

از شایع‌ترین علائم تاندونیت شانه درد مزمن در قسمت قدامی شانه و روی بازو است. این بیماری که به عنوان روتاتور کاف یا قوس دردناک شانه نیز شناخته می‌شود، به مرور زمان باعث التهاب و کاهش دامنه حرکتی دست خواهد شد. برخی از افراد نیز ممکن است هیچ‌گونه علائمی را مشاهده نکنند.

تاندونیت شانه یا همان تحریک تاندون عضلات روتاتورکاف معمولاً به دلیل خوابیدن طولانی مدت روی یک شانه، فعالیت‌های ورزشی زیاد، نگه داشتن اندام فوقانی در سطح بالاتر از سر به وجود می‌آید. اگر علائم این عارضه باقی بماند، باید سریعتر برای درمان از طریق روش‌های مختلف از جمله فیزیوتراپی یا روش‌های غیر تهاجمی مانند تزریق **prp** اقدام کنید.

## ● شایع‌ترین علائم تاندونیت شانه

علائم تاندونیت شانه می‌توانند بدون هیچ علت مشخصی ایجاد شوند. افرادی که دچار این عارضه شده‌اند، در مدت کوتاهی از طریق درمان‌های رایج از جمله فیزیوتراپی می‌توانند عملکرد طبیعی خود را بازیابند.

تاندونیت شانه به تدریج بدتر می‌شود. گاهی نیز ممکن است علائم در یک سطح باقی بماند. اما علائمی که در سطح پایین‌تر از آرنج شانه ظاهر می‌شوند، ممکن است نشان دهنده یک بیماری دیگر غیر از روتاتور کاف عضلات شانه باشد. رایج‌ترین علائم تاندونیت شانه عبارتند از:

1- درد مزمن در قسمت قدامی شانه و روی بازو

2- درد شدیدی که با بالا و پایین کردن شانه تشدید می‌شود.

3- صدای کلیک در شانه موقع بالا بردن دست

4- سفتی مفاصل شانه

## بیشتر بخوانید: تزریق پی آر پی شانه

5- درد شدیدی که باعث بیدار شدن بیمار از خواب می‌شود.

6- دردی که هنگام قرار دادن دست در پشت بدن بیشتر می‌شود.

7- کاهش دامنه حرکتی و قدرت عضلانی در اندام آسیب دیده

[caption id="attachment\_9246" align="aligncenter" width="600"]

شایع‌ترین علائم تاندونیت شانه [caption]

### ● نحوه تشخیص تاندونیت شانه

برای اینکه بتوانید علائم تاندونیت شانه را به درستی تشخیص دهید، باید به پزشک مراجعه کنید تا یک معاینه بالینی دقیق برای شما انجام شود. انجام تست‌های کلینیکی و انجام ام آر آی و رادیوگرافی نیز می‌تواند در تشخیص بهتر روتاتور کاف به شما کمک کند.

نکته مهم در ارتباط با ام آر آی با رادیوگرافی بالا بودن نرخ تشخیص ناصحیح یا fals positive است. امکان دارد MRI در بسیاری از افراد که هیچ علائمی ندارند، تاندونیت روتاتور کاف را گزارش کند. زمانی که به پزشک یا فیزیوتراپ مراجعه می‌کنید، موارد زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد:

1- ارزیابی دامنه حرکتی مفصل شانه

2- ارزیابی حالت های بدن بخصوص در قسمت شانه آسیب دیده

3- تست قدرت عضلات شانه

معمولاً این ارزیابی‌ها در کنار تست‌های فیزیکی انجام می‌شود تا پزشک بررسی دقیق‌تری از شرایط شما داشته باشد.

### ● علت تاندونیت شانه چیست؟

زمانی که شما فعالیت‌های مداوم را از جمله شنا، تنیس و بیس‌بال را انجام می‌دهید، دچار تاندونیت شانه می‌شوید. علاوه بر این هرگونه ضربه و آسیب‌های شدید می‌تواند باعث بروز روتاتور کاف شوند. اما شایع‌ترین علل بروز تاندونیت شانه شامل موارد زیر است:

### تاندونیت شانه ناشی از گیرافتادگی

زمانی که فاصله بین روتاتور کاف و قوس کورا کوآکرومیکال کاهش می‌یابد، فشار بر تاندون‌های روتاتور کاف بیشتر می‌شود و همین باعث ضعف عضلات و بورس متورم خواهد شد.

