

علت درد شانه چیست و چه درمان هایی دارد؟ این سوال بسیاری از افرادی است که دچار عارضه شانه هستند و به دنبال بهترین روش درمانی می‌گردند. معمولاً وقتی افراد دچار درد شانه می‌شوند، از روش‌های مختلفی برای تسکین درد استفاده می‌کنند. اما اگر وضعیت وخیم‌تر شود، باید حتماً با متخصصان ارتوپد برای وضعیت بررسی شرایط مراجعه نمایند.

درد شانه در اکثر موارد طبیعی است، اما اگر فرد شانه فرد دچار آسیب شده باشد، باید حتماً مراحل درمان را طی کند تا دچار شانه درد مزمن نشوند. در ادامه این مقاله به این سوال که علت درد شانه چیست و چه درمان‌هایی دارد پاسخ خواهیم داد.

علت درد شانه به علت کشیدگی تاندون

علت درد شانه می‌تواند به دلیل حرکت دائم دست باشد. همچنین فرد ممکن است احساس درد موقت یا دائمی داشته باشد، اما در هر بار احساس درد شدت آن کم یا زیاد می‌شود. توجه داشته باشید درد غیر عادی و طولانی در شانه می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. یکی از دلایل آن کشیدگی تاندون یا پارگی این قسمت می‌باشد. تاندون نوعی بافت محکم است که عضلات بدن را به استخوان‌ها متصل می‌کند.

با توجه به اینکه تاندون بافت محکمی است با این حال ممکن است در اثر فعالیت‌های زیاد دچار آسیب شود. آسیب دیدگی تاندون تبعات زیادی دارد. وقتی تاندون آسیب ببیند، فرد در انجام حرکات خود دچار اختلال می‌شود و درد شانه را احساس خواهد کرد. از دیگر عوامل کشیدگی تاندون افزایش سن افراد است. هر چقدر که کارهای تکراری انجام می‌شود، بیشتر احتمال پارگی تاندون وجود دارد.

[caption id="attachment_8230" align="aligncenter" width="600"]



علت درد شانه به علت کشیدگی تاندون[/caption]

به غیر از این دسته از افراد ورزشکاران نیز بیشتر در معرض کشیدگی و پارگی تاندون هستند، چرا که ورزشکاران به صورت مرتب فعالیت‌های تکراری انجام می‌دهند و بیش از حد به شانه خود فشار می‌آورند.

بیشتر بخوانید: سوالات متداول اوزون درمانی شانه

بورسیت و درد شانه

برخی مواقع علت درد شانه بورسیت است. علت بروز عارضه بورسیت مربوط به التهاب بورس‌های شانه است. چنانچه درد در این ناحیه شانه را اذیت کند، به خاطر تاندون کشیدگی یا پارگی تاندون نیست، علت آن التهاب در کیسه‌های کوچکی است که بین تاندون و استخوان قرار دارند. این کیسه‌های کوچک دارای مایع هستند و شبیه و شکل آنها شبیه بالش می‌باشد.

این بیماری بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال اتفاق می‌افتد. این کیسه‌های کوچک اگر پر از مایع شوند، ملتهب خواهند شد و حرکت شانه دچار مشکل می‌شود و سفت و متورم خواهد شد. در چنین شرایطی با استراحت کافی می‌توانید این مشکل را درمان کنید. اما حتماً در صورت بروز علائم بیشتر به پزشک مراجعه کنید تا روش‌های درمانی موثرتری را به شما پیشنهاد کنند.

[caption id="attachment_8229" align="aligncenter" width="600"]



بورسیت و درد شانه[/caption]

درد شانه به علت پارگی روتاتورکاف

افرادی که در سن میانسالی بوده یا فعالیت مکرر دارند، بیشتر در معرض پارگی روتاتور کاف هستند. در برخی از موارد وارد کردن ضربه سنگین به شانه‌ها باعث پارگی این قسمت می‌شود و فرد دچار درد شانه خواهد شد.

گاهی هم ضربه به صورت ناگهانی نیست و در اثر ضربات کوچک پاره خواهد شد. ورزشکارانی که در اجرای بیسبال، وزنه‌برداری، تنیس و پارو زدن فعالیت دارند، به دلیل حرکت زیاد شانه و دست ممکن است فشار زیادی به روتاتورکاف آنها وارد شود.

بیشتر بخوانید: درمان تاندونیت شانه با اوزون تراپی

شانه یخ زده و علت درد شانه

شانه یخ زده یکی دیگر از عارضه هایی است که علت درد شانه می‌باشد. این عارضه به تدریج و پس از گذشت مدتی احساس می‌شود. درد شانه سه حالت دارد:

حالت اول این است که فرد دامنه حرکت محدودی دارد و اگر بخواهد بیش از حد شانه را حرکت دهد دچار درد زیادی می‌شود.

