

ممدجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با بیماری دررفتگی شانه و مراقبت های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

***تعریف در رفتگی شانه :**

یعنی سر استخوان شانه کاملاً از کاسه یا حفره خارج شود.

در رفتگی جزئی شانه :

دررفتگی که در آن بخش کروی یا استخوان سر شانه به طور جزئی از مفصل شانه خارج شده و مجدداً به جای اصلی بر می گردد.

در صورتی که به این بیماری دچار شدید باید برای درمان دررفتگی مکرر شانه به پزشک مراجعه کنید .

*** توجه:**

مردان در سنین نوجوانی یا ۲۰ سالگی، افرادی که تمایل زیادی به فعالیت جسمی دارند، بیشتر در معرض خطر در رفتگی شانه هستند.

*** علائم در رفتگی کتف و شانه :**

تغییر شکل یا در رفتگی واضح شانه

تورم یا کبودی و درد شدید

عدم توانایی در حرکت مفصل

بی حسی، ضعف، سوزن سوزن شدن در نزدیکی

جراحت مانند گردن یا پایین بازو

گرفتگی عضلات شانه که باعث درد می شود.

*** علل در رفتگی کتف و شانه**

آسیب ورزشی:

دررفتگی شانه یک آسیب شایع در ورزش های تماسی، مانند فوتبال و هاکی است و در ورزش هایی که ممکن است فرد دچار سقوط شود، مانند : آسکی، ژیمناستیک و والیبال.

آسیب دیدگی غیر ورزشی: ضربات سخت شانه در

حین تصادفات نقلیه موتوری

زمین خوردن مثل سقوط از نردبان یا زمین

خوردن روی یک فرش شل

*** درمان و مراقبت و علائم و نشانه**

هایی که باید به آن توجه کنید :

درمان اصلی بانداژ ولبو می باشد.

بانداژ و گره های آن را دستکاری نکنید .

حس و حرکت انگشتان دست خود را چک کنید.

هنگام استحمام به هیچ عنوان بانداژ باز نشود.

در صورت جراحی و داشتن تعویض پانسمان طبق

دستور پزشک پانسمان محل عمل خود را بدون

باز کردن بانداژ به روش استریل انجام دهید .

چنانچه علائم عدم وجود حس و حرکت انگشتان

عضو مبتلا یا حس سوزش ، گزگز و درد غیر قابل

تسکین داشتید هر چه سریعتر به پزشک معالج

خود مراجعه نمایید.



* تغذیه:

مصرف پروتئین ها باعث افزایش جذب کلسیم از روده و نیز افزایش نشستن کلسیم روی استخوان می گردد. مهم ترین مواد معدنی استخوان کلسیم و فسفر می باشند، که بخصوص کلسیم در مواد غذائی زیر به مقدار زیادی وجود دارد: ماست کم چرب،(هر لیوان ماست حدود ۳۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، ساردین، سبزیجات سبز، اسفناج، بادام، پرتقال (هر عدد پرتقال متوسط حدود ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد)، سویا و بادام زمینی .

* توجه:

در صورت دیابت یا فشار خون از کارشناسان تغذیه مشاوره گرفته و از رژیم کم نمک و کم چربی پیروی نموده و از مصرف مواد قندی خودداری نمائید و قند خون خود را در محدوده نرمال کنترل نمائید.

* توانبخشی:

طبق نسخه پزشک و نوبت داده شده توسط واحد فیزیوتراپی سر ساعت مقرر مراجعه فرمایید.

* توجه:

سیگار و قلیان کشیدن از عوامل بسیار مضر در سلامتی می باشد. جوش نخوردن و پوکی استخوان می باشند لذا از سیگار و قلیان کشیدن از عوامل بسیار مهم در کشیدن سیگار و قلیان خودداری فرمائید.

* پیگیری ویزیت بعدی:

برای ادامه درمان طبق برگه پیگیری (تاریخ و روز) داده شده و در صورت داشتن جواب آزمایش معوقه یا پاتولوژی طبق زمان اعلام شده در برگه پیگیری با در دست داشتن خلاصه پرونده به آزمایشگاه مراجعه فرمائید .

* آنچه درباره مصرف دارو باید بدانید:

داروها اعم از آنتی بیوتیک و مسکن ها را طبق دستور پزشک معالج سر ساعت مقرر و با یک لیوان پر آب مصرف کنید. در صورت مشاهده هر گونه حساسیت یا عارضه همانند راش و بثورات پوستی و تغییر رنگ ادرار هر چه سریعتر به اطلاع پزشک معالج رسانیده شود.

* منبع:

برونر - ثودارت ۲۰۱۴



بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

خود مراقبتی در رفتگی شانه

ویژه ی بیمار و خانواده



شماره تماس: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - ارتوپدی ۱۰۶

تهیه: خرداد ۱۴۰۱ بازنگری: ۱۴۰۳

شماره سند: EDU/۲۵۴/1401/SH.D

واحد آموزش سلامت