



شانه منجمد (frozen shoulder)

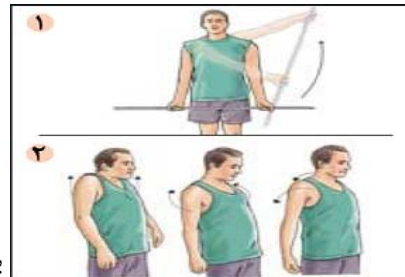


مرکز تحقیقات جراحی ارتوپدی
آدرس: مشهد بیمارستان قائم - طبقه اول - مرکز
تحقیقات جراحی ارتوپدی
وب سایت مرکز: <http://www.mums.ac.ir/orc>

orc@mums.ac.ir

میشود. انجام جراحی معمولاً با استفاده از آرتروسکوپ است به این صورت که با استفاده از آرتروسکوپی شکاف هایی در کپسول مفصلی ایجاد کرده تا توانایی اتساع و حرکت آن بیشتر شود.

حرکاتی برای نرم شدن شانه های منجمد:



۱. بايستيد و يك ميله چوبي را با دوست بگيريد طوري كه كف دست هایتان رو به جلو باشد. چوب را در مقابل ران های خود، نگه دارید. در حالی که آرنج خود را صاف نگه داشته اید با یک دست، دست دیگر را به یک سمت خود و تا جای ممکن به سمت بالا برانید. برای ۵ ثانیه در همین وضعیت بمانید و بعد به نقطه شروع برگردید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

۲. بايستيد و شانه های خود را بالا بیندازید و ۵ ثانیه نگه دارید. سپس شانه های خود را به سمت عقب برده و ۵ ثانیه به همین حالت بمانید. در نهایت شانه های خود را به پایین بفشارید و ۵ ثانیه هم در این وضعیت بمانید و سپس در حالت استراحت قرار بگیرید. این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

بررسی و معاینه نشده باشد، به غلط تشخیص پارگی تاندون گذاشته می شود و درمان می گردد. اگر وقتی شانه منجمد است تاندونش عمل شود؛ نه تنها بهتر نمی شود که بسیار بدتر خواهد شد و مدت های طولانی باید درمان شود و شاید هم جراحی شود که شانه منجمدش بهبود یابد.

درمان شانه یخ زده شامل:

۱) درمان غیر جراحی: در مرحله ابتدایی بیماری که بیمار دچار درد است میتوان با استفاده از داروهای ضد التهابی و گرم کردن شانه درد را کاهش داد. مهمترین قسمت درمان، نرمش های کششی است که تحت نظر فیزیوتراپ برای برگرداندن دامنه حرکت به مفصل انجام میشود. در صورتیکه درد شدید در شانه بیمار مانع از انجام نرمش های کششی شود می توان با تزریق داروهای حاوی کورتیکواستروئید در مفصل شانه درد شانه را برای چند هفته کاهش داد تا بیمار بتواند نرمش ها را بطور موثرتری انجام بدهد. در موارد شدیدتر با استفاده از بلوک عصبی درد شانه بیمار را کاهش داده و نرمش ها را با شدت بیشتر انجام می دهند. اگر نرمش های کششی نتواند بهبودی قابل قبولی در دامنه حرکتی مفصل شانه ایجاد کنند مانیپولاسیون شانه زیر بیهوشی ممکن است کمک کننده باشد. در این روش درمانی پزشک معالج شانه بیمار را در اطاق عمل و بعد از بیهوش کردن بیمار، در تمام جهات با فشار حرکت میدهد. این کار موجب میشود تا چسبندگی هایی که در کپسول مفصلی شانه ایجاد شده آزاد شوند و حرکت شانه بهتر شود.

۲) درمان جراحی:

در صورتی که انجام اقدامات ذکر شده نتواند بهبودی قابل توجهی در دامنه حرکتی مفصل شانه ایجاد کند، از عمل جراحی استفاده

