کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴

شانه‌ی دردناک؛ راهنمای کامل درمان خانگی

روتاتور کاف، شانه‌ی منجمد، آرتروز، دررفتگی و شکستگی؛ از تشخیص تا برنامه‌ی تمرینی و بعد از جراحی



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه درد شانه بعد از زمین خوردن یا ضربه شروع شده و نمی‌تونی دستت رو بالا بیاری، شانه تغییر شکل داده، درد شانه‌ی چپ همراه با فشار قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس داری، تب، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل داری، یا درد و خشکی هر دو شانه همراه با خستگی و خشکی صبحگاهی طولانی داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: شناخت شانه ۱۰

۱. شانه؛ پرتحرک‌ترین مفصل بدن ۱۱

۲. آناتومی شانه به زبان ساده ۱۲

۳. ریتم شانه و کتف: دست چطور بالا می‌ره؟ ۱۵

۴. شانه بعد از ۵۰: پارگی در MRI یعنی چی؟ ۱۷

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۹

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی درد شانه ۲۳

بخش ۲: خودارزیابی: شانه‌ی من چه مشکلی داره؟ ۲۶

۷. نقشه‌ی درد شانه ۲۷

۸. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟ ۲۸

۹. تست‌های خانگی ۳۰

۱۰. این کتاب رو چطور بخونم و از کجا شروع کنم؟ ۳۳

بخش ۳: بیماری‌های شانه: شناخت و درمان ۳۶

۱۱. درد روتاتور کاف (گیرافتادگی و تاندینوپاتی) ۳۷

۱۲. پارگی روتاتور کاف ۳۸

۱۳. شانه‌ی منجمد ۴۰

۱۴. تاندونیت کلسیفیه ۴۳
۱۵. آرتروز شانه ۴۴
۱۶. بی‌ثباتی و دررفتگی شانه ۴۶
۱۷. شکستگی بالای بازو در سالمندان ۴۸
۱۸. درد مفصل AC (بالای شانه) ۵۰
۱۹. تاندون دوسر و درد جلوی شانه ۵۱
۲۰. شانه‌ی دردناک بعد از سکته‌ی مغزی ۵۲
۲۱. شانه بعد از جراحی پستان ۵۴
۲۲. وقتی درد شانه از جای دیگه میاد ۵۶

بخش ۴: دارو، تزریق و جراحی ۵۸

۲۳. داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه ۵۹
۲۴. جراحی شانه: کی و کدوم؟ ۶۰
۲۵. بعد از ترمیم روتاتور کاف ۶۲
۲۶. بعد از تعویض مفصل شانه ۶۴

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۷

۲۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۶۸
۲۸. برنامه‌ی الف: درد روتاتور کاف ۷۰
۲۹. برنامه‌ی ب: شانه‌ی منجمد ۷۳

۳۰. برنامه‌ی پ: آرتروز شانه و پارگی‌های بدون جراحی ۷۶
۳۱. برنامه‌ی ت: ثبات شانه ۷۸
۳۲. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۸۰
۳۳. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۸۷

بخش ۷: زندگی با شانه‌ی سالم‌تر ۱۱۸
۳۴. خواب و شانه‌ی دردناک ۱۱۹
۳۵. لباس پوشیدن و مراقبت شخصی ۱۱۹
۳۶. شانه در زندگی روزمره‌ی ایرانی ۱۲۰
۳۷. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۲۲
۳۸. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۳
۳۹. خواب، خلق و درد ۱۲۶
۴۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای شانه‌ی سالم ۱۲۸
۴۱. راهنمای همراه و مراقب ۱۳۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴
۴۲. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵
۴۳. جدول‌های پیگیری ۱۴۳
۴۴. واژه‌نامه ۱۴۷

پیش‌گفتار

شانه پرتحرک‌ترین مفصل بدنه؛ و همین آزادی حرکت، اون رو آسیب‌پذیر می‌کنه. بعد از ۵۰ سالگی، درد شانه یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه به فیزیوتراپیه: درد هنگام بالا بردن دست، درد شبانه که خواب رو خراب می‌کنه، شانه‌ای که «یخ زده» و تکون نمی‌خوره، یا بازویی که بعد از زمین خوردن دیگه بالا نمی‌ره.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های معتبر نگاه ما رو به درمان شانه تغییر دادن. مثلاً کارآزمایی‌های بزرگ نشون دادن که جراحی «تراشیدن استخوان زیر آکرومیون» برای درد شانه، از جراحی نمایشی بهتر نبوده؛ و برای بسیاری از پارگی‌های روتاتور کاف و حتی بعضی شکستگی‌های بالای بازو، درمان غیرجراحی همراه با تمرین، نتیجه‌ای مشابه جراحی داشته.

