

در ناحیه شانه، دسته ای از چهارعضله و تاندون به نام کلاهدک چرخاننده وجود دارند. این عضلات از یک طرف به استخوان کتف متصل شده و از طرف دیگر به قسمت پایین سر استخوان بازو متصل می شوند. این عضلات مانند یک سرپوش دور تا دور سر استخوان بازو را احاطه می کنند. این عضلات و تاندون ها کمک می کنند تا بازو به بالا برود یا بچرخد. این تاندون ها ممکن است دچار آسیب و پارگی شوند.



مکانیسم پارگی

مکانیسم اصلی این پارگی، گیر کردن تاندون شانه بین دو استخوان بازو و زائده آکرومیون (که جزئی از استخوان کتف بوده و در بالای سر استخوان بازو قرار می گیرد) است. وقتی که فرد سعی می کند دست خود را بالای سرش ببرد این دو استخوان به یکدیگر نزدیک می شوند. در این حال اگر این دو استخوان خیلی به یکدیگر نزدیک شوند ممکن است تاندون بین آنها گیر کرده و فشرده شود. اگر این فشردگی خیلی شدید باشد موجب پارگی ناگهانی

تاندون می شود. این وضعیت بیشتر در جوانانی که درگیر فعالیت های شدید بدنی هستند دیده میشود. در سنین بالا فشرده شدن تاندون با شدت کمتر ولی بطور مکرر موجب پارگی های خفیف تر این تاندون می شود.

علت پارگی

پارگی تاندون چرخاننده شانه ممکن است بدنبال یک ضربه ناگهانی به شانه بوجود آید که بدنبال آن بیمار بمدت چند ماه دچار درد شانه می شود. اکثر پارگی ها بدنبال ضربات خفیف و مکرری که در مدت چند سال به شانه وارد می گردد ایجاد می شود. علت اصلی این ضربات مکرر، بد کار کردن با شانه و رعایت نکردن اصول درست کار با اندام فوقانی است. در بسیاری فعالیت های بدنی که در آنها دست به بالای سر می رود فشارهای زیادی به ناحیه شانه وارد می شود و همین عامل می تواند در دراز مدت موجب پارگی آن شود. ورزش هایی مانند بیس بال، تنیس، وزنه برداری و پارو زدن از این دسته فعالیت ها هستند.

با افزایش سن و بخصوص با انجام مکرر فعالیت های بدنی خاص، خونرسانی به تاندون کم شده و همین امر موجب ضعیف شدن تاندون گردیده و موجب می شود تاندون راحت تر پاره شود.

-پارگی تاندون شانه اگر درمان نشود به مرور زمان گسترش یافته و بیشتر می شود. گرچه ممکن است این گسترش در ظاهر بدون درد و علامت باشد.

علائم بیماری

- شدت درد شانه با بالا بردن دست بیشتر می شود و بعد از مدتی بیمار به علت درد نمی تواند دست را به بالای سرش ببرد. در این حال انجام بسیاری از فعالیت های روزمره مانند شانه زدن سر مشکل می شود. بقیه علائم عبارتند از:
- درد هنگامی که دست خود را از بالای سر به پایین می آوریم.
- درد شبانه در قسمت شانه ها.
- ضعیف و لاغر شدن عضلات اطراف شانه.
- صدا دادن شانه وقتی میخواهیم دست را حرکت دهیم.

تشخیص پارگی تاندون چرخاننده شانه

بعد از اینکه پزشک معالج، در مورد علائم بیماری از بیمار اطلاعاتی را کسب کرد شانه را معاینه می کند. روش های تصویربرداری مثل ام آر آی می تواند به تشخیص کمک کند.

درمان

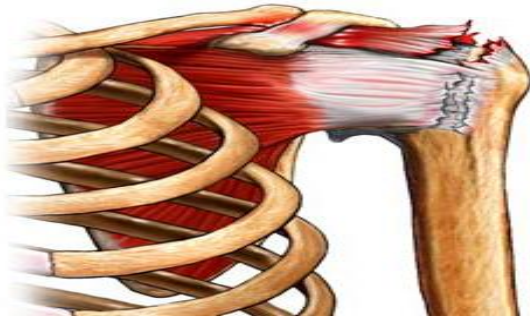
درمان به دو صورت جراحی و غیر جراحی انجام می شود.

