کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۹

روتاتور کاف

درد شانه، تاندینوپاتی و پارگی روتاتور کاف: ام‌آرآی چی می‌گه، کِی جراحی لازمه، تزریق و دارو، تقویت مرحله‌به‌مرحله تا کار بالای سر، و بعد از ترمیم، با ۶۵ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه بعد از **زمین خوردن** نمی‌تونی دستت رو **بالا** ببری، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: شونه‌ی **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **تغییر شکل** شونه؛ **ضعف** ناگهانی بعد از ضربه. **فوراً ۱۱۵**: درد شونه یا بازوی **چپ** همراه با **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** یا **عرق سرد**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: روتاتور کاف و درد شانه ۹

۱. روتاتور کاف چیه؟ ۱۰

۲. یک مشکل، چند اسم ۱۰

۳. پارگی و سن ۱۱

۴. علائم ۱۲

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و تصمیم ۱۸

۷. شواهد: جراحی یا تمرین؟ ۱۹

۸. پارگی کامل: ترمیم یا تمرین؟ ۲۰

۹. تزریق ۲۲

۱۰. دارو و روش‌های دیگه ۲۳

بخش ۳: اصول تمرین ۲۵

۱۱. قانون درد ۲۶

۱۲. آرام کردن درد ۲۷

۱۳. تقویت روتاتور کاف ۲۸

۱۴. کتف و وضعیت بدن ۳۰
۱۵. برگشت به بالای سر ۳۲
۱۶. دامنه و کشش ۳۴
۱۷. زمان بهبود ۳۵

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۸

۱۸. خواب ۳۹
۱۹. کار بالای سر و خونه ۴۰
۲۰. ورزش ۴۱
۲۱. لباس و رانندگی ۴۲
۲۲. نماز و وضو ۴۳
۲۳. بعد از ترمیم روتاتور کاف ۴۴

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۸
۲۵. فاز ۱: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته) ۵۰
۲۶. فاز ۲: تقویت پایه (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۵۱
۲۷. فاز ۳: تقویت پیشرفته (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۲
۲۸. فاز ۴: بالای سر و برگشت (ماه ۳ به بعد) ۵۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۵

۳۱. روزهای بد ۵۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان آقای نادری: پارگی فرسایشی ۱۲۹

۳۶. داستان سارا خانم: تاندینوپاتی و شنا ۱۳۰

۳۷. داستان آقای جعفری: پارگی حاد ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«موقع بالا بردن دست، یه جایی وسط راه درد می‌گیره.» «شب‌ها روی همون طرف نمی‌تونم بخوابم.» «ام‌آرآی گفته تاندونم پاره‌ست.»

روتاتور کاف چهار عضله‌ی **کوچیک** دور مفصل شانه‌ست که **سر استخوان بازو** رو در **کاسه** نگه می‌دارن. **درد شانه‌ی مرتبط با روتاتور کاف** شایع‌ترین علت درد شانه در بزرگسالانه؛ با اسم‌هایی مثل **تاندینوپاتی**، **بورسیت** یا **گیرافتادگی**.

دو تغییر مهم در درمان این سال‌ها: **جراحی تراشیدن استخوان** (دکمپرشن) در کارآزمایی‌های بزرگ از **جراحی نمایشی** بهتر نبود (**CSAW** و **FIMPACT**، ۲۰۱۸)؛ و بسیاری از **پارگی‌های فرسایشی** در سنین بالا با **تمرین** بهتر می‌شن.

این کتاب کمکت می‌کنه **بفهمی** درد شانه‌ات از کجاست، **کِی** جراحی واقعاً لازمه، و با برنامه‌ی **تقویت تدریجی**، دوباره دستت رو **بالای سر** ببری.

- **بخش ۱** روتاتور کاف، اسم‌ها، پارگی و سن، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، پارگی کامل، تزریق، دارو و روش‌های دیگه.
- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون درد، آرام کردن، تقویت، کتف، بالای سر، کشش و زمان بهبود.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: خواب، کار بالای سر، ورزش، لباس و رانندگی، نماز، و بعد از ترمیم.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

روتاتور کاف و درد شانه

چهار عضله، اسم‌ها، پارگی و سن، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

روتاتور کاف چیه؟

عضله	کار اصلی
فوق‌خاری	شروع **بالا بردن** دست از پهلو
زیرخاری	**چرخش به بیرون**
گرد کوچک	چرخش به بیرون
تحت‌کتفی	**چرخش به داخل**

این چهار عضله مثل یک **کلاهک** دور سر استخوان بازو هستن و موقع هر حرکت، سر بازو رو در **کاسه‌ی کم‌عمق** شانه **مرکز** نگه می‌دارن.

نکته‌ی دکتر مکس

بیشترین مشکل معمولاً در **تاندون فوق‌خاریه**؛ همون جایی که زیر **سقف استخوانی** شانه (آکرومیون) رد می‌شه.

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۶۶ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۶۸

چهار عضله‌ی کوچیک، کار بزرگ: سر بازو رو مرکز نگه می‌دارن.

فصل ۲

یک مشکل، چند اسم

اسمی که شنیدی	یعنی
تاندینوپاتی یا **تاندونیت**	تاندون **حساس** و **ضعیف** شده
بورسیت ساب‌آکرومیال	کیسه‌ی **لغزنده** بالای تاندون حساس شده
گیرافتادگی (ایمپینجمنت)	اسم **قدیمی**؛ فکر می‌کردن استخوان تاندون رو **می‌سابه**
کلسیفیک	**رسوب کلسیم** در تاندون؛ گاهی درد **شدید** و **ناگهانی**
پارگی نسبی	بخشی از ضخامت تاندون
پارگی کامل	سوراخ در **تمام ضخامت** تاندون

امروز بیشتر متخصص‌ها اسم کلی **«درد شانه‌ی مرتبط با روتاتور کاف»** رو به کار می‌برن، چون **درمان اولیه** در بیشتر این‌ها **مشابهه**: **تقویت تدریجی**.

نکته‌ی دکتر مکس

ایده‌ی «**سابیدن** تاندون به استخوان» برای **همه** توضیح درستی نیست؛ برای همین جراحی **تراشیدن استخوان** هم بهتر از جراحی نمایشی نبود (فصل ۷).

اسم‌ها فرق می‌کنن؛ درمان اولیه، تقویت تدریجیه.