

شانه یخ زده یا کپسولیت چسبنده، یکی از عارضه‌های حرکتی در ناحیه شانه و کتف است که علائمی همچون درد، سفتی و محدودیت در حرکت شانه دارد. هرچند علت دقیق این بیماری هنوز مشخص نیست، اما عوامل ایجاد آن ممکن است شامل دیابت و آسیب‌های قبلی در شانه باشند. عموماً شانه یخ زده افراد را بین ۱ تا ۳ سال درگیر می‌کند و پس از آن فرد بهبود می‌یابد. استفاده از تمرینات فیزیوتراپی نیز می‌تواند روند بهبودی را تسریع کند.

تشخیص علت شانه یخ زده به عهده متخصص ارتوپدی است. درمان این بیماری معمولاً شامل استفاده از تمرینات حرکتی متنوع است. در حال حاضر روش‌های غیرتهاجمی مانند اوزون تراپی و تزریق پی آر پی نیز برای درمان شانه یخ زده مورد استفاده قرار می‌گیرد و بسیاری از بیماران از طریق این روش‌ها به طور کامل درمان شده‌اند.

● منظور از شانه یخ زده چیست؟

شانه یخ زده یا شانه منجمد (Frozen Shoulder) بیماری است که با از دست دادن تدریجی حرکت در مفصل شانه همراه است. مفصل شانه، یکی از مفاصل بزرگ و حساس بدن است که دامنه حرکتی بیشتری نسبت به سایر مفاصل دارد.

این بیماری با علائمی همچون خشکی و درد در شانه تشخیص داده می‌شود که باعث محدودیت حرکت در این مفصل می‌شود. علائم شانه یخ زده با گذر زمان تشدید شده و در صورت عدم درمان، ممکن است بعد از سه سال تحمل درد و مشکلات ناشی از آن، بهبود یابد.

بیشتر بخوانید: اوزون تراپی شانه یخ زده

یکی از عوامل مهم در افزایش خطر ابتلا به شانه یخ زده، بی حرکتی مفصل است. به عنوان مثال در افرادی که پس از سکته مغزی یا عمل جراحی ماستکتومی، قادر به حرکت دادن بازوی خود نیستند، این بیماری به شدت شیوع دارد.

● علامت‌های شانه یخ زده

شانه یخ زده معمولاً در مدت زمانی از چند ماه تا چند سال بروز می‌کند و به مرور زمان، علامت آن تدریجاً شدت می‌یابد. درد معمولاً در قسمت خارجی شانه و بالای بازو احساس می‌شود و شبانه‌روز ادامه دارد.

محدودیت حرکت مفصل شانه باعث می‌شود که فرد نتواند به طور کامل بازوی خود را حرکت دهد و عملکرد روزمره وی مختل شود. افزایش تنش و گرفتگی عضلات نیز از دیگر علائم این بیماری است که با پیشرفت بیشتر بیماری، تشدید می‌شود.

علائم مرحله یخ زدگی شانه

در مرحله یخ زدگی شانه، یکی از علائم اصلی، افزایش درد است که با گذشت زمان شدت آن افزایش می‌یابد. این درد ممکن است شبانه‌روز ادامه داشته و به مرور زمان بیشتر شدت یابد. با افزایش درد، دامنه حرکتی مفصل شانه نیز کاهش می‌یابد و فرد دچار محدودیت در حرکت شانه می‌شود.

این مرحله معمولاً به مدت ۶ هفته تا ۹ ماه ادامه دارد. پس از آن، شانه فرد سفت و به اصطلاح منجمد می‌شود که در آن درد کاهش می‌یابد، ولی محدودیت حرکتی و سفتی همچنان وجود دارد. این مرحله ممکن است بین ۴ تا ۶ ماه به طول بیانجامد و ادامه فعالیت‌های روزانه را برای فرد سخت می‌کند.

مهمترین علائم مرحله ذوب شدن

در مرحله ذوب شدن، علائم بهبود حرکت شانه قابل مشاهده است. علائم بهبودی ممکن است به صورت تدریجی رخ دهد و فرد قادر به انجام حرکات شانه با دامنه حرکتی بیشتری باشد.

