

بسیاری از بیماران مایلند بدانند **علت درد شانه چیست؟** و برای درمان آن چه اقدامی باید انجام دهند. مشکلات شانه ممکن است از مواردی مانند **التهاب عضلات و لیگامانت ها**، آسیب‌های ساختاری مانند شکستگی‌ها یا **آسیب‌های غضروفی**، اختلالات عصبی یا مشکلات مرتبط با مفصل شانه باشد. به همین دلیل، **تشخیص دقیق و درمان درد شانه** نیازمند بررسی حرفه‌ای توسط یک پزشک متخصص است.

**درمان مشکلات شانه** ممکن است شامل تمرینات تقویتی و کششی، فیزیوتراپی، مصرف داروها، تزریق استروئیدها، استفاده از ابزارهای پزشکی مانند **کمر بند شانه** یا دستگاه‌های الکتریکی و در موارد شدیدتر، **جراحی** باشد. از طرفی، جلوگیری از تکراری کردن حرکات نادرست، حفظ وزن سالم، تثبیت شانه در موقعیت مناسب، و استفاده از تکنیک‌های آموزشی برای بهبود قوام و تعادل عضلات می‌تواند در پیشگیری از مشکلات شانه مؤثر باشد.

## **مهم‌ترین علت درد شانه چیست؟**

برای بسیاری از بیماران این سؤال وجود دارد که **علت درد شانه چیست؟** درد شانه می‌تواند به دلایل مختلفی ایجاد شود: برخی از عوامل مهم در ایجاد درد شانه عبارتند از:

این ممکن است ناشی از انجام فعالیت‌هایی مانند حمل و جابجایی اشیاء سنگین، یا ورزش‌هایی: **کشیدگی و ترکیب عضلات** که نیاز به حرکت شانه دارند، باشد.

استفاده بیش از حد و فشار مکرر بر روی تاندون‌ها می‌تواند باعث التهاب شانه شود: **التهاب تاندون**.

این وضعیت ممکن است به دلیل ضعف عضلات پیرامونی مفصل شانه یا آسیب‌های ساختاری باشد: **بی‌ثباتی مفصل شانه**.

دررفتگی ممکن است به دلیل آسیب یا بیماری‌هایی مانند آرتروز روماتوئید یا ضعف ساختارهای: **دررفتگی مفصل شانه** نگه‌دارنده باشد.

## **گردن درد و سرگیجه + موارد بسیار مهم: بیشتر بخوانید**

این نوع آسیب می‌تواند به علت تصادفات، ضربه‌های شدید یا بیماری‌هایی مانند: **شکستگی‌های استخوان ترقوه یا بازو** اوستئوپروز باشد.

این وضعیت معمولاً به دلیل کشیدگی و ضربه‌های مکرر به شانه ایجاد می‌شود: **شانه یخ زده**.

این می‌تواند منجر به درد و ناراحتی شانه شود: **فشار بر اعصاب در گردن یا شانه**.

عوارض بیماری‌های دیگر: برخی از بیماری‌های مزمن مانند آرتروز، آسیب‌های غضروفی، التهابات مفصلی و غیره نیز می‌توانند منجر به درد شانه شوند.

با توجه به اینکه درد شانه می‌تواند علائم مختلفی داشته باشد و از مشکلات مزمن تا مواردی که نیاز به مداخله پزشکی فوری دارند، متفاوت باشد، مشاوره و ارزیابی توسط یک **پزشک متخصص** ضروری است.

## علائم درد شانه

علائم درد شانه ممکن است بسیار متنوع باشند و بسته به علت ایجاد کننده متفاوت باشند. اما برخی از نشانه‌های معمول درد شانه عبارتند از:

درد ممکن است به صورت تیز و یا مزمن باشد و در برخی موارد ممکن است با تغییرات فشار یا حرکت شانه درد شدید تشدید شود.

شاید بتوانید شانه خود را به طور کامل حرکت دهید، یا ممکن است محدودیتی در حرکت شانه تجربه کنید: **محدودیت در حرکت**.

شاید شانه شما متورم شود یا احساس تورم در آن داشته باشید: **تورم**.

ممکن است احساس بی‌حسی یا سوزش در شانه خود داشته باشید: **بی‌حسی یا سوزش**.

ممکن است در شکل یا موقعیت شانه تغییراتی مشاهده کنید: **تغییر شکل شانه**.

ممکن است نشانه‌های کبودی، تغییر رنگ یا بروز تومور در ناحیه شانه را مشاهده کنید: **تغییر رنگ یا کبودی**.

