

## درد شانه و پارگی تاندون عضلات روتاتور کاف شانه:

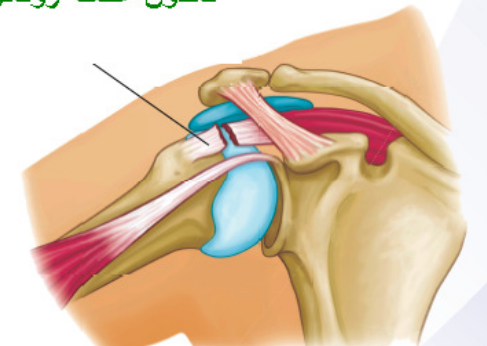
تاندونهای شانه و روتاتور کاف به بلند کردن بازو، چرخاندن آن و دستیابی به اشیاء بالای سر کمک میکنند.

این تاندونها از عضلات شانه منشا گرفته و با اتصال به سراسخوان بازو آن را درون کاسه شانه قرار میدهند. پارگی تاندون شانه باعث بروز ضعف در شانه شده و فرد در فعالیتهایی مانند شانه کردن موها و پوشیدن لباس درد داشته و با مشکل روبرو است. یکی از شایعترین مشکلات میانسالی درد شانه است که منشا اغلب این دردها پارگی تاندون شانه است. پارگی این تاندونها در انواع مختلف رخ میدهد:

**نیمه پارگی:** پارگی های کوچک که بافت نرم را کامل درگیر نکرده باشد.

**پارگی کامل:** در این نوع بافت نرم به دو بخش تقسیم میشود.

### تاندون عضله روتاتور کاف



مرکز جامع توانبخشی امید

## علل اصلی پارگی این تاندونها عبارتند از:

**آسیب و استفاده بیش از حد از حرکات تکراری**

**آسیب:** اگر جسم سنگینی را به شکل ناگهانی بلند کنید یا با بازوی این تاندون وجود دارد. این نوع پارگی امکان دارد با آسیبهای دیگری همچون دررفتگی شانه یا شکستگی همراه باشد.

**استفاده بیش از حد:** اغلب پارگی ها در نتیجه فرسودگی تاندون به مرور زمان رخ میدهد که با افزایش سن احتمال آن افزایش می یابد و معمولاً هم در اثر استفاده از حرکات مداوم و تکراری شانه ایجاد می شود.

این پارگی در افراد بالای ۴۰ سال که ورزشهایی با حرکات تکراری انجام میدهند یا شغل آنها با استفاده دراز مدت از شانه همراه است اتفاق می افتد. تنیس و وزنه برداری از جمله ورزشهایی هستند که احتمال آسیب را بیشتر میکنند. در زنان خانه دار که کارهای تکراری انجام میدهند احتمال آسیب بالاست. در افراد جوان علت اصلی پارگی تصادف و حادثه است.

عوامل زیر میتوانند موجب بروز بیشتر این عارضه شوند:

با افزایش سن و بخصوص با انجام مکرر فعالیت های بدنی خاص، خونرسانی به تاندون کم شده و همین امر موجب ضعف شدن تاندون گردیده و موجب میشود تاندون راحت تر پاره شود. با افزایش سن و کاهش خونرسانی به تاندون توانایی آن در ترمیم هم کم میشود. گاهی اوقات استخوان های اضافی که در سطح زیرین زائده آکرومیون بوجود میاید موجب فشار مداوم به تاندون شده و زمینه را برای آسیب به آن فراهم میکند. پارگی روتاتور کاف اگر درمان نشود به مرور زمان گسترش یافته و بیشتر میشود. گرچه ممکن است این گسترش در ظاهر بدون درد و علامت باشد.

### مهمترین علائم این بیماری عبارتند از:

◆ درد شانه

◆ شدت درد شانه با بالا بردن دست بیشتر میشود و بعد از مدتی بیمار به علت درد نمیتواند دست را به بالای سرش ببرد. در این حال انجام بسیاری از فعالیت های روزمره مانند شانه زدن سر مشکل میشود.

◆ ضعیف و لاغر شدن عضلات اطراف شانه

◆ ضعف دست وقتی میخواهیم دست را به بالای سر ببریم

◆ صدا دادن شانه وقتی میخواهیم دست را

حرکت دهیم

درمان نوین **مرکز توانبخشی امید** برای این گروه از این بیماران تزریق گاز ازن به منظور ترمیم بافت آسیب دیده است. همچنین پزشکان این مرکز با رویکرد جامع نگر علاوه بر مفصل شانه ساختمانهای اطراف آن را هم بررسی میکنند، به طور مثال درمان دستی فاستهای گردنی که ثانویه به پارگی تاندون شانه ایجاد میشوند میتوانند باعث درد گردن و محدودیت حرکتی شوند که آزادسازی گرفتگی ها با طب سوزنی و ماساژ نیز صورت میگیرد.



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

**Omid Rehabilitation Clinic**

۱. خیابان پاسداران، خیابان شهید کلاهدوز (دولت)، دیباجی جنوبی، روبروی سنجابی  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۸۰۷۰۱  
۲. خیابان ولیعصر، نرسیده به استاد مطهری، کوچه افتخار  
شماره ۳۴، طبقه همکف تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی  
[www.orped.com](http://www.orped.com)  
[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)  
کلینیک تخصصی کمر  
[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)

## درمان

هدف درمان کاهش درد و بازگرداندن عملکرد مناسب است.  
در برنامه ریزی درمانی سن بیمار، نوع فعالیت هایی که انجام میدهد و سلامت کلی و نوع پارگی مد نظر قرار میگیرند.  
حدود ۵۰٪ بیماران با روش غیرجراحی بهبود می یابند.  
**استراحت:** قدم اول انجام ندادن فعالیتهای بالای سر است.

**دارو:** مانند داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی

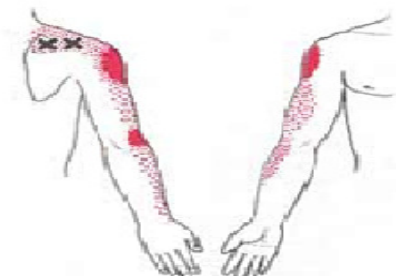
**تزریق استروئید:** داروهای کورتیکواستروئیدی درون محل پارگی به منظور کاهش التهاب و درد تزریق میگردد.

**توانبخشی:** توانبخشی شامل استفاده از مدالیتیه های مختلف فیزیوتراپی، لیزر درمانی، دیاترمی و تمرین درمانی است. این روش درمانی به کاهش علائم و تقویت عضلات اطراف کمر بند شانه ای کمک می کند و مدت زمان زیادی هم میطلبد.



پارگی روتاتور کاف  
مرکز جامع توانبخشی امید

همانطور که گفته شد، این علائم ممکن است بطور ناگهانی و بدنبال وارد شدن یک ضربه به شانه مثل افتادن روی شانه بوجود آید و یا ممکن است بطور مزمن و در طی یک زمان طولانی تر ایجاد شود. در پارگی روتاتور کاف معمولاً درد در جلوی شانه است و ممکن است به بازو تیر بکشد. در ابتدا درد ممکن است خفیف بوده و فقط در حین بالا بردن دست ایجاد شود ولی بتدریج بیشتر شده بطوریکه ممکن است درد در حین استراحت هم وجود داشته باشد و یا ممکن است شبها وقتی بیمار روی شانه مبتلا میخوابد ایجاد شود.



محل درد شانه در پارگی عضله روتاتور کاف  
مرکز جامع توانبخشی امید

## تشخیصی پارگی

تشخیص پارگی بر اساس معاینه و نشانه ها صورت میگیرد. معاینه دامنه حرکتی مفصل شانه در جهات مختلف اطلاعات بسیاری در مورد علت درد به پزشک میدهد. درد و ضعف ناشی از پارگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، برخی افراد حتی باور نمیکنند پارگی تاندون شانه دارند.

تستهای دیگری که به تشخیص کمک میکنند شامل عکس رادیوگرافی است که گرچه پارگی را تشخیص نمی دهد اما میتوان مشکلات دیگر را با توجه به آن افتراق داد. ام آر ای و سونوگرافی تصاویر بهتری از بافت نرم میدهند بنابراین در این مورد معیارهای تشخیصی بهتری محسوب میشوند.