اگرچه در این مرحله بهبود قابل توجهی مشاهده می‌شود، اما هنوز نیاز به زمانی است که مفصل شانه به حالت طبیعی خود بازگردد. این فرآیند ممکن است به مدت ۶ ماه تا ۲ سال طول بکشد. توصیه می‌کنیم در این مرحله به پزشکان متخصص مراجعه کرده و برای درمان به موقع اقدام نمایید.

رایج‌ترین علت شانه منجمد

علت شانه یخ زده یا کیسولیت چسبنده هنوز مشخص نیست، ولی برخی عوامل به عنوان علل اصلی ابتلا به این بیماری شناخته شده‌اند. این عوامل عبارتند از:

عدم تحرک یا تحرک ناکافی: آسیب‌دیدگی، شکستگی، جراحی یا سکتی می‌توانند باعث محدودیت حرکت در مفصل شانه شوند که در نتیجه می‌تواند به شانه یخ زده منجر شود.

ریسک ابتلاء در برخی از گروه‌ها: این بیماری در زنان و افراد بالای ۴۰ سال بیشتر دیده می‌شود و احتمال ابتلا به آن در این گروه افراد بیشتر است.

بیشتر بخوانید: اوزون درمانی چیست؟

دیابت: افراد دیابتی بیشتر در معرض ابتلا به شانه یخ زده قرار می‌گیرند و علاوه بر این، شدت و مدت بیماری در این افراد معمولاً بیشتر است.

بیماری‌های مزمن: برخی بیماری‌های مانند پرکاری یا کم‌کاری تیروئید، سل، پارکینسون و بیماری‌های قلبی عروقی می‌توانند ریسک ابتلاء به شانه یخ زده را افزایش دهند.

بهترین روش درمان کیسولیت چسبنده

درمان شانه یخ زده با هدف کاهش درد و **حفظ دامنه حرکتی مفصل** انجام می‌شود. این درمان‌ها معمولاً به دو دسته اصلی درمان‌های محافظه‌کارانه و روش‌های جراحی تقسیم می‌شوند.

معمولاً روش‌های غیرتهاجمی کم عارضه تر از سایر روش‌های درمانی هستند. اوزون درمانی شانه یکی از بهترین متدهای درمانی برای رفع این عارضه است و چنانچه تحت نظر پزشکان متخصص انجام شود، طی چند جلسه بهبودی کامل را تجربه خواهید کرد.

مراقبت‌های خانگی مانند استفاده از کمپرس گرما، انجام تمرینات کششی و تقویتی مورد توصیه فیزیوتراپیست و مصرف داروهای ضد التهابی و مسکن نیز می‌تواند در کنترل درد و بهبودی وضعیت کمک کننده باشد. تنها پزشک متخصص می‌تواند برای هر فرد برنامه درمانی مناسبی را تعیین کند، بنابراین بسیار اهمیت دارد که با پزشک خود مشورت کنید.

خلاصه مطالب

شانه یخ زده یک بیماری در ناحیه شانه است که با سفتی، درد و محدود شدن دامنه حرکتی شانه همراه است. این بیماری ممکن است از عوامل مختلفی مانند عدم تحرک مفصل به دلیل آسیب دیدگی، شکستگی یا جراحی و یا بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های عضلانی و عصبی ناشی شود. علائم شانه یخ زده از جمله درد شدید، کاهش دامنه حرکتی و گرفتگی عضلات گردن و شانه است که می‌تواند زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد.

برای درمان شانه یخ زده، روش‌های درمانی چون فیزیوتراپی، تزریق اوزون و داروهای ضد التهابی و مسکن مورد استفاده قرار می‌گیرند تا میزان درد کنترل حفظ شود. در موارد شدیدتر، روش‌های جراحی مانند آرتروسکوپی یا بازکردن مفصل ممکن است لازم باشد تا بافت‌های فشرده حذف شده و حالت طبیعی مفصل بازیابی شود. توصیه می‌کنیم برای انتخاب بهترین روش درمانی با پزشکان متخصص مشورت کنید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.