



کد سند: PEBRO131/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

در رفتگی شانه

آموزش به بیمار

Shoulder Dislocation



Normal anatomy

Anterior dislocation

Posterior dislocation

کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش سلامت
بیمارستان ولایت

۴. **خم کردن شانه:** در حالت ایستاده روبه روی یک دیوار قرار بگیرید. سعی کنید مشت خود را به سمت دیوار فشار دهید.

۵. **انبساط شانه:** در حالت ایستاده به صورتی قرار بگیرید که پشت به یک دیوار باشد. سعی کنید آرنج خود را از پشت به سمت دیوار فشار دهید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

Patient education in Gastrectomy. 2011.

Available



۲. **حرکت پروانه شانه:** در حالت نشسته قرار بگیرید. بازوی آسیب دیده خود را با دست دیگر از زیر آرنج بگیرید به آرامی به جلو خم شوید بازوی آسیب دیده خود را تا هنگامی که درد به اجازه میدهد به طرفین حرکت دهید.

۳. **چرخش شانه به پهلو:** در حالت نشسته قرار بگیرید و آرنج خود را به طرفین بدن چسبانده و مچ دست آسیب دیده دستي که دچار دررفتگی شانه شده است را با دست دیگر بگیرید. به آرامی دست خود را در حالت زاویه ۹۰ درجه نسبت به بدن خود حرکت دهید بیشتر از این دست خود را حرکت ندهید و پس از این حرکت به وضعیت عادی باز گردید.



مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با دررفتگی شانه به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



مفصل شانه متحرک ترین مفصل بدن است . این مفصل در جهات مختلف میچرخد و همین امر احتمال در رفتگی این مفصل را افزایش می دهد . مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن دو استخوان تشکیل میشود . قسمت بالایی استخوان بازو که به سر استخوان بازو معروف است با قسمتی از استخوان کتف که آن را حفره گلوئید میگویند در کنار هم قرار میگیرند و مفصل شانه را به وجود میآورند .

در رفتگی مفصل شانه چگونه ایجاد میشود :

در رفتگی شانه به دونوع در رفتگی قدامی و خلفی تقسیم میشود .



شایع ترین علائم دررفتگی مفصل شانه : زمین خوردن یا کف دست یا بر روی شانه است ودر ورزشکاران ،کشتی گیران و افراد مسن بسیار شایع است .

علائم در رفتگی شانه :

- ظاهر شانه غیر طبیعی است
- ورم یا کبودی شانه
- درد شدید
- عدم توانایی برای حرکت دادن مفاصل شانه
دررفتن شان میتواند همچنین باعث بی حس شدن ، ضعف یا احساس سوزش در نواحی نزدیک آسیب دیدگی مثل ناحیه گردن یا پایین بازوی فرد شود .
عضلات شانه ممکن است در این حالت دچار اسپاسم و گرفتگی شوند واین مشکل معمولاً با افزایش درد همراه است . دررفتگی کتف میتواند در نتیجه آسیب های ورزشی ، صدمات مربوط به فعالیت های شدید ، افتادن یا تصادف ایجاد شود .

روش های درمان دررفتگی شانه :

۱ . جا اندازی شانه : پزشک با حرکات خاص ، استخوان های شانه را به محل صحیح باز گردانده ودر رفتگی را جا میاندازد. در این حالت با توجه به مقدار درد و ورم ، ممکن است نیاز به مسکن یا ماده بی حسی وجود داشته باشد .



۲ . عمل جراحی : در موارد نادر ، در صورتی که اعصاب یا رگ های خونی فرد آسیب دیده باشد ،ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد .

۳ . بی حرکت کردن : پزشک ممکن است از آتل برای چند روز تا چند هفته به منظور بی حرکت کردن وضعیت شانه و بازو استفاده کند .

۴ . دارو : پزشک ممکن است دارو های مسکن یا شل کننده عضلات برای بیمار با هدف راحتی بیشتر در زمان درمان و بهبود شانه و بازو تجویز کند .

۵ . توان بخشی : پس از اینکه آتل بیمار برداشته شد. برنامه توانبخشی تدریجی برای بازیابی دامنه حرکت ، نیرومندی و ثبات مفصل شانه برای وی شروع می شود .

ورزش و حرکات اصلاحی :

قبل از شروع استفاده از این حرکت ها لازم است درباره مناسب بودن آنها با متخصص فیزیوتراپی صحبت نمایید .

۱ . خم کردن شانه : در حالت نشسته قرار بگیرید . بازوی آسیب دیده را با دست دیگر از زیر آرنج بگیرید . به آرامی به جلو خم شوید ، بازوی خود را تا هنگامی که درد به شما اجازه می دهد به مست بالا و پایین حرکت دهید .