در حالت دوم مفصل شانه بسیار سفت است.

حالت سوم به این صورت که درد شانه فرد آرام آرام شروع می‌شود و کم کم پیشرفت می‌کند. فردی که دچار شانه یخ زده باشد، شب‌ها احساس درد بیشتری دارد، چون وقتی روی شانه آسیب دیده می‌خوابد، فشار بیشتری وارد می‌شود. شانه یخ زده در زنان بیشتر از مردان شایع است و افراد بالای ۴۰ سال بیشتر درگیر هستند.

راه های درمان درد شانه

علت درد شانه هر عارضه‌ای از جمله پارگی روتاتورکاف، پارگی تاندون و شانه منجمد باشد، باید برای درمان آن اقدام کرد. در مواقعی که درد بسیار حاد می‌شود، اگر به پزشک متخصص مراجعه نکنید، وضعیت شما بدتر هم خواهد شد. اگر می‌خواهید درد شانه را به حداقل برسانید، باید روش‌های درمانی را در پیش بگیرید. زمانی که دچار درد شانه شدید می‌شوید، فعالیت‌های خود را کاهش دهید. تمرینات و ورزش‌های مخصوص را شانه را چند هفته به صورت روزانه انجام دهید. برای انجام دادن تمرینات حتما سعی کنید اصول را به درستی رعایت کنید.

[caption id="attachment_8228" align="aligncenter" width="600"]



راه

های درمان درد شانه[caption]

برخی از پزشکان از روش‌های مختلف درمانی از جمله **فیزیوتراپی**، استفاده از **استروئیدها** را پیشنهاد می‌کنند. اما یکی از نوین‌ترین روش‌هایی که در حال حاضر در علم پزشکی مورد توجه قرار دارد، **روش اوزون تراپی** می‌باشد. اوزون درمانی شانه می‌تواند به درمان برخی از عارضه‌های مربوط به شانه از جمله پارگی، کشیدگی تاندون، پارگی روتاتورکاف و شانه منجمد کمک کند، چراکه افرادی که دچار این عارضه می‌شوند، معمولاً التهاب شدیدی در ناحیه شانه احساس خواهند کرد.

بیشتر بخوانید: اوزون تراپی شانه چیست؟

اوزون درمانی شانه

اوزون تراپی یکی از راه‌هایی است که می‌تواند به کاهش التهابات کمک کند، چرا که گاز اوزون پزشکی دارای بیشترین میزان اکسیژن می‌باشد که باعث افزایش گردش خون در قسمت شانه می‌شود و به تدریج التهابات کاهش می‌یابند و عارضه به کلی درمان خواهد شد. تعداد جلسات درمانی شانه بر اساس پیشرفت بیماری پزشکان تعیین خواهد شد.

توصیه می‌کنیم حتماً به کلینیک‌های دارای پزشکان متخصص مراجعه کنید، چرا که پزشکان توانبخش و متخصص با استانداردهای تزریق گاز اوزون آشنایی دارند و مراقبت‌های بعد از هر جلسه را در اختیار بیماران قرار می‌دهند. کلینیک پی آر پی دکتر ناصر یوسفی در غرب تهران آماده خدمت‌رسانی به بیماران است که دارای درد شانه هستند و می‌توانند در طی چند جلسه درمانی روند بهبود فرد را سرعت ببخشند. جهت دریافت مشاوره می‌توانید با شماره 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

علت درد شانه ممکن است به دلیل فعالیت‌های سنگین بالا رفتن سن، شانه منجمد، کشیدگی تاندون، پارگی روتاتور کاف و... باشد. اگر افراد در مراحل اولیه درد برای درمان اقدام نکنند، ممکن است این عارضه شدیدتر شود. بنابراین بهتر است به دنبال درمان‌های موثر باشند. در حال حاضر روش‌های درمان درد شانه از طریق تزریق داروهای خوراکی و موضعی است، اما یکی از بهترین روش‌ها که به عنوان **کم‌تهاجمی‌ترین روش درمانی** شناخته می‌شود، اوزون تراپی شانه است.

در این روش افراد می‌توانند تنها طی چند جلسه روند **بهبود علائم درد شانه** را مشاهده کنند. برای درمان علت درد شانه از طریق روش اوزون تراپی می‌توانید به کلینیک دکتر ناصح یوسفی مراجعه کنید. متخصصان این کلینیک بهترین خدمات را در این زمینه به بیماران گرامی ارائه خواهند داد. برای دریافت نوبت خود می‌توانید با شماره‌های مندرج در صفحه اصلی در تماس باشید.

برای دانلود pdf مقاله کلیک کنید.