- **بخش ۱** شانه و علم درد رو معرفی می‌کنه.
- **بخش ۲** کمکت می‌کنه نوع مشکل شانه‌ات رو بشناسی و علائم خطر رو بدونی.
- **بخش ۳** بیماری‌های شایع شانه رو یکی‌یکی توضیح می‌ده.
- **بخش ۴** درباره‌ی دارو، تزریق، جراحی و توان‌بخشی بعد از عمله.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی رو داره.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** درباره‌ی خواب، لباس پوشیدن، کارهای خونه و ورزشه.

- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت شانه

شانه برخلاف زانو و لگن، بیشتر از اینکه روی استخوان تکیه کنه، به عضلات و رباط‌ها متکیه. در این بخش می‌فهمی شانه چطور کار می‌کنه، کتف چه نقشی داره، بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه و چرا «پارگی» در MRI همیشه به معنی جراحی نیست.

شانه؛ پرتحرک‌ترین مفصل بدن

شانه‌ی ما می‌تونه دست رو تقریباً به هر جهتی ببره: بالای سر، پشت کمر، دور سر، جلوی بدن. هیچ مفصل دیگه‌ای چنین آزادی‌ای نداره. ولی این آزادی هزینه داره: **پایداری شانه بیشتر به عضلات وابسته‌ست** تا به شکل استخوان‌ها.

چرا درد شانه بعد از ۵۰ شایعه؟

- تاندون‌های روتاتور کاف با سن تغییرات طبیعی پیدا می‌کنن و پارگی‌های بی‌علامت شایع‌تر می‌شن (فصل ۴).
- شانه‌ی منجمد بیشتر در **۴۰ تا ۶۰ سالگی** و به‌خصوص در **دیابت** و بیماری‌های تیروئید دیده می‌شه.
- آرتروز شانه در سنین بالاتر.
- زمین خوردن روی دست، شکستگی بالای بازو رو در سالمندان شایع کرده.
- قوز پشت، حرکت کتف و فضای شانه رو تغییر می‌ده.

خبر خوب

بیشتر مشکلات شانه **بدون جراحی** و با **تمرین منظم و تدریجی** بهتر می‌شن. حتی در شانه‌ی منجمد که ماه‌ها طول می‌کشه، بیشتر افراد در نهایت بخش زیادی از حرکت و عملکردشون رو برمی‌گردونن.

چرخه‌ی معیوب شانه

درد ← استفاده‌ی کمتر از دست ← ضعف عضلات و سفتی کپسول ← حرکت دردناک‌تر ← استفاده‌ی باز هم کمتر

هدف این کتاب: استفاده‌ی تدریجی و هوشمندانه از شانه ← عضلات قوی‌تر ← حرکت راحت‌تر

این کتاب جایگزین پزشک نیست. درد شانه بعد از زمین خوردن با ناتوانی در بالا بردن دست، یا درد شانه‌ی چپ همراه با فشار قفسه‌ی سینه، **اول پزشک** (فصل ۸).