### پارگی روتاتور

آسیب‌های ناگهانی به تاندون‌ها و ملتهب شدن آنها به دلیل گیر افتادگی بلند مدت، یکی از عوامل مهم در ایجاد تاندونیت شانه است. اگر شدت آسیب زیاد باشد، روتاتور کاف پاره خواهد شد.

### فعالیت بیش از حد

از مهمترین عواملی که باعث بروز نشانه‌ها و علائم تاندونیت شانه می‌شود، فعالیت بیش از حد و آسب و فرسایش تاندون‌ها است.

### کلسیفیه شدن تاندون‌ها

التهاب مفصل شانه باعث کاهش قدرت و توانایی حرکت شانه می‌شود. تداوم التهابات نیز باعث جمع شدن کلسیم در روتاتور کاف شانه خواهد شد. در نتیجه میزان درد و پیشروی این عارضه نیز افزایش می‌یابد.

[caption id="attachment\_9245" align="aligncenter" width="600"]

علت تاندونیت شانه چیست؟[/caption]

## ● درمان علائم تاندونیت شانه

برای درمان علائم تاندونیت شانه روش‌های درمانی متعددی از جمله روش‌های خانگی، فیزیوتراپی و روش‌های غیر تهاجمی و حتی جراحی وجود دارد. حدود ۸۰ درصد از افرادی که دچار آسیب‌های تاندون شانه هستند با روش‌های درمانی غیر جراحی بهبود خواهند یافت.


درمان آسیب‌های تاندونیت شانه، باعث کاهش درد و التهاب و کمک به ترمیم عضلات می‌شود. در کنار روش‌های رایج مانند فیزیوتراپی، استراحت، استفاده از کمپرس آب سرد و مصرف داروهای ضد التهابی، روش‌های غیر تهاجمی و کم خطر می‌توانند به درمان سریع‌تر شما کمک کنند.

### بیشتر بخوانید: بدن درد نشانه چیست؟

## درمان تاندونیت از طریق روش پی آر پی

روش پی آر پی یکی از متدهای درمانی نوین است که در حال حاضر بسیاری از پزشکان به دلیل عوارض کم آن را توصیه می‌کنند. تزریق **prp**، باعث کاهش التهاب و افزایش گردش خون در ناحیه آسیب دیده می‌شود و به فرایند درمان شما کمک خواهد کرد.

برای درمان علائم روتاتور کاف از طریق این روش حتماً باید به کلینیک‌های معتبر که دارای کادر پزشکی مجرب هستند، مراجعه کنید. چراکه اگر فرایند تزریق توسط پزشکانی که با این روش آشنایی ندارند، انجام شود، ممکن است بعداً دچار عفونت یا حتی آمبولی شوید.

 برای تزریق پی آر پی می‌توانید به کلینیک دکتر ناصح یوسفی به عنوان یکی از بهترین مراکز تزریق prp در غرب تهران مراجعه کنید. تیم پزشکی این کلینیک با استفاده از دانش روز دنیا و استفاده از تجهیزات استاندارد، در کوتاه‌ترین زمان و تنها طی چند جلسه به بهبودی علائم و نشانه‌های این عارضه کمک خواهند کرد.

## خلاصه مطالب

علائم تاندونیت شانه شامل درد در قسمت قدامی و روی شانه است. در برخی از افراد ممکن است این عارضه خود را به شکل سفتی مفاصل و صدای کلیک در شانه نشان دهند. علت بروز روتاتور کاف، فعالیت‌های شدید ورزشی و استفاده بیش از حد از مفاصل شانه است. اگر این عارضه به موقع درمان نشود، به مرور زمان دامنه حرکتی و قدرت عضلانی شما کاهش خواهد یافت.

برای رفع این بیماری، طیف وسیعی از درمان‌ها از استراحت در منزل تا فیزیوتراپی وجود دارد. اما اگر قصد دارید به طور کامل و در زمان کوتاهی درمان شوید، می‌توانید روش‌های کم‌خطر مانند prp درمانی را امتحان کنید. برای دریافت اطلاعات لازم در ارتباط با نحوه درمان از طریق این روش با متخصصان کلینیک پی آر پی دکتر ناصر یوسفی در ارتباط باشید تا شما را در این زمینه راهنمایی کنند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.