

درد شانه و بازو معمولاً ناحیه اطراف شانه و بازوها را درگیر می‌کند و ممکن است ریشه درد در مفصل یا هر یک از عضلات، رباطها یا تاندون‌های ناحیه اطراف شانه باشد. افرادی که دچار این عارضه هستند، اغلب در هنگام انجام فعالیت‌ها یا حرکت بازو یا شانه خود، درد شدیدی احساس می‌کنند.

برخی بیماری‌ها یا عوارض مرتبط با اندام‌های درونی مانند بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های کیسه صفرا می‌توانند منجر به درد در ناحیه شانه شوند. این نوع درد که منشأ آن در ساختارهای دیگر بدن است، به عنوان درد ارجاعی شناخته می‌شود. درد ارجاعی شانه معمولاً با حرکت شدیدتر نمی‌شود. برای درمان شانه درد از طریق فیزیوتراپی، ماساژ درمانی و اوزون تراپی می‌توانید به کلینیک دینا با برخورداری از بهترین کادر پزشکی مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید با متخصصان این کلینیک در ارتباط باشید.

دلائل درد شانه و بازو

یکی از شایع‌ترین دلایل درد در شانه و بازو، آسیب‌های مرتبط با روتاتور کاف یا تاندون‌های خاص در این ناحیه است. شانه از چندین مفصل، عضله و تاندون تشکیل شده که باعث افزایش دامنه حرکتی دست و بازو می‌شود. آسیب‌هایی که در عضلات و تاندون‌های اطراف روتاتور کاف یا کلاهی چرخنده شانه ایجاد می‌شود، اغلب عامل اصلی درد شانه است.

روتاتور کاف می‌تواند در هر یک از تاندون‌های این ناحیه کشیدگی ایجاد کند. به عنوان مثال، تاندونیت سوپرازپینودوس که در زمان بالا بردن دست ایجاد می‌شود، می‌تواند منجر به درد شدیدی شود.

عوارض دیگری از جمله تاندونیت بایسپس، آسیب‌های لبروم، پارگی و کشیدگی تاندون‌ها، بورسیت ساپ آکرومیال، تاندونیت مزمن، سوپراایز میناتوس، دیسکپاتی گردنی، نقاط ماشه‌ای و دردناک به علت وضعیت‌های غیر طبیعی (مخصوصاً در قسمت بالایی شانه) از دیگر عوامل شایع شانه درد هستند.

بیشتر بخوانید: علت درد شانه چیست؟ + علائم

با توجه به دلایل متعدد درد شانه و بازو، بسیار اهمیت دارد که پزشک متخصص بیمار را معاینه کند. پس از آن با استفاده از آزمایشات و تصویربرداری، علت اصلی درد را تشخیص داده و درمان مناسب را تجویز کند. در مورد دردهای ارجاعی نیز باید توجه داشت که عللی همچون مشکلات قلبی و بیماری‌های مرتبط با کیسه صفرا نیز ممکن است منجر به درد در شانه شوند. در مجموع، مشکلات مرتبط با شانه و درد آن معمولاً به یکی از چهار مورد زیر وابسته است:

1- التهاب (بورسیت یا تاندونیت) یا پارگی تاندون‌ها

2- بی‌ثباتی شانه و بازو

3- آرتروز شانه

4- ترک یا شکستگی استخوان

🌐 راه ها و روش های درمان شانه درد

با توجه به دلایل مختلفی که می‌تواند درد در شانه و بازو را ایجاد کند، روش‌های متعددی برای کاهش درد وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید:

استفاده از مسکن‌ها: می‌توانید از داروهای مسکنی مانند استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن سدیم بدون نیاز به نسخه پزشک استفاده کنید تا به کاهش درد کمک کنند.

استراحت: خود را در ازای هر فعالیتی که باعث درد یا بدتر شدن آن می‌شود، محافظت کنید.

استفاده از کمپرس یخ: استفاده از یخ به عنوان یک روش طبیعی برای کاهش درد و التهاب شانه موثر است.

