

شرح بیماری

• تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان ماهیچه ها را به استخوان متصل می کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون ها به دلایل گوناگون پاره می شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش های درمانی قابل درمان خواهد بود.

• تاندون عضلات گرداننده شانه، گروهی از عضلات شانه و تاندون های آن ها هستند که مفصل شانه را تثبیت نموده و بازو را در جهت مختلف می چرخانند.

• این عضلات از یک طرف به استخوان کتف متصل شده و از طرف دیگر توسط تاندون مشترکشان به کمی پایین تر از سر استخوان بازو متصل می شوند.

علائم

• احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون

• درد شدید

• ایجاد کبود شدگی به سرعت

• ضعف

• عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده

• عدم تحمل وزن

• تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم

علل شایع

• علل کلی پارگی تاندون

• وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون

• میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می کند. نرسیدن خون کافی به تاندون ها منجر به ضعف آن ها می شود.

• تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می باشد.

• هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می شود.

• برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین

علل پارگی تاندون عضلات گرداننده شانه

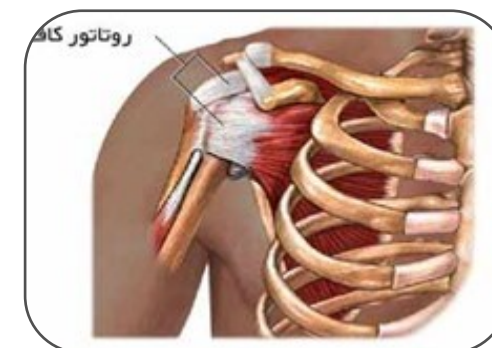
• در اثر ضربه مستقیم

• بلند کردن یک جسم سنگین به بالای سر

• سقوط بر روی دست

عوارض احتمالی

• خونریزی، عفونت، آسیب عصبی، سفتی و مشکلات مربوط به بیهوشی



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

جراحات تاندون عضلات گرداننده شانه

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

تشخیص:

- تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می شود.
- تصویربرداری با استفاده از اشعه ایکس و ام.آر.آی
- روش تشخیصی دیگر آرتروگرام شانه است؛ آرتروگرام انجام پرتونگاری (اشعه ایکس) مفصل پس از تزریق ماده حاجب داخل مفصل است. از آنجایی که ام.آر.آی. بدون تزریق تصاویر بسیار خوبی را به دست می دهد، امروزه آرتروگرام چندان مورد استفاده قرار نمی گیرد.
- در یک روش تشخیصی دیگر از مصدوم خواسته می شود که بازوهای خود را نود درجه بلند کرده و در این حالت نگه دارد. در صورتی که تاندون دچار پارگی شده باشد یک فشار بسیار کم به ساعد دست، منجر به افتادن سریع بازوی دست می شود.

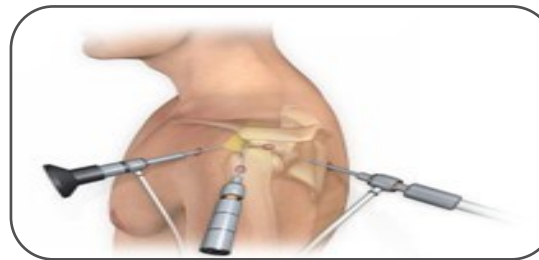
درمان

درمان غیر جراحی:

- استراحت و محدود کردن فعالیت هایی که در آن ها مجبور به بالا آوردن سر هستید توصیه می شود.
- برای کمک به محافظت از شانه و ثابت نگه داشتن آن برای شما آتل بسته می شود.
- تمرین های توان بخشی روند بهبود این عضله را سرعت می بخشد.

درمان جراحی:

- در صورتی که درد شما با روش های بدون جراحی بهبود پیدا نکند، جراحی برای درمان پارگی تاندون شانه تجویز می شود. درد مستمر نشانه اصلی انجام جراحی است.
- جراحی آرتروسکوپی: در طول آرتروسکوپی، جراح با ایجاد برش های بسیار کوچک در شانه یک دوربین کوچک که آرتروسکوپ نام دارد، به مفصل شانه شما وارد می کند. دوربین تصاویر را در یک صفحه نمایش تلویزیون نمایش می دهد و جراح از این تصاویر برای راهنمایی کردن ابزار جراحی کوچک استفاده می کند.



رژیم غذایی:

- مواد غذایی غنی از آنزیم های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه های تازه.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.

- غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل

- ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.

مراقبت:

- در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- عضو آسیب دیده را بالا تر از سطح قلب خود نگه دارید.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی.
- در صورت بروز درد شدید
- در صورت بروز کبودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع حادثه
- در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده
- در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید.
- در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده.