



## دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی بیمارستان توانبخشی رفیده

تهیه کنندگان:

۱. مستقیم

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

و با همکاری سیده فاطمه هاشمی

دانشجوی کارشناسی ارشد کاردرمانی

بهار ۱۴۰۳

### پمفلت درد شانه

- انجام حرکات ورزشی قسمت قبل در صورتیکه دردناک نیستند یکی از بهترین درمانهای خانگی برای این بیماری است. حرکات فوق را حداقل روزی یکبار انجام دهید و در صورت بهتر نشدن میتوانید از کارشناسان فیزیوتراپی و کاردرمانی کمک بگیرید.
- از حمل کیف و اشیای سنگین با دستی که دچار یخ زدگی شانه است بپرهیزید و شبها به هیچ وجه روی پهلو ن خوابید.

✚ از دیگر درمانهای مدیریت درد شانه می توان تزریق مفصل شانه با کورتیکواستروئیدها (داروی ضد التهاب)، سم بوتولینم (بوتاکس)، شانه بند، طب سوزنی، تحریک الکتریکی، ماساژ بافت نرم و سرما یا گرما را نام برد.

✚ داشتن دفترچه یادداشت برای پایش شروع درد، فعالیت قبل درد، شدت درد و استفاده از داروهای ضد درد یا سایر اقدامات تسکینی و اثربخشی.

✚ استفاده از تکنیک های غیر دارویی و برگزیده مانند: آرامبخشی تصویرسازی هدایت شده (چشمان خود را ببندید و خود را در جایی که دوست دارید تصور کنید و به جزئیات تصویر که در ذهن می بینید حتی صدا و دمای محیط دقت نمایید) موسیقی درمانی و ماساژ.

✚ استفاده از اقدامات کنترل درد قبل از تشدید آن

### درمان های خانگی شانه یخ زده

- معمولا گرم و سرد کردن موضعی شانه می تواند بسیار به درمان این بیماری کمک کند. دو عدد حوله خیس را یکی درون کاسه یخ و دیگری در آب مایکروبو به مدت ۱ دقیقه قرار دهید. حوله گرم را به مدت ۳ دقیقه روی مفصل قرار دهید سپس آن را برداشته و بلافاصله حوله یخ را بگذارید. گرم و سرد کردن باعث می شود جریان خون در مفصل به سرعت زیاد شود که این به کاهش درد کمک خواهد کرد.

- استفاده منظم و مداوم از شانه طی فعالیت های روزمره می تواند خشکی شانه را کم کرده و میزان حرکت آن را افزایش دهد.

منابع:

: [mayoclinic](http://mayoclinic) | [healthcentral](http://healthcentral) | [my.clevelandclin](http://my.clevelandclin)  
- [healthline](http://healthline) -

## درد شانه:

درد شانه پس از سکته مغزی می‌تواند بسیار متفاوت باشد. این درد ممکن است بیماران را از یادگیری مهارت‌های جدید باز دارد و کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. عملکرد شانه نیز در دستیابی به تعادل و انجام فعالیت‌های خودمراقبتی ضروری است.

مشکلاتی که ممکن است رخ دهد، شامل: اختلال در تحرک، انقباض عضلات شانه، شانه دردناک، در رفتگی ناقص شانه، سندرم شولدرهند(یک ناراحتی دردناک شانه با درد، تورم و محدودیت حرکات انگشتان دست) است. سندرم شولدر هند می‌تواند باعث یخ‌زدگی شانه و در نهایت آتروفی (کم‌شدن حجم) بافت‌های زیرجلدی شود و در صورت عدم حرکت شانه سفت می‌شود که معمولاً دردناک است.

### ❖ راهکارهای پیشگیری از ایجاد درد شانه:

مفصل شانه، ممکن است در هنگام چرخاندن دست بیمار یا حرکت بیش از حد بازو و شانه، بیش از حد کشیده شود و باعث ایجاد درد شود. در ادامه به راهکارهای جلوگیری از درد شانه پرداخته می‌شود:

❖ بیمار یا مراقب هرگز نباید بیمار را از سمت شانه ی آسیب دیده بلند کند یا بازو یا شانه ی سمت آسیب دیده را بکشد. ❖ بیمار در هنگام آسیب شانه نباید از مانکی بار دستگاه (دستگیره بالای تخت) استفاده کند.

❖ در رفتگی ناقص شانه می‌تواند در نتیجه کشیدگی بیش از حد مفصل و ماهیچه، زمانی که بیمار شروع به نشستن و ایستادن می‌نماید، رخ دهد؛ بنابراین باید در هنگام نشستن یا ایستادن از ناحیه آسیب دیده محافظت شود و حرکت در محدوده دامنه‌ی حرکتی باشد.

❖ بسیاری از مشکلات شانه با حرکات و موقعیت مناسب بیمار قابل پیشگیری است، به عنوان مثال: بازوی آسیب دیده هنگامی که بیمار نشسته یا خوابیده است، روی یک میز یا بالش قرار بگیرد یا با استفاده از شانه‌بند محافظت شود.

### ❖ تمرینات جهت جلوگیری از درد شانه:

❖ به کمر بخوابید و عصایی در دست بگیرید. با دست سالم با حرکت آرام، انتهای عصا را به سمت دست آسیب‌دیده حرکت دهید.



❖ با دست سالم، بخش‌های بازو و آرنج سمت دیگر را بگیرید و در راستای قفسه‌سینه به سمت دست مخالف بکشید.



❖ کمر خود را خم کنید. دست سالم را روی میز قرار دهید و دست مبتلا را آویزان کنید. سپس دست را در یک حرکت دایره‌ای به آرامی بچرخانید.



❖ با دست سالم حوله‌ای را پشت سر خود نگه دارید و به آرامی انتهای حوله را با دست آسیب‌دیده بگیرید. به آرامی دست سالم را به بالا بکشید تا دست آسیب‌دیده نیز ب همراه آن به بالا بیاید.



❖ روبه‌روی دیوار بایستید و دست خود را مشت کنید(شانه آسیب‌دیده). بالشی میان دیوار و مشت خود قرار دهید و با مشت به دیوار فشار وارد کنید. آن را نگه دارید، استراحت کرده و سپس تکرار کنید.

