

هر شماره معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: شانه یخ زده



شانه یخ زده چیست و چه علائمی دارد؟

دکتر محمداطاهر قادری



تجویز می‌کند.

۸. درمان خانگی شانه یخ زده

استفاده از کمپرس یخ روی شانه به مدت ۱۵ دقیقه در روز از بهترین روش‌های درمان شانه یخ زده در منزل است که در کنار انجام تمرینات تجویزی فیزیوتراپ باعث بالاتر رفتن دامنه حرکتی شانه می‌شود. بهتر است درباره نوع تمرین‌های تسکین‌دهنده درد و التهاب با متخصص فیزیوتراپی یا متخصص ارتوپد مشورت کنید.

۹. بادکش شانه یخ زده

بادکش شانه منجمد با بالا بردن گردش خون در مفصل شانه باعث بهبود درد، رفع گرفتگی و سفتی آن می‌شود.

۱۰. شانه یخ زده و ورزش

انجام حرکات کششی ورزشی می‌تواند درد و التهاب شانه منجمد را کم کند. برای انجام تمرینات ورزشی حتماً با متخصص ارتوپد یا فیزیوتراپ مشورت کنید تا نوع تمرین ورزشی متناسب با شرایطتان را تجویز کنند.

۱۱. درمان شانه یخ زده با لیزر

درمان با لیزر یکی از گزینه‌های درمانی اصلی برای شانه یخ زده است. این روش غیرتهاجمی از لیزر درمانی سطح پایین (LLLT) برای تسکین درد، کاهش التهاب و بهبود آن استفاده می‌کند. انرژی لیزر به مفصل شانه آسیب دیده برخورد کرده، فعالیت سلولی را تحریک می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد تا به بهبود دامنه حرکت و کاهش سفتی آن کمک کند.

درمان لیزری شانه یخی معمولاً توسط فیزیوتراپیست یا کایروپراکتیک انجام می‌شود و مدت زمان جلسات و فرکانس لیزری ممکن است در افراد مختلف بر اساس شدت درد و مدت زمان ابتلا به بیماری، متفاوت باشد.

۱۲. درمان شانه یخ زده با زالو ممکن است؟

درمان فروزون شولدر با زالو پاسخ صددرصدی ندارد و نمی‌تواند به طور کامل علائم بیماری را از بین ببرد.

۱۳. درمان شانه یخ زده در طب سنتی (داروی گیاهی شانه یخ زده) در طب سنتی، درمان یخ زدگی شانه شامل برخی از داروهای گیاهی رایج مانند زردچوبه، زنجبیل و آرنیکا می‌شود. این گیاهان دارای خواص ضد التهابی و ضد درد هستند که به کاهش درد و التهاب در مفصل شانه کمک می‌کند. همچنین روش‌هایی مانند قرار دادن کمپرس گیاهی داغ و ضماد گیاهی برای تقویت گردش خون و شل شدن عضلات کاربرد دارند.

۱۴. آب درمانی برای شانه یخ زده

هیدروتراپی که شامل استفاده از آب برای درمان درد و التهاب بدن است، یک رویکرد درمانی مفید برای مدیریت علائم یخ زدگی شانه محسوب می‌شود. روش‌های انجام آب درمانی شامل موارد زیر هستند: آب گرم درمانی: استفاده از آب گرم روی شانه آسیب دیده که به شل شدن عضلات، بهبود گردش خون و کاهش درد و سفتی کمک کند. این کار را می‌توان از طریق قرار دادن کمپرس آب گرم یا حمام آب گرم انجام داد.

آب درمانی سرد: آب درمانی سرد مانند کمپرس سرد یا بسته‌های یخ می‌تواند به کاهش التهاب و تورم در مفصل شانه کمک کند. درمان کنتراست: استفاده از هردو روش درمان آب گرم و سرد است که با بهبود گردش خون، کاهش درد و افزایش انعطاف پذیری مفصل شانه همراه خواهد بود.

ماساژ آبی: ماساژ آبی ملایم که با جت‌های آب یا حمام‌های گرداب انجام می‌شود.

در حالی که هیدروتراپی می‌تواند برای تسکین علائم فروزون شولدر مفید باشد، اما بهتر است که قبل از آن با یک متخصص فیزیوتراپی یا هیدروتراپیست آموزش دیده مشورت کنید.

۱۵. درمان سریع شانه یخ زده چیست؟

یکی از روش‌های درمان سریع فروزون شولدر انجام حرکات ورزشی سبک برای کتف است. در حالت ایستاده قرار بگیرید، شانه‌ها را بالا بیاورید و ۵ ثانیه در همان حالت نگه دارید. حالا کتف‌ها را از پشت به هم نزدیک کنید، فشار داده و ۵ ثانیه نگه دارید. در مرحله بعد کتف‌ها را پایین بکشید انگاز که می‌خواهید دست‌تان را در جیب پشت بگذارید. سپس ریلکس کنید.

عوارض شانه یخ زده چیست؟

عوارض یخ زدگی شانه می‌تواند شامل سفتی طولانی مدت و محدودیت حرکتی محدود در مفصل شانه آسیب دیده باشد. این اتفاق در نهایت به مشکل در انجام فعالیت‌های روزانه، کاهش کیفیت زندگی، عدم تعادل عضلانی یا آسیب‌های ثانویه ختم می‌شود.

عوارض شایع شانه منجمد عبارتند از:

از دست‌دادن قابلیت جابجایی

از دست‌دادن دامنه حرکتی

مشکل عضلانی که به تدریج بدتر و طولانی‌تر می‌شود.