استفاده از بند دور گردن: استفاده از یک بند دور گردن می‌تواند به شما کمک کند تا شانه را بی‌حرکت کنید و فشار روی آن را کاهش دهید.

درمان‌های مختلف دیگری مانند **اوزون درمانی**، **پی آر پی** برای کاهش درد و آسیب‌شانه کاربرد دارد. علاوه بر این، درمان درد شانه و بازو معمولاً شامل **فیزیوتراپی** است، که در آن از روش‌های فیزیکی مختلفی برای تسریع در فرآیند بهبود استفاده می‌شود. این روش‌ها ممکن است شامل **ماساژ**، **تزریق**، **انبساط آرتروگرافی** (هیدرودیلاتاسیون) و سایر تکنیک‌های فیزیوتراپی باشند.

بیشتر بخوانید: گردن درد و سرگیجه + موارد بسیار مهم

🌐 درمان درد شانه و بازو در کلینیک دینا

به منظور درمان درد شانه و بازو، از روش‌های مختلفی از جمله فیزیوتراپی و اوزون درمانی می‌توانید به بهترین کلینیک‌های تهران مراجعه کنید. کلینیک دینا یکی از بهترین مراکز طب پزشکی است متخصصان و پزشکان آن از روش **فیزیوتراپی** و **تکنیک‌ها و تمرینات فیزیکی** متنوعی برای تسریع در فرآیند بهبود و کاهش درد بهره می‌برند. این تمرینات ممکن است شامل تمرینات تقویتی، تمرینات انعطاف‌پذیری، ماساژ و تمرینات تعادلی باشد.

فیزیوتراپیست‌های مجرب کلینیک تخصصی دینا، برنامه‌های درمانی منحصر به فردی برای هر بیمار تدوین می‌کنند که هدف آن بهبود عملکرد شانه و بازو است.

بیشتر بخوانید: دلایل گردن درد چیست؟ + درمان

🌐 اوزون تراپی شانه و بازو

اوزون درمانی نیز به عنوان یک روش درمانی جدید و موثر در کلینیک تخصصی دینا به کار می‌رود. این روش مبتنی بر استفاده از اکسیژن اوزون است که به عنوان یک عامل ضد التهاب و بازسازی بافت‌ها شناخته شده است.

با تزریق اوزون به ناحیه مورد نیاز، می‌توان بهبود سریعتری در درد شانه و بازو را تجربه کرد و همچنین فرآیند التهابی را کاهش داده و بازسازی بافت‌ها را تسریع کرد. به این ترتیب، در کلینیک تخصصی دینا، از ترکیب این دو روش برای ارائه بهترین و موثرترین درمان برای بیماران با شانه درد استفاده می‌شود. برای دریافت نوبت برای درمان درد بازو و شانه می‌توانید با شماره زیر تماس بگیرید تا متخصصان این کلینیک شما را در ارتباط با روند درمان راهنمایی کنند.

خلاصه مطالب

درد شانه و بازو برای افرادی که با آن مواجه هستند، تجربه ناخوشایندی است و به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. علل این درد متنوع بوده و ممکن است از آسیب‌های مربوط به روتاتور کاف تا التهابات مفصلی ناشی از بیماری‌های مختلف باشد. **در کلینیک تخصصی دینا**، از روش‌های درمانی پیشرفته و موثری برای کاهش درد و بهبود عملکرد شانه و بازو استفاده می‌شود.

با توجه به تخصص و تجربه بالای پزشکان و فیزیوتراپیست‌های کلینیک دینا، برنامه‌های درمانی شخصی و منطبق با نیازهای هر بیمار ارائه می‌شود. روش‌های فیزیوتراپی تا اوزون درمانی و دیگر درمان‌ها متخصصان این مرکز درمانی، با تمرکز بر بهبود عملکرد شانه و بازو و کاهش درد در این ناحیه به بیماران تجویز می‌شود. برای دریافت مشاوره در ارتباط با مراحل درمان می‌توانید با متخصصان این کلینیک در ارتباط باشید.

برای دانلود پی‌دی‌اف مقاله کلیک کنید.