آناتومی شانه به زبان ساده

استخوان‌ها و مفاصل

شانه از سه استخوان ساخته شده: **بازو** (هومروس)، **کتف** و **ترقوه**. چهار مفصل با هم کار می‌کنن:

مفصل	محل	نکته
گلنوهومرال	سر گرد بازو در کاسه‌ی کم‌عمق کتف	مفصل اصلی شانه؛ مثل توپ گلف روی سه‌پایه
آکرومیوکلاویکولار (AC)	بالای شانه، بین ترقوه و آکرومیون	با زمین خوردن روی شانه آسیب می‌بینه؛ آرتروزش شایعه
استرنوکلاویکولار	بین ترقوه و جناغ	تنها اتصال استخوانی دست به تنه
کتفی‌سینه‌ای	جایی که کتف روی دنده‌ها می‌لغزه	مفصل واقعی نیست، ولی حرکتش حیاتیه

کپسول و لابروم

کاسه‌ی کتف با یک حلقه‌ی غضروفی به اسم **لابروم** عمیق‌تر شده. کل مفصل داخل یک **کپسول** قرار داره. در شانه‌ی منجمد، همین کپسول ضخیم و جمع می‌شه.

روتاتور کاف: چهار عضله‌ی کوچیک و مهم

عضله	محل	کار اصلی
فوق‌خاری (سوپرااسپیناتوس)	بالای کتف، زیر آکرومیون	شروع بالا بردن دست از کنار؛ شایع‌ترین تاندون درگیر
تحت‌خاری (اینفرااسپیناتوس)	پشت کتف	چرخش بازو به بیرون
گرد کوچک (ترس مینور)	پشت کتف	چرخش به بیرون
تحت‌کتفی (ساب‌اسکاپولاریس)	جلوی کتف	چرخش بازو به داخل

این چهار عضله سر بازو رو در کاسه **مرکز** نگه می‌دارن، در حالی که عضلات بزرگ‌تر (دلتوئید، سینه‌ای، پشتی) دست رو حرکت می‌دن.

فضای زیر آکرومیون و بورس

بین تاندون فوق‌خاری و سقف استخوانی شانه (آکرومیون)، یک بورس قرار داره. وقتی تاندون یا بورس حساس می‌شن، بالا بردن دست بین حدود ۶۰ تا ۱۲۰ درجه دردناک می‌شه (قوس دردناک).

تاندون دوسر

سر بلند عضله‌ی دوسر بازو از جلوی شانه رد می‌شه و به بالای کاسه وصله. گاهی منبع درد جلوی شانه‌ست.

عضلات کتف

عضله	کار
دندانه‌ای قدامی	کتف رو روی دنده‌ها نگه می‌داره و می‌چرخونه؛ ضعفش کتف رو «بال‌دار» می‌کنه
ذوزنقه (بالایی، میانی، پایینی)	بالا بردن، عقب بردن و چرخوندن کتف
رومبوئیدها	نزدیک کردن کتف‌ها
بالابرنده‌ی کتف	بالا بردن کتف

خلاصه‌ی فصل

- شانه پایداریش رو بیشتر از عضلات می‌گیره.
- روتاتور کاف سر بازو رو مرکز نگه می‌داره؛ عضلات کتف پایه‌ی حرکت دست هستن.
- تمرین‌های این کتاب هر دو گروه رو تقویت می‌کنن.

ریتم شانه و کتف: دست چطور بالا می‌ره؟

وقتی دستت رو از کنار تا بالای سر می‌بری (حدود ۱۸۰ درجه)، فقط مفصل اصلی شانه حرکت نمی‌کنه. **کتف هم روی دنده‌ها می‌چرخه و بالا می‌ره.** به‌طور تقریبی، از کل این حرکت، حدود دو سوم مال مفصل اصلی شانه و حدود یک سوم مال چرخش کتفه.

چرا این مهمه؟

- اگه **کتف درست نچرخه** (مثلاً به دلیل ضعف دندانه‌ای قدامی یا ذوزنقه‌ی پایینی، یا قوز پشت)، بالا بردن دست سخت‌تر و گاهی دردناک‌تر می‌شه.
- اگه **ستون پشتی قوز داشته باشه**، کتف به جلو خم می‌شه و دست به‌سختی تا بالای سر می‌ره. امتحان کن: یک بار با قوز و یک بار صاف بشین و دست رو بالا ببر. تفاوت رو حس می‌کنی؟

پس تمرین شانه فقط شانه نیست

برنامه‌های این کتاب سه بخش دارن:

1. **روتاتور کاف:** چرخش به بیرون و داخل، بالا بردن کنترل‌شده
2. **کتف:** دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
3. **ستون پشتی و گردن:** تحرک و صاف شدن پشت