کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۶

بعد از جراحی شانه و تعویض مفصل شانه

ترمیم روتاتور کاف، تعویض مفصل آناتومیک و معکوس، و شکستگی بالای بازو: زندگی با آویز، خواب، مراحل توان‌بخشی هفته‌به‌هفته، و برگشت به کار و ورزش، با ۶۲ 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 برنامه‌ی **جراح** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. هر جراحی و هر بیمار محدودیت‌های خودش رو داره؛ **دستورات جراحت همیشه مقدم بر این کتابه**. هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح اجازه داده شروع نکن. **فوراً به جراح یا اورژانس**: تب، قرمزی یا ترشح زخم، درد شدید ناگهانی، بی‌حسی یا سردی دست، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق یا بازو، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه **(۱۱۵)**. 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: جراحی شانه ۹

۱. شانه چطور کار می‌کنه ۱۰

۲. انواع جراحی شانه ۱۱

۳. بافت چطور ترمیم می‌شه ۱۳

۴. آمادگی قبل از جراحی ۱۵

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۸

بخش ۲: زندگی با آویز ۲۰

۷. آویز: کی و چطور ۲۱

۸. خواب ۲۲

۹. لباس، حمام و غذا با یک دست ۲۴

۱۰. درد و یخ ۲۶

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی ۲۹

۱۱. فاز ۱: حفاظت (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۶) ۳۰

۱۲. فاز ۲: حرکت فعال (معمولاً هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۳۱

۱۳. فاز ۳: تقویت (معمولاً هفته‌ی ۱۲ تا ۲۴) ۳۳

۱۴. فاز ۴: برگشت به کار و ورزش (معمولاً ۶ ماه به بعد) ۳۵
۱۵. تفاوت جراحی‌ها در یک نگاه ۳۷
۱۶. تعویض معکوس: قوانین مخصوص ۳۸
۱۷. چرا بهبودی آدم‌ها فرق داره؟ ۴۰

بخش ۴: مشکلات و سؤال‌ها **۴۲**

۱۸. سفتی شانه بعد از جراحی ۴۳
۱۹. درد شبانه ۴۴
۲۰. پارگی دوباره ۴۵
۲۱. گردن و کتف ۴۷
۲۲. سیگار، دیابت و ترمیم ۴۸
۲۳. رانندگی، کار و ورزش ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته **۵۲**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۳
۲۵. هفته‌ی ۰ تا ۶: حفاظت ۵۵
۲۶. هفته‌ی ۶ تا ۱۲: حرکت فعال ۵۷
۲۷. هفته‌ی ۱۲ تا ۲۴: تقویت ۵۸
۲۸. بقیه‌ی بدن در دوران آویز ۶۰
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (بعد از هفته‌ی ۶) ۶۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۳

۳۱. روزهای بد ۶۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۸

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۱

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۳۲

۳۳. نماز، رمضان و سفر ۱۳۲

۳۴. خونه‌ی امن ۱۳۴

۳۵. داستان رضا ۱۳۵

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۶

۳۷. داستان مریم ۱۳۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۹

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۰

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۷

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«جراح گفت شش هفته آویز ببندم؛ یعنی دستم رو اصلاً تکون ندم؟» «شب‌ها از درد خوابم نمی‌بره.» «سه ماه گذشته و هنوز دستم بالا نمی‌ره.» «تعویض شانه کردم؛ کِی می‌تونم دوباره نماز بخونم و موهام رو شونه کنم؟»

بهبودی بعد از جراحی شانه **طولانیه**؛ معمولاً **۶ ماه تا یک سال**. دلیلش ساده‌ست: **تاندون** و **بافت** شانه آهسته ترمیم می‌شن، و هم **زیاده‌روی** و هم **بی‌حرکتی** می‌تونن نتیجه رو خراب کنن. راز موفقیت، **حرکت درست در زمان درست**ه.

این کتاب **هفته‌به‌هفته** همراهته: از **روزهای آویز** تا **برگشت قدرت**، با تمرین‌هایی که بعد از **ترمیم روتاتور کاف**، **تعویض مفصل شانه** (آناتومیک و معکوس) و **شکستگی بالای بازو** استفاده می‌شن.

- **بخش ۱** شانه و انواع جراحی، ترمیم بافت، آمادگی قبل از عمل، علائم خطر.
- **بخش ۲** زندگی با آویز: خواب، لباس، حمام، درد.
- **بخش ۳** مراحل توان‌بخشی و قوانین مخصوص هر جراحی.
- **بخش ۴** سفتی، درد شبانه، پارگی دوباره، رانندگی، کار و ورزش.
- **بخش ۵** برنامه‌ی هفته‌به‌هفته.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** خانواده، نماز و رمضان، خونه‌ی امن، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

جراحی شانه

شانه چطور کار می‌کنه، انواع جراحی، ترمیم بافت، آمادگی قبل از عمل، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

شانه چطور کار می‌کنه

شانه **متحرک‌ترین** مفصل بدنه؛ و برای همین **ناپایدارترین**. یک **توپ** بزرگ (سر استخوان بازو) روی یک **کاسه‌ی کم‌عمق** (کتف) قرار گرفته؛ مثل توپ گلف روی سه‌پایه.