پیشگیری از بیماری شانه یخ زده چگونه است؟

افرادی که بیماری زمینه‌ای مثل تیروئید یا دیابت دارند یا به دلایلی مثل جراحی و آسیب‌دیدگی، توانایی حرکتی مفصل شانه‌شان کم شده، می‌توانند برای پیشگیری از بیماری شانه منجمد سراغ تمرین‌های ورزشی و تحرک بیشتر بروند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه، حتماً با پزشکان درباره روش‌های پیشگیری از کمپسولیت چسبنده مشورت کنید.

شانه یخ زده چیست؟

سایت لافار می‌نویسد: احتمالاً تمام بزرگسالان در مواقعی درد شانه را تجربه کرده‌اند. هنگامی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنیم یا فعالیت‌های روزمره تکراری یا سنگین انجام می‌دهیم، درد شانه مشکل دور از ذهنی نخواهد بود. این درد گاه‌به‌گاه می‌آید و می‌رود؛ اما برای عده‌ای مسئله به تدریج پیچیده می‌شود. این درد دلایل مختلفی دارد که «شانه یخ زده» یکی از جدی‌ترین‌های آن است.

احتمالاً تمام بزرگسالان در مواقعی درد شانه را تجربه کرده‌اند. هنگامی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنیم یا فعالیت‌های روزمره تکراری یا سنگین انجام می‌دهیم، درد شانه مشکل دور از ذهنی نخواهد بود. این درد گاه‌به‌گاه می‌آید و می‌رود؛ اما برای عده‌ای مسئله به تدریج پیچیده می‌شود. این درد دلایل مختلفی دارد که «شانه یخ زده» یکی از جدی‌ترین‌های آن است.

شانه یخ زده چیست

در این مقاله نگاهی به علل مختلف درد شانه می‌اندازیم و درباره اقدامات ضروری به هنگام بروز این عارضه صحبت می‌کنیم. سپس به‌طور خاص درباره «شانه یخ زده» به بحثی دقیق‌تر خواهیم پرداخت.

دردهای شانه

شانه یخ زده عارضه‌ای است که می‌تواند درد بسیار شدید و پیش‌رونده‌ای را در شانه ایجاد کند، اما این تنها دلیل درد شدید شانه نیست. درد شانه ممکن است ناشی از خود مفصل شانه یا هر یک از ماهیچه‌ها، رباط‌ها یا تاندون‌های اطراف آن باشد. البته درد ناشی از مفصل معمولاً با فعالیت یا حرکت بازو و شانه بدتر می‌شود.

بیماری‌های مختلفی که بر اندام‌های موجود در قفسه سینه یا شکم تأثیر می‌گذارند (مانند بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های مربوط به کیسه صفرا)، نیز می‌توانند باعث احساس درد در شانه شوند.

درد شانه‌ای که از اندام دیگری ناشی می‌شود، درد ارجاعی نامیده شده و معمولاً با حرکت دادن شانه شدت نمی‌یابد.

علل و عوامل درد شانه

دردهای معمولی و گذرای شانه می‌توانند ناشی از خوابیدن در جهت نامناسب یا وضعیت نامطلوب شانه در حین انجام کارهای روزانه باشند. اما درد شانه به دلایل جدی‌تری نیز رخ می‌دهد که نیاز به رسیدگی پزشکی دارند. این علل بروز درد شانه عبارت‌اند از:

نکروز آواسکولار (مرگ بافت استخوانی به دلیل محدودیت جریان خون)
آسیب شبکه بازاری
شکستگی بازو
شکستگی استخوان ترقوه

سایت لافار می‌نویسد: احتمالاً تمام بزرگسالان در مواقعی درد شانه را تجربه کرده‌اند. هنگامی که طولانی‌مدت با کامپیوتر کار می‌کنیم یا فعالیت‌های روزمره تکراری یا سنگین انجام می‌دهیم، درد شانه مشکل دور از ذهنی نخواهد بود. این درد گاه‌به‌گاه می‌آید و می‌رود؛ اما برای عده‌ای مسئله به تدریج پیچیده می‌شود. این درد دلایل مختلفی دارد که «شانه یخ زده» یکی از جدی‌ترین‌های آن است.

شانه یخ زده عارضه‌ای است که می‌تواند درد بسیار شدید و پیش‌رونده‌ای را در شانه ایجاد کند، اما این تنها دلیل درد شدید شانه نیست. درد شانه ممکن است ناشی از خود مفصل شانه یا هر یک از ماهیچه‌ها، رباط‌ها یا تاندون‌های اطراف آن باشد. البته درد ناشی از مفصل معمولاً با فعالیت یا حرکت بازو و شانه بدتر می‌شود.

بیماری‌های مختلفی که بر اندام‌های موجود در قفسه سینه یا شکم تأثیر می‌گذارند (مانند بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های مربوط به کیسه صفرا)، نیز می‌توانند باعث احساس درد در شانه شوند.

فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه هدای مشاوره ۰۹۶۵۸۰

عاداتی که ممکنه نشون دهند اختلال اضطراب باشن...

**نگرانی مداوم درباره اینکه
تکنه حرف هات کسی رو
ناراحت کرده باشه**

**فکر کردن به اینکه کار
تو هیچوقت به اندازه
کافی خوب نیست**

**"بله" گفتن حتی در
مواقعی که واقعاً دلت
نمی‌خواد**

**ترسیدن از صحبت
کردن و دفاع کردن
از خود**

**شک و دودلی در
تصمیم‌گیری، حتی
تصمیمات ساده**

**عادت داشتن به
کنترل کردن
همه چیز**

**ترسیدن از اینکه
ممکنه در نظر بقیه
خنک به نظر برسی**

**لغو کردن قرارها
در لحظه آخر**

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی فرماندهی انتظامی استان فارس

آدرس: پل حر - روبروی کلانتری ۱۱ زند

☎ ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