانچه افرادی در خانواده دچار آرتروز باشند، سایر افراد خانواده نیز ریسک ابتلا به این بیماری را خواهند داشت.

[caption id="attachment_8138" align="aligncenter" width="600"]

دلایل ساییدگی شانه چیست؟[/caption]

تشخیص آرتروز شانه

جهت تشخیص آرتروز شانه ابتدا پزشک متخصص باید سوابق پزشکی فرد را بررسی کند و معاینه فیزیکی برای ارزیابی محدوده حرکتی مفصل و سایر علائم بسیار ضروری است. پزشکان باید التهاب عضلات اطراف مفصل را تشخیص دهند. در کنار آن ممکن است انجام آزمایش‌های زیر را برای بیمار را تجویز نمایند:

1- نمونه برداری از مایع مفصلی به نام سینوویال

2- آزمایش خون برای تعیین ابتلاء به روماتیسم مفصلی

3- انجام ام آر آی

4- تصویربرداری اشعه ایکس

راه های درمان علائم ساییدگی شانه

درمان علائم ساییدگی شانه یا آرتروز مفصلی با روش‌های ساده آغاز می‌شود. هر روش درمانی برای شرایط خاصی جوابگو است و برای تمام بیماران مناسب نیست. در مجموع برخی از روش‌های درمان علائم ساییدگی شانه عبارتند از:

دارو درمانی برای کاهش التهاب آرتروز شانه

در این نوع درمان، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی معمولاً تجویز می‌شود. پزشکان نحوه استفاده از این دارو را به شما ارائه می‌کنند.

استراحت به مفصل شانه

استراحت به شانه به معنای بی‌حرکی نیست، بلکه باید روش حرکت دادن شانه را در حین انجام فعالیت‌های روزانه اصلاح کنید.

استفاده از مکمل های تقویت مفصل

تحقیقات پزشکی به طور قطعی اثر مکمل‌های تقویت مفصل یا گلوکوزامین را ثابت نکرده‌اند، اما برخی از بیماران اعلام کرده‌اند که با مصرف این دارو علائم ساییدگی شانه از بین رفته است.

[caption id="attachment_8139" align="aligncenter" width="600"]

راه

های درمان علائم ساییدگی شانه [caption]

فیزیوتراپی

یکی از روش‌های رایج برای بهبود علائم ساییدگی شانه یا آرتروز مفصلی، فیزیوتراپی است که باعث افزایش دامنه حرکتی افراد می‌شود.

انجام تمرینات نامناسب می‌تواند بسیار مضر باشد. از این رو لازم است ورزش‌های شانه حتماً زیر نظر فیزیوتراپ یا پزشکان متخصص صورت بگیرد.

مقالات بیشتر: [تزریق گاز اوزون در شانه + فواید](#)

روش اوزون تراپی شانه

یکی از روش‌هایی است که در حال حاضر در علم پزشکی بسیار مورد توجه است، اوزون تراپی شانه می‌باشد. افرادی که دچار عارضه ساییدگی شانه هستند، برای کاهش التهابات و رفع خشکی و درد شانه می‌توانند از این روش درمانی استفاده کنند.

تزریق گاز اوزون به شانه با هدف اکسیژن رسانی و افزایش جریان خون صورت می‌گیرد و افراد می‌توانند پس از چند جلسه روند بهبود خود را مشاهده کنند. برای اینکه مراحل اوزون درمانی را تحت نظر متخصصان انجام دهید، پیشنهاد می‌کنیم به کلینیک دکتر ناصح یوسفی به عنوان یکی از بهترین کلینیک‌های غرب تهران مراجعه کنید تا تزریق prp به صورت امن و زیر نظر توانبخشان و متخصصان انجام شود. برای دریافت مشاوره می‌توانید با شماره‌های زیر تماس حاصل نمایید.

کلیک کن

فقط کافیه یکبار تماس بگیرید



دکتر ناصح یوسفی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

شماره تماس ها | ۰۹۱۹۲۴۰۴۰۵۴ | ۰۹۰۳۹۲۹۰۵۹۹

شماره تماس ها

خلاصه مطالب

علائم سائیدگی شانه چیست؟ نشانه‌های آرتروز مفصلی زمانی نمایان می‌شود که دامنه حرکتی دست کاهش یابد و انجام کارهای روزانه برای فرد مشکل شود. آرتروز مفصل شانه باعث فرسایش مفصل‌ها خواهد شد و به مرور زمان باعث تغییر بافت غضروفی درون مفصل و افزایش زائده‌های استخوانی به نام خار استخوان در مفصل می‌شود.

برای درمان علائم سائیدگی شانه در حال حاضر روش‌های مختلفی از جمله ورزش، فیزیوتراپی و تزریق ژل در مفصل توصیه می‌شود. گرچه تمام این روش‌ها قطعی نیستند، اما می‌توانند علائم درد را کاهش دهند. اما یکی از نوین‌ترین روش‌های علم پزشکی برای بهبود نشانه‌ها و علائم سائیدگی شانه روش اوزون درمانی است که می‌توانید تحت نظر متخصصان برای انجام این روش اقدام کنید. چنانچه به دنبال بهترین و معتبرترین کلینیک اوزون تراپی شانه هستید، می‌توانید به کلینیک پی آر

پی دکتر یوسفی در غرب تهران مراجعه کرده و مراحل تزریق اوزون را زیر نظر توانبخشان و ارتوپدهای متخصص انجام دهید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک نمایید.