بخش	کار
روتاتور کاف	۴ عضله‌ی کوچک دور مفصل که توپ رو **در کاسه نگه می‌دارن** و دست رو می‌چرخونن
دلتوئید	عضله‌ی بزرگ روی شانه؛ **بالا بردن** دست
کتف و عضلاتش	**پایه‌ی** حرکت شانه؛ اگه کتف درست حرکت نکنه، شانه هم درست کار نمی‌کنه
لابروم	لبه‌ی غضروفی کاسه که عمقش رو بیشتر می‌کنه
کپسول	کیسه‌ی دور مفصل؛ اگه سفت بشه، **شانه‌ی منجمد**

چرا این مهمه؟

بعد از جراحی، **هر بخش** زمان خودش رو برای ترمیم لازم داره. تمرین‌های این کتاب به ترتیبی چیده شدن که **اول** از بافت ترمیم‌شده **محافظت** کنن، **بعد** حرکت رو برگردونن، و **بعد** قدرت.

اول محافظت، بعد حرکت، بعد قدرت.

انواع جراحی شانه

جراحی	یعنی	محدودیت اصلی اولیه
ترمیم روتاتور کاف	دوختن تاندون پاره‌شده به استخوان (معمولاً با آرتروسکوپی)	**حرکت فعال** دست تا حدود ۶ **هفته** نه؛ آویز
تعویض مفصل آناتومیک	جایگزینی توپ و کاسه با پروتز، به شکل طبیعی	محافظت از **تاندون جلوی شانه**؛ چرخش به بیرون و **هل دادن** با دست محدود
تعویض مفصل معکوس	توپ روی کتف، کاسه روی بازو؛ وقتی روتاتور کاف خیلی آسیب دیده	دست **پشت کمر**، به **عقب** و **داخل** با هم نه (خطر دررفتگی)
تثبیت شکستگی بالای بازو	پلاک و پیچ، یا پروتز	طبق **نوع شکستگی** و نظر جراح
آرتروسکوپی دیگر	ترمیم لابروم، آزادسازی کپسول، و غیره	طبق نوع جراحی

یک نکته درباره‌ی «تراشیدن استخوان» (دکمپرسیون)

در کارآزمایی معروف **CSAW** (مجله‌ی Lancet، ۲۰۱۸) بیماران با **درد زیر آکرومیون** که **دکمپرسیون** شدن، نتیجه‌ی بهتری از گروهی که فقط **آرتروسکوپی تشخیصی** (بدون تراشیدن) شدن، **نداشتن**. پیام: برای این نوع درد، **ورزش** و **فیزیوتراپی** قبل از جراحی خیلی مهمه. (کتاب **شانه‌ی دردناک**)

از جراحت بپرس

☐	
	دقیقاً **چه جراحی‌ای** شدم؟
	اندازه‌ی پارگی **کوچک، متوسط یا بزرگ** بود؟
	آویز تا کِی؟
	حرکت غیرفعال کِی شروع بشه؟ **فعال** کِی؟
	چه حرکت‌هایی **ممنوعه** و تا کِی؟

اسم جراحی‌ات رو بدون؛ قوانینت به اون بستگی داره.

فصل ۳

بافت چطور ترمیم می‌شه

تاندون و **بافت نرم** آهسته ترمیم می‌شن؛ خیلی آهسته‌تر از پوست.

زمان بعد از جراحی	در داخل شانه چه خبره؟
۰ تا ۶ هفته	تاندون به استخوان **چسبیده ولی ضعیفه**؛ بخیه‌ها بار اصلی رو می‌کشن
۶ تا ۱۲ هفته	بافت تازه **قوی‌تر** می‌شه ولی هنوز آماده‌ی **بار سنگین** نیست
۳ تا ۶ ماه	بافت **محکم‌تر** و **منظم‌تر**؛ زمان تقویت
۶ تا ۱۲ ماه	**بلوغ** بافت؛ برگشت به فعالیت‌های سنگین‌تر

یعنی چی؟

☐	
	حس خوب در هفته‌ی ۴ به معنی **ترمیم کامل** نیست
	بلند کردن بار یا **هل دادن** زود، می‌تونه تاندون رو **دوباره پاره** کنه
	ولی **بی‌حرکتی کامل** هم شانه رو **سفت** می‌کنه
	تعادل بین این دو، **برنامه‌ی مرحله‌ایه**