عوامل متعددی باعث درد شانه می گردند که بطور کلی عبارتند از : التهاب تاندون و بافت های نرم اطراف مفصل ، ضعف و آسیب های عضلانی ، خشک شدن مفصل شانه ، گیر افتادن بعضی عناصر بافت نرم در حین حرکت ، بی ثباتی و در رفتگی ها ، درد های انتشاری یا ارجاعی و ... مفصل شانه به دلیل اینکه مفصل تحمل وزن نمی باشد کمتر دچار آرتروز می گردد .

مهمترین و شایعترین نوع درد ، درد های عضلانی و تاندونی هستند که در اثر فعالیت زیاد کتف و کارهای تکراری و طولانی مدت به خصوص در کارگران و ورزشکاران ایجاد می شوند .

برای کاهش درد ، بهترین روش ، اصلاح وضعیت و شناخت عواملی است که روی شانه ها فشار وارد می کنند . معمولا با بهبود وضعیت کاری ، اصلاح شیوه نشستن و ایستادن و پرهیز از فعالیت های تکراری تا حد زیادی بهبودی حاصل می گردد .

رعایت نکات زیر به بیماران توصیه می گردد :

۱ – استفاده از بالش مناسب ، یک بالش نسبتا نرم که ضخامت آن به حدی باشد که سر را در امتداد گردن قرار دهد . نه بالا تر و نه پایین تر با لش باید قوس گردن را پر کند و تا روی شانه ها کشیده شود .



۲ – استراحت به شانه : اگر بعد از انجام کاری تکراری یا طولانی دچار درد می شوید ، شیوه انجام کار را تغییر دهید یا در فواصلی به شانه استراحت دهید .

۳ – از انداختن کیف بر روی شانه رناک خودداری کنید .

۴ – هنگام خواب به پهلو ، بر روی شانه دردناک نخوابید .

۵ – از بلند کردن بار سنگین خودداری کنید .

۶ – تقسیم کار با هر دو دست انجام شود .

۷ – در هنگام صحبت کردن با تلفن ، گوشی تلفن را توسط شانه خود نگه ندارید و در مکالمه طولانی ، آ رنج خود را بر روی تکیه گاهی قرار هید .

۸ – درحالت نشسته و ایستاده شانه ها را عقب نگهدارید و از آویزان کردن سر و شانه ها خودداری کنید .



ورزش های مناسب

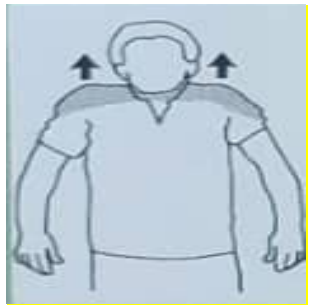
۱ – بر روی صندلی بنشینید با دست سمت دردناک ، کناره صندلی را بگیرید و با دست مقابل سر وگردن را به سمت مقابل بکشید ، بطوریکه کشش را در ناحیه گردن وشانه حس کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



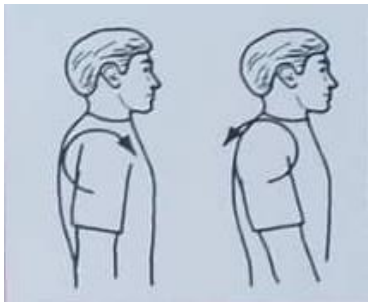
۲ –کنج دیوار قرار بگیرید کف دو دست را روی دیوار قرار دهید و سینه را به کنج دیوار نزدیک کنید بطوریکه کشش را در قفسه سینه و کمربند شانه ای حس کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



۳ – شانه ها را بالا ببرید ۵ ثانیه نگهداری و ۱۰ بار تکرار کنید.



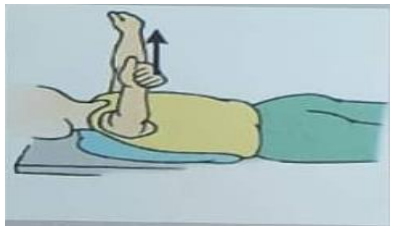
۴ – شانه ها را بالا ببرید و به سمت جلو و عقب بچرخانید ۲۰ بار تکرار کنید.



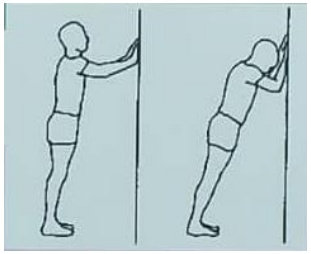
۵ – در حالیکه دست ها رو به جلو کنار بدن آویزان است دست ها را بطور کشیده از پهلو بالا بیاورید ، ۲۰ بار تکرار کنید .



۶ – با شکم بر روی یک تخت بخوابید بطوریکه دستها از کناره تخت آویزان باشد ، دستها را از پهلو بالا بیاورید و ۲۰ بار تکرار کنید . این تمرین را می توانید در حالت ایستاده به جلو خم شوید و انجام دهید .



۷ – شنا رفتن بر روی دیوار ، رو به دیوار بایستید و کف دستها را روی دیوار قرار دهید سر و سینه خو را به دیوار نزدیک و دور کنید ۲۰ بار تکرار کنید .



۸ – دستها را از پشت قلاب کنید و به سمت بالا بیاورید ۲۰ بار تکرار کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی شهید رجائی

شانه درد



واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین - ویرایش ۱۴۰۳)– طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸ (۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵)حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