

کلید پیشگیری از شانه یخ زده

تحرك منظم مفصل شانه است. انجام حرکات ساده مانند چرخش شانه، بالا بردن دست‌ها، و کشش‌های سبک می‌تواند از خشکی و التهاب کپسول مفصلی جلوگیری کند.

مدت زمان: روزانه ۵ تا ۱۰ دقیقه

شروع زودهنگام فیزیوتراپی پس از جراحی یا آسیب.

افرادی که جراحی شانه، شکستگی یا سگته مغزی داشته‌اند، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به شانه‌ی یخ‌زده هستند. شروع فیزیوتراپی در مراحل اولیه پس از جراحی یا آسیب، نقش مهمی در پیشگیری دارد.

توصیه: مشاوره با فیزیوتراپیست در هفته‌های اول پس از

جراحی

مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای

دیابت، بیماری‌های تیروئیدی، و پارکینسون از عوامل خطر مهم برای شانه‌ی یخ‌زده هستند. کنترل این بیماری‌ها از طریق دارو، تغذیه مناسب و ورزش منظم می‌تواند احتمال ابتلا را کاهش دهد.

اصلاح وضعیت بدنی در محل کار و خواب

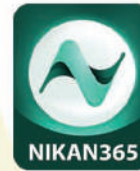
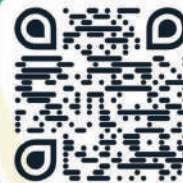
درمان‌های غیرجراحی مانند داروهای ضد التهاب، تزریق استروئید، فیزیوتراپی تخصصی، الکتروتراپی و شاکویو تراپی نقش مهمی در کنترل درد و بازگرداندن دامنه حرکتی دارند.

درمان جراحی شانه یخ‌زده (Frozen Shoulder)

زمانی مطرح می‌شود که پس از حدود ۳ تا ۶ ماه درمان‌های غیرجراحی مانند فیزیوتراپی، داروهای ضدالتهاب و تزریق کورتون، درد و محدودیت حرکت همچنان شدید باقی بماند. شایع‌ترین روش، آرتروسکوپی شانه است؛ جراح با ابزار ظریف و دوربین، بافت سفت و کپسول مفصل را آزاد می‌کند تا دامنه حرکت افزایش یابد. گاهی نیز روش Manipulation Under Anesthesia (حرکت دادن شانه تحت بیهوشی) انجام می‌شود تا چسبندگی‌ها شکسته شوند. معمولاً باعث بهبود قابل توجه حرکت و کاهش درد می‌شوند.

کلینیک

۰۲۱۲۹۱۲۹



برای نصب و عضویت اسکن کنید

بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نیکان سپید

تهران، اتوبان شهید بابایی، بلوار بهار، خیابان لاله

www.sepid.nikan.hospital

Sepidnikan-hospital | تلفن: ۲۹۱۲۰۰۰۰

شانه‌ی یخ‌زده (منجمد)

بهمن ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: سالیانه



بیمارستان نیکان

NIKAN HOSPITAL | سپید | SEPID

تهیه شده در واحد آموزش سلامت و روابط عمومی

شانه یخ‌زده یا چسبندگی کپسولی (Adhesive Capsulitis)

یکی از اختلالات دردناک مفصل شانه است که با کاهش دامنه‌ی حرکتی و التهاب مزمن همراه است. این بیماری اغلب بدون علت مشخص بروز می‌کند، اما تحقیقات نشان داده‌اند که برخی بیماری‌های زمینه‌ای می‌توانند خطر ابتلا به شانه‌ی یخ‌زده را افزایش دهند.

مراحل پیشرفت بیماری شانه یخ‌زده

شانه یخ‌زده معمولاً در سه مرحله پیشرفت می‌کند:

مرحله یخ‌زدگی (Freezing)

درد شدید هنگام حرکت شانه، محدود شدن تدریجی دامنه حرکتی. این مرحله بین ۲ تا ۹ ماه طول می‌کشد و درد شبانه شایع است.

مرحله یخ‌زده (Frozen)

درد کاهش می‌یابد اما خشکی و محدودیت حرکت باقی می‌ماند. این مرحله بین ۴ تا ۱۲ ماه ادامه دارد.

مرحله ذوب شدن (Thawing)

بهبود تدریجی دامنه حرکتی و کاهش درد. این مرحله ممکن است بین ۵ تا ۲۴ ماه طول بکشد.

نحوه تشخیص شانه یخ‌زده

تشخیص شانه یخ‌زده معمولاً با معاینه‌ی فیزیکی انجام می‌شود. پزشک دامنه حرکتی شانه را بررسی می‌کند و ممکن است از تست تزریق بی‌حسی برای ارزیابی دقیق‌تر استفاده کند. در موارد خاص، تصویربرداری مانند MRI یا X-ray برای رد سایر مشکلات مانند پارگی روتاتور کاف یا آرتروز انجام می‌شود.

ارتباط بیماری‌های زمینه‌ای با شانه یخ‌زده

سکته مغزی (Stroke) و شانه یخ‌زده

افرادی که دچار سکته مغزی شده‌اند، معمولاً با کاهش تحرک در اندام‌های فوقانی مواجه می‌شوند. این بی‌حرکتی طولانی‌مدت می‌تواند منجر به خشکی مفصل شانه و در نهایت چسبندگی کپسولی شود.

کم‌کاری تیروئید (Hypothyroidism)

در کم‌کاری تیروئید، متابولیسم بدن کاهش می‌یابد و بافت‌های همبند ممکن است دچار سفتی و التهاب شوند. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز التهاب کپسول مفصلی و بروز شانه یخ‌زده باشد.

پرکاری تیروئید (Hyperthyroidism)

برخلاف کم‌کاری، در پرکاری تیروئید متابولیسم بدن افزایش می‌یابد، اما اختلالات هورمونی می‌توانند باعث التهاب مزمن در مفاصل شوند. این التهاب ممکن است به چسبندگی کپسولی در شانه منجر شود.

بیماری پارکینسون (Parkinson's Disease)

پارکینسون با کاهش حرکت و سفتی عضلات همراه است. این کاهش تحرک در اندام‌های فوقانی می‌تواند زمینه‌ساز خشکی مفصل شانه و بروز شانه یخ‌زده شود.

بیماری قلبی (Heart Disease)

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی ممکن است به دلیل محدودیت‌های حرکتی یا مصرف داروهای خاص، دچار التهاب یا خشکی مفاصل شوند. همچنین کاهش فعالیت بدنی در این بیماران می‌تواند خطر ابتلا به شانه‌ی یخ‌زده را افزایش دهد.

پیشگیری از شانه‌ی یخ‌زده

شانه‌ی یخ‌زده یکی از اختلالات دردناک و محدودکننده‌ی مفصل شانه است که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند. خوشبختانه با رعایت چند اصل ساده، می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد. در این بخش، راهکارهای علمی و عملی برای پیشگیری از شانه‌ی یخ‌زده را بررسی می‌کنیم.