شانه منجمد

مفصل شانه در واقع ترکیبی از چند مفصل متفاوت و جداگانه است که مهمترین آنها مفصل گلهومرال است. این مفصل از کنار هم قرار گرفتن حفره گلهوئید و سر استخوان بازو تشکیل شده است. داخل حفره گلهوئید و روی سر استخوان بازو لایه ای از غضروف وجود دارد. این غضروف ها در مایع لغزنده ای به نام مایع مفصلی یا مایع سینوویال غوطه ورنند. وظیفه این مایع، لغزنده کردن سطوح مفصلی و کمک به تغذیه آنها است. در دور تا دور این دو استخوان (حفره گلهوئید و سر استخوان بازو) بافتی به شکل کیسه (کپسول مفصل) وجود دارد که مایع مفصلی را در خود نگه داری می کند. این کپسول چون از دو طرف به این دو استخوان چسبیده است مانع از دور شدن آنها از یکدیگر می شود. گاهی به عللی ناشناخته این کپسول ضخیم و کوچک شده و در نتیجه مانع از حرکت آزادانه سر استخوان بازو در حفره گلهوئید می شود. در این موارد کپسول مفصلی کوچک و ضخیم شده قابلیت الاستیک خود را از دست می دهد و محکم دور مفصل شانه را می گیرد و مانع از حرکت آزادانه مفصل می شود. به این وضعیت شانه یخ زده (کپسولیت چسبنده یا frozen shoulder) می گویند.

علائم شایع:

در مراحل اولیه:

- درد معمولاً خفیف شانه که به سوی درد شدید پیشرفت کرده و خواب و فعالیت (در زمان ابتلا به این بیماری) طبیعی فرد را دچار اختلال می کند. درد با حرکت دادن شانه بدتر می شود.
- سفتی مفصل شانه که مانع حرکت طبیعی شانه می شود. با

کاهش حرکت شانه این سفتی افزایش می یابد.

- احساس صدای ساییدگی یا چینی شکسته هنگام حرکت شانه - محدودیت حرکتی بخصوص محدودیت حرکتی چرخش و بالا آوردن شانه اتفاق می افتد و بیمار اظهار می دارد دستش را به پشتش نمی تواند برساند یا نمی تواند موهایش را درست کند.



علت انجماد شانه :

علت این بیماری هنوز معلوم نشده و اغلب بیماریانی که به انجماد شانه مبتلا می شوند بیماری خاصی در شانه و یا سایر نقاط بدن نداشته اند؛ اما ثابت شده که اگر بیمار به یکی از بیماریهای زیر مبتلا باشد احتمال ابتلایش به بیماری شانه منجمد بیشتر از افراد سالم است:

- دیابت : این عارضه در افراد دیابتی شایعتر است بطوریکه ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد دیابتی در طول زندگیشان دچار این بیماری می شوند.

- کم کاری و پرکاری تیروئید

- جراحی های مغز

- هرنی دیسک مهره های گردن

- بعد از جراحی سرطان پستان

- بیماریهای قلبی و بعد از جراحی های قلب

مراحل (فازهای) بیماری شانه منجمد :

(۱) مرحله درد: در این مرحله بیمار درد دارد ولی هنوز محدودیت حرکتی کم است. این مرحله معمولاً ۹-۲ ماه طول می کشد و در طول تمام دامنه حرکتی، درد احساس می شود.

(۲) مرحله خشکی: در این مرحله درد کمتر شده و محدودیت حرکتی زیاد میشود. این مرحله حدود ۱۲-۴ ماه طول می کشد و بیمار دائم کمی درد دارد؛ در ابتدای دامنه حرکتی درد رخ نمی دهد و وقتی دست مقداری حرکت کرد، ناگهان و با درد تیز و تندی متوقف می شود.

(۳) مرحله ذوب شدن:

در این مرحله کم کم و بدون درمان شانه به حالتی نزدیک به وضعیت طبیعی می رسد. در حقیقت دامنه حرکتی شانه برای همیشه کمی کمتر از مقدار طبیعی می ماند ولی در حدی است که خود بیمار متوجه آن نمی شود.

تشخیص شانه منجمد (frozen shoulder):

تشخیص این بیماری با گرفتن شرح حال دقیق و معاینه کامل بیمار است. عکس شانه معمولاً طبیعی است. MRI، CT Scan ... لازم نیست و معمولاً جواب همه آنها طبیعی است، اگر چه در MRI شواهدی برای این بیماری قابل پیدا کردن هست. به همین خاطر است که اگر بیمار توسط پزشک خوب معاینه نشود، این بیماری تشخیص داده نمی شود. یک حالت بسیار شایع و مهم اینست که در خیلی از این بیماران تاندون روتاتور کاف شانه هم نیمه پارگی و یا پارگی کامل دارد که بخصوص در MRI دیده می شود. حالا اگر این بیمار خوب