**راه های درمان علت درد شانه چیست؟**

روش‌های درمانی مختلفی برای درمان علت درد شانه وجود دارند که می‌توانند بهبود و تسکین بخش باشند. اما توجه داشته باشید که بهتر است ابتدا یک تشخیص دقیق از یک پزشک متخصص دریافت کنید تا رویکرد درمانی مناسب برای وضعیت خاص شما تعیین شود. در ادامه به برخی از روش‌های درمانی اشاره می‌کنیم.

شامل تمرینات تقویتی و کششی، ماساژ، استفاده از دستگاه‌های فیزیوتراپی، و تکنیک‌های دیگر برای بهبود فیزیوتراپی قدرت و انعطافپذیری عضلات شانه و بهبود حالت و عملکرد مفصل شانه است.

انجام تمریناتی که به تقویت عضلات شانه و افزایش انعطافپذیری آن کمک می‌کند می‌تواند در کاهش درد و بهبود ورزش وضعیت شانه مؤثر باشد.

ماساژ می‌تواند به تسکین درد شانه و کاهش تنش عضلات کمک کند: **ماساژ درمانی**

### [گردن درد و سردرد + علائم و نکات مهم](#): بیشتر بخوانید

این روش شامل استفاده از سوزن‌های نازک که در نقاط خاصی از بدن قرار می‌گیرند و برای کاهش درد و طب سوزنی بهبود عملکرد مفصل شانه استفاده می‌شود.

در موارد شدیدتر و غیرقابل بهبود با روش‌های درمانی معمول، ممکن است نیاز به جراحی برای رفع مشکلات جراحی ساختاری در شانه باشد، اما این یک گزینه آخرین مورد است و باید توسط یک تیم پزشکی متخصص انجام شود.

هر کدام از این روش‌های درمانی می‌توانند با توجه به شدت و نوع درد شانه، مناسب برای شما باشند. برای دریافت راهنمایی دقیق‌تر و تعیین رویکرد مناسب، توصیه می‌کنیم با یک پزشک متخصص و فیزیوتراپیست مشورت کنید.

## درمان علت شانه درد در کلینیک دینا

کلینیک دینا یک مرکز پزشکی معتبر دارای بهترین کادر پزشکی جهت تشخیص علائم و علت درد شانه است. این کلینیک با داشتن تجهیزات پیشرفته و تیمی از پزشکان متخصص و فیزیوتراپیست‌های مجرب، ارائه روش‌های مختلف درمانی برای درد شانه ارائه می‌دهند.

### دلایل گردن درد چیست؟ + درمان: بیشتر بخوانید

درمان درد شانه در کلینیک دینا شامل ارائه برنامه‌های فیزیوتراپی، تمرینات تقویتی و کششی، ماساژ، طب سوزنی و اوزون تراپی است. پس از ارزیابی دقیق و تشخیص صحیح توسط پزشکان متخصص، برنامه درمانی مناسب با توجه به نوع و شدت درد و شرایط فرد بیمار تنظیم می‌شود.

از اهداف اصلی این کلینیک، ارائه درمان‌های مؤثر و کیفیتی برای بهبود عملکرد و کاهش درد شانه، افزایش کیفیت زندگی بیماران و بازگشت به فعالیت‌های روزمره بدون محدودیت است. برای دریافت مشاوره برای درمان علت درد شانه می‌توانید با شماره زیر در تماس باشید.

## خلاصه مطالب

در این مقاله به این سؤال که علت درد شانه چیست؟ و چه راه‌هایی برای درمان آن وجود دارد، پاسخ دادیم. درد شانه یکی از مشکلات شایعی است که می‌تواند از عوامل متنوعی ناشی شود. این درد ممکن است به دلیل کشیدگی عضلات ناشی از فعالیت‌های روزمره یا ورزش‌های سنگین، التهاب تاندون، بی‌ثباتی مفصل شانه، شکستگی‌های استخوانی، تحت فشار قرار گرفتن اعصاب در گردن یا شانه، یا شرایطی مانند شانه یخ زده، ناشی از تنش و استرس مزمن، ایجاد شود. بنابراین، تشخیص دقیق علت این درد از اهمیت بالایی برخوردار است.

**کلینیک دینا** با داشتن تیمی مجرب از پزشکان متخصص و فیزیوتراپیست‌های حرفه‌ای، راه‌های متنوع و مؤثر برای درمان درد شانه تجویز می‌کند. این درمان‌ها شامل فیزیوتراپی، ماساژ درمانی، اوزون درمانی، و در صورت لزوم مشاوره جراحی می‌باشند. برای دریافت نوبت می‌توانید با متخصصان این مرکز درمانی در تماس باشید.

**برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید**