

تاندون دو سر بازو

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

✓ عضله دو سر بازویی عضله دوکی شکل در جلوی بازو است که در بالا توسط دو تاندون مجزا به استخوان کتف متصل شده و در پایین یک تاندون محکم آن را به استخوان رادیوس در بالای ساعد و نزدیک آرنج می چسباند.

✓ وظیفه اصلی این عضله خم کردن مفصل آرنج است.

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

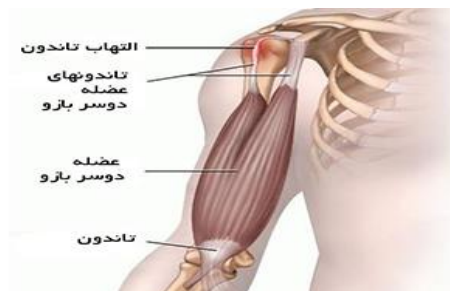
علائمی که در اثر جراحات اساسی ایجاد می شوند:

✓ پارگی تاندون دو سر بازو: شما به راحتی قادر به خم کردن آرنج خود نخواهید بود. بعد از طی مرحله حاد و ایجاد کبودی وسیع، عضله کم کم در یک ناحیه جمع می گردد.

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 تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها 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 دو سر بازو

- ✓ خم شدن اجباری بازو
- ✓ افزایش سن و در نتیجه آن کاهش جریان خون به تاندون و ضعیف شدن آن
- ✓ بلند کردن اجسام بسیار سنگین
- ✓ گاهی ممکن است خود به خود بدون هیچ دلیلی این اتفاق رخ دهد.

عوارض احتمالی

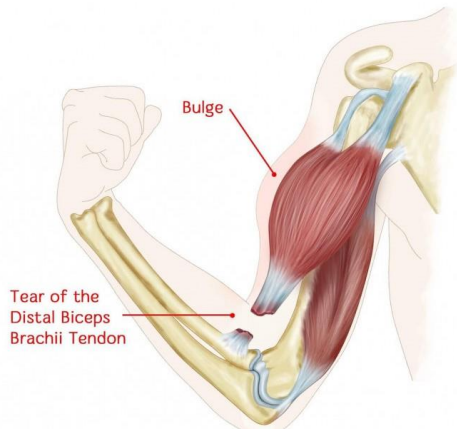
- ✓ ضعف و محدودیت در خم و راست کردن بازو
- ✓ گاهی اوقات محل ترمیم مجدداً پاره می شود و ممکن است بعد از ترمیم محل کشکک در جلوی زانو کمی جابه‌جا شده باشد.

تشخیص

- ✓ پزشک ایجاد هرگونه ضعف و بد شکلی در مفصل را ارزیابی می کند. پزشک برای ارزیابی دامنه حرکتی مفصل شانه، بازوی بیمار را در جهات مختلف حرکت می دهد او همچنین میزان استقامت بازوی بیمار را ارزیابی می کند.
- ✓ پزشک مشکلات دیگری که در مفصل شانه وجود دارد را ارزیابی می کند. او همچنین گردن بیمار را معاینه می کند تا مطمئن شود که درد مفصل گردن بر اثر فشار عصب و یا اختلالات دیگر مانند بیماری آرتروز نیست.
- ✓ ام.آر.آی و تصویربرداری با اشعه ایکس



تاندون دو سر بازو



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

مراقبت

- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- ✓ عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.
- ✓ بازو در حالت ۹۰ درجه باید بی حرکت شود.

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.



درمان

درمان غیر جراحی:

- ✓ پزشک به شما استراحت و جلوگیری از حرکات بیش از حد را توصیه می کند هم چنین پزشک برای محافظت از مفصل شانه بستن یک نوار یابند به شانه را برای تثبیت این مفصل پیشنهاد می کند.

درمان جراحی:

- ✓ از آنجایی که عملکرد بازو با پارگی این تاندون چندان دچار اختلال نمی شود، اکثر پزشکان اقدام به عمل جراحی برای ترمیم این پارگی نمی کنند.
- ✓ در صورتی که درد بیمار به وسیله درمان های بدون جراحی بهبود نیابد پزشک عمل جراحی را ضروری می داند. در صورتی که بیش از سه هفته از پارگی گذشته باشد، پیوند تاندونی ضروری می شود.

رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 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.