

# ۱۱۱ درد شانه

شانه یکی از پیچیده‌ترین مفاصل بدن است و دامنه حرکت وسیعی دارد. در ورزش‌های دارای حرکات پر قدرت مثل تنیس یا با بلند کردن اجسام سنگین، احتمال آسیب این مفاصل وجود دارد. در افراد مسن، درد یا خشکی شانه به وفور و بدون هیچ علت واضحی اتفاق می‌افتد.

## شروع

آیا درد شانه شما بلافاصله بعد از آسیب، سقوط از ارتفاع یا حرکتی خشن ایجاد شده است؟

خیر

آیا شانه‌تان آنقدر درد می‌کند که نمی‌توانید آن را حرکت دهید؟ آیا شانه‌تان تغییر شکل پیدا کرده یا متورم شده است؟

خیر

**علت احتمالی:** ممکن است علت این حالت، آسیب عضلات تاندون‌ها یا رباط‌های اطراف شانه باشد.

**اقدامات لازم:** از اقدامات کمک‌کننده برای درمان پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن استفاده کنید (صفحه ۲۱۹). در صورت شدید بودن درد یا برطرف نشدن علایم در عرض ۴۸ ساعت، به پزشک خود مراجعه کنید.

## اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**علت احتمالی:** ممکن است دچار در رفتگی شانه یا شکستگی استخوان ترقوه شده باشید. احتمال آسیب شدید عضلات، تاندون‌ها و رباط‌های شانه نیز وجود دارد.

**اقدامات لازم:** احتمالاً عکسبرداری (صفحه ۳۹) ضرورت دارد. بسته به آسیب ایجاد شده، ممکن است لازم باشد که مفصل شانه را زیر بیهوشی جابجایی یا برای آن درمان شکستگی را انجام دهند. شاید لازم شود که برای بی‌حرکت کردن مفصل شانه، چند هفته دست خود را با باند به گردن آویزان کنید. مسکن‌ها در کاهش درد مفید واقع می‌شوند.

آیا حرکت دادن دست باعث ایجاد درد می‌شود؟

خیر

آیا حرکت دادن یا قرار گرفتن مفصل در برخی جهات، نسبت به بقیه جهات درد بیشتری ایجاد می‌کند؟

خیر

**علت احتمالی:** ممکن است مبتلا به تاندونیت شده باشید. در این حالت، تاندون یا لایه پوشاننده آن دچار التهاب می‌شود. این حالت می‌تواند به خاطر استفاده بیش از حد از مفصل یا آسیب‌های ورزشی ایجاد شود و ممکن است هیچ علت واضحی هم نداشته باشد.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و احتمالاً توصیه خواهد کرد که از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی استفاده کنید. وی ممکن است داروی کورتیکواستروئیدی (کورتونی) به داخل لایه پوشاننده تاندون تزریق کند و یا شما را برای فیزیوتراپی به متخصص ارجاع دهد.

آیا حرکت مفصل در همه جهات دردناک است و مانع خواب راحت می‌شود؟

خیر

**علت احتمالی:** تشخیص احتمالی، «شانه منجمد شده» است. در این بیماری، کیپسول مفصل دچار التهاب می‌شود. معمولاً علت واضحی برای این التهاب وجود ندارد.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه و احتمالاً برای تاندون‌های ضد التهاب غیر استروئیدی یا داروهای مسکن تجویز خواهد کرد. تزریق کورتیکواستروئید (کورتون) به داخل مفصل هم می‌تواند درد را تسکین دهد. فعالیت با دست در ابتدا، علایم را بدتر می‌کند. با وجود این، علایم به تدریج خوب می‌شوند و فیزیوتراپی هم ممکن است مفید واقع شود. این بیماری ممکن است علی‌رغم درمان تا یک سال ادامه پیدا کند.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** ممکن است یکی از اعصاب گردن تحت فشار باشد یا تحریک شده باشد. به پزشک خود مراجعه کنید. وی بررسی‌هایی مثل عکسبرداری (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. همچنین ممکن است پیشنهاد کند که از گردن‌بند نگهدارنده استفاده کنید. ممکن است برای فیزیوتراپی به متخصص ارجاع داده شوید.

آیا هیچ‌یک از علایم زیر را دارید؟

- درد شانه یا قسمت بالایی بازو
- ایجاد مشکل موقع غلت زدن در بستر
- احساس غمگینی
- تب خفیف
- کاهش وزن ناخواسته

خیر

## در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** ممکن است علت این علایم، پلی‌میالژیا روماتیکا باشد، خصوصاً در صورتی که ستان بیشتر از ۶۰ سال باشد. این بیماری نوعی اختلال خودایمنی است که در آن، دستگاه ایمنی بدن به بافت‌های خودش حمله می‌کند.

**اقدامات لازم:** پزشک آزمایش خون درخواست خواهد کرد. وی در صورت تایید تشخیص داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) تجویز خواهد کرد. این داروها علایم را در عرض ۴۸ ساعت بهتر می‌کنند شاید لازم باشد مقادیر کم داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) را به مدت طولانی مصرف کنید و به صورت منظم آزمایش خون انجام دهید.

آیا دردتان با حرکت دادن گردن ایجاد یا بدتر می‌شود؟ آیا گردن درد دارید؟

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.