

علت درد شانه می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله آسیب‌های فیزیکی، التهابات، کیسولیت شانه، اختلالات مربوط به بافت نرم، استرس و کشش عضلانی، بیماری‌های مزمن مانند آرتروز و برخی اختلالات عصبی باشد. برای درمان درد شانه، ابتدا باید علت اصلی آن تشخیص داده شود.

به طور کلی، درمان درد شانه ممکن است شامل استراحت، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs)، فیزیوتراپی، تمرینات تقویتی و کشش عضلانی، ماساژ و روش نوین اوزون تراپی است. بعلاوه اجتناب از فعالیت‌هایی که درد را تشدید کرده و استفاده از روش‌های تسکین دهنده درد می‌تواند به بهبود وضعیت کمک کند. اگر درد شانه شما به طور مداوم و خطرناک ادامه دارد، حتماً باید به متخصص ارتوپدی مراجعه کنید تا علت آن تشخیص داده و درمان مناسبی تجویز شود.

● مهم‌ترین علت درد شانه چیست؟

شانه درد می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات مختلف در مفصل شانه، بافت‌های محیطی، یا عضلات باشد. این مشکلات می‌توانند شامل آسیب‌های فیزیکی نظیر ضربه، فشار یا کشیدگی، التهابات، بیماری‌های مزمن مانند دیسک گردن، ترشحات سنگین در اطراف مفصل شانه، یا حتی فعالیت‌های غیر طبیعی باشد که به شانه فشار وارد کنند. درد شانه ممکن است با تحریک دست، بالا بردن و حرکت دادن آن تشدید شود.

بیشتر بخوانید: نظرات مردم درباره اوزون تراپی شانه

افراد ممکن است درد را به عنوان احساس سوزش و خفگی توصیف کنند. از طریق ارزیابی تاریخچه پزشکی، بررسی جسمانی و تصویربرداری مانند اشعه ایکس یا MRI، می‌توانید علت اصلی درد شانه را تشخیص دهید و درمان مناسب را اتخاذ نمایید.

به طور کلی، اگر شانه درد شما مدت زمان طولانی ادامه داشته و توانایی حرکت شما را محدود کرده، بهتر است به یک پزشک متخصص مراجعه نموده تا علت اصلی آن را تشخیص دهد.

● شایع‌ترین علت درد شانه چپ و راست

علت درد شانه چپ و راست می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. در ادامه به برخی از علل شایع درد شانه چپ و راست اشاره می‌کنیم.

آسیب یا کشیدگی عضلات شانه ناشی از انجام کارهای سنگین با دست یا ورزش‌هایی که نیاز به استفاده از شانه دارند.

التهاب تاندون‌ها (تندونیت) ناشی از استفاده بیش از حد از شانه.

بی‌ثباتی مفصل شانه که ممکن است ناشی از ضعف عضلات حاشیه مفصل یا آسیب به بافت‌های مفصلی باشد.

دررفتگی مفصل شانه (Dislocation) که وضعیتی است که سر استخوان بازو از جایگاه کاسه‌ای مفصل خارج می‌شود.

شکستگی استخوان ترقوه یا بازو ناشی از ضربه یا حادثه.

● ارتباط درد شانه و گردن

علت درد شانه می‌تواند ناشی از دیسک گردن یا عارضه‌های مربوط به آن باشد. در ادامه به برخی از علل احتمالی درد شانه و گردن اشاره می‌کنیم.

ناهنجاری در استخوان یا مفاصل: ممکن است ناهنجاری‌هایی در استخوان‌های شانه یا مفاصل مرتبط با آنها، مانند التهاب مفصلی (آرتریت)، آسیب به بافت‌های مفصلی، یا آرتروز (افزایش سن)، منجر به درد در شانه و گردن شود.

تروما و آسیب: ضربه، سقوط، یا آسیب دیدن در نتیجه فعالیت‌های ورزشی یا کاری می‌تواند منجر به درد در شانه و گردن شود.

بد نشستن: نشستن به شکل نادرست، استفاده از وسایل الکترونیکی به مدت طولانی با نگه داشتن گردن در موقعیت خمیده، یا استفاده از صندلی‌های نامناسب می‌تواند باعث درد در شانه و گردن شود.

بیماری‌های دژنراتیو: بیماری‌هایی مانند دیسک‌های فشرده، استنکتاس (فشرده شدن) فضای بین مهره‌ها، یا اختلالات دیسک می‌توانند منجر به درد در شانه و گردن شوند.

تومورها: وجود تومورها در ناحیه شانه و گردن ممکن است باعث ایجاد درد شود، به‌ویژه اگر فشار روی اعصاب یا بافت‌های محیطی وجود داشته باشد.