درمان غیر جراحی

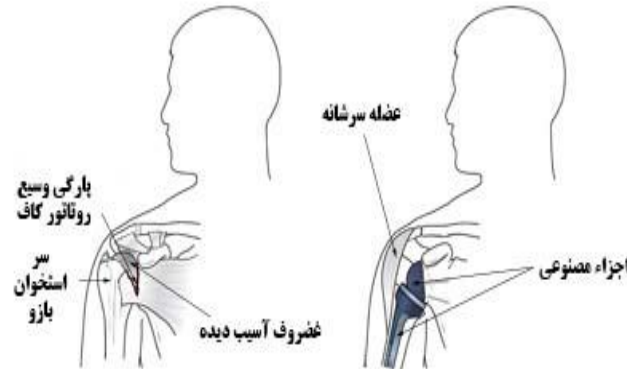
در نیمی از موارد پارگی، درمان های غیر جراحی می تواند علائم بیماری را بهبود دهد. درمان های غیر جراحی گرچه در بعضی موارد می تواند درد و دامنه حرکتی شانه را بهبود دهد ولی تاثیری روی ضعف عضلانی ناشی از بیماری ندارد. مهمترین درمانهای غیر جراحی عبارتند از:

- کم کردن فعالیت هایی که در آن دست به بالای سر می رود.

پارگی تاندون چرخاننده شانه



بیماری است، با کمک دستگاه آرتروسکوپ و با یک شکاف جراحی بسیار کوچک و با استفاده از وسایل اختصاصی، ترمیم تاندونها انجام می‌گیرد.



- استراحت دادن به شانه با مدتی آویزان کردن دست به گردن.
- استفاده از داروهای ضد التهابی طبق دستور پزشک.
- تزریق کورتیکواستروئید در شانه توسط متخصص ارتوپدی.
- فیزیوتراپی و انجام نرمش‌هایی جهت تقویت عضلات شانه.

درمان جراحی

معمولا در موارد زیر پزشک جراح تصمیم به درمان جراحی می‌گیرد:

- در مواردی که علائم بیماری به مدت طولانی (حدود ۱۲-۶ ماه) وجود داشته باشد.
- در موارد پارگی‌های وسیع (بیش از سه سانتیمتر).
- در مواردی که درمان‌های غیر جراحی نتواند درد را از بین ببرد.
- اگر پارگی تازه بوجود آمده و درد بسیار شدید باشد.
- اگر پارگی در شانه اندام غالب فردی است که خیلی فعال است.
- اگر فرد اصرار به انجام ورزش و یا کاری دارد که در آن دست باید به بالای سر برود و قدرت زیادی هم نیاز داشته باشد.
- اگر پارگی همراه با ضعف شدید عضلانی باشد.

بازتوانی بعد از درمان پارگی تاندون چرخاننده شانه

مراقبت‌های بعد از جراحی در بدست آوردن نتیجه درمانی مطلوب، تاثیر فراوان دارند. بهترین جراحی بدون رعایت مراقبت‌های بعد از آن بی‌ارزش است.

بعد از جراحی تا مدتی باید شانه بی‌حرکت باشد، تا پارگی بهبود یابد. مدت بی‌حرکتی بسته به وسعت آسیب است ولی معمولا ۴-۶ هفته طول می‌کشد. بعد از این بی‌حرکتی بیمار باید تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست متبحر نرمش‌های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت شانه و افزایش قدرت عضلات اطراف شانه انجام دهد.

اینکه چه نوع درمان جراحی برای بیمار انجام شود بسته به سن بیمار، اندازه، شکل و محل پارگی دارد. اما روش جراحی آرتروسکوپی تاندونهای شانه که امروزه روش ارجح این

 شناسنامه ی پرورش آموزشی کد: A-03-06-PM 	
عنوان	پارگی تاندون چرخاننده شانه
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵
منابع	1) www.shoulder.persianbloq.ir 2) www.drebrahimzadeh.com
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا	 