کشیدگی عضلات: استفاده بیش از حد از عضلات شانه و گردن، انجام حرکات تکراری یا بلند مدت، وضعیت بدنی نامناسب هنگام خوابیدن یا نشستن، یا فعالیت‌های ورزشی بدون استراحت کافی می‌تواند منجر به کشیدگی و در نتیجه درد در شانه و گردن شود.

● تشخیص علت شانه درد

تشخیص علت درد شانه معمولاً از طریق انجام یک سری ارزیابی‌ها و آزمایش‌های مختلف انجام می‌شود. در ادامه به چند روش معمول برای تشخیص علت درد شانه اشاره می‌کنیم.

تاریخچه پزشکی و معاینه فیزیکی: پزشک ارتوپد ابتدا با بررسی تاریخچه پزشکی شما و بررسی علائم شانه درد و همچنین سابقه بیماری‌های قبلی، سعی می‌کند تا علت درد شانه را شناسایی کند. سپس با انجام معاینه فیزیکی، مانند

بررسی تورم، حساسیت، محدودیت حرکت و ثبات مفصلی، به اطلاعات بیشتری درباره‌ی وضعیت شانه شما دست پیدا می‌کند.

عکس رادیوگرافی (X-ray): این آزمون تصویربرداری ساده می‌تواند نشان دهنده ناهنجاری‌های مانند تروما، شکستگی استخوان، التهاب مفاصل، آرتروز و بیماری‌های دیگری در منطقه‌ی شانه باشد.

تصویربرداری با MRI و CT Scan: این روش‌ها می‌توانند تصاویر دقیق‌تری از ناحیه شانه ارائه دهند. این آزمون‌ها می‌توانند به پزشک کمک کنند تا مشکلاتی مانند تروما، التهاب مفاصل، تومورها، تنگی کانال نخاعی و سایر مشکلات را تشخیص دهد.

تشخیص درد شانه با استفاده از الکترومیوگرافی (EMG) و NCV: این آزمون‌ها برای بررسی فعالیت عضلات و عصب‌ها در ناحیه شانه و بازو کاربرد دارد و می‌تواند اطلاعات بیشتری در مورد وضعیت عصب‌ها و عضلات شما فراهم کنند.

بیشتر بخوانید: اوزون درمانی شانه + روش درمان

🌐 راه های درمان علت درد شانه

درمان درد شانه معمولاً تحت تاثیر علت اصلی آن و شدت آن متغیر است. اما برخی از روش‌های معمول درمانی عبارتند از:

استراحت و تغییر در فعالیت‌های روزمره

اگر درد شانه شما ناشی از فعالیت‌های خاصی مانند حرکات تکراری، بار زیاد بر روی شانه یا حمل و نقل اشیاء سنگین باشد، استراحت و کاهش فعالیت‌های مورد نیاز می‌تواند به بهبود درد کمک کند.

داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی

داروهایی مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن می‌توانند در کاهش التهاب و درد شانه موثر باشند.

فیزیوتراپی

تمرینات و درمان‌های فیزیکی توسط فیزیوتراپیست‌ها ممکن است در تقویت عضلات، افزایش محدودیت حرکت، و کاهش درد و التهاب شانه مفید باشند.

اعمال کمپرس یخ و گرما

استفاده از یخ برای کاهش التهاب و درد، و استفاده از گرما برای کاهش اسپاسم عضلانی و افزایش جریان خون می‌تواند مفید باشد.

اوزون تراپی شانه

اوزون تراپی یک روش درمانی غیرتهاجمی است که در آن از اوزون پزشکی برای تزریق به ناحیه مورد نظر و درمان مفصل شانه استفاده می‌شود. این روش می‌تواند در کاهش التهاب، بهبود جریان خون و کاهش درد شانه مؤثر باشد. برای دریافت اطلاعات جامع در مورد روش اوزون تراپی شانه، می‌توانید با **متخصصان کلینیک دینا** در تماس بوده و راهنمایی‌های لازم را برای شروع درمان از طریق این روش دریافت کنید.

خلاصه مطالب

علت درد شانه می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله کشیدگی عضلات، التهاب تاندون، آسیب به مفاصل، بیماری‌های دژنراتیو و حتی شکستگی‌های استخوان باشد. برای تشخیص و درمان درد شانه، ابتدا باید علت اصلی آن تعیین شود. پس از تشخیص، راه‌های درمانی شامل اوزون درمانی شانه، فیزیوتراپی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

انتخاب روش درمانی مناسب بستگی به شدت و مدت درد، عوامل مرتبط، و وضعیت کلی بیمار دارد. همچنین مهم است که قبل از شروع هر درمان، با پزشک متخصص مشورت کنید تا بهترین روش درمانی برای شرایط خاص فرد مورد ارزیابی و تعیین شود. اگر می‌خواهید برای درمان درد شانه از طریق روش اوزون تراپی اقدام کنید، می‌توانید به پزشکان متخصص کلینیک دینا مراجعه کنید.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.