

تاندون عضلات گرداننده شانه

- ✓ 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.
- ✓ تاندون عضلات گرداننده شانه، گروهی از عضلات شانه و تاندون‌های آن‌ها هستند که مفصل شانه را تثبیت نموده و بازو را در جهات مختلف می چرخانند.
- ✓ این عضلات از یک طرف به استخوان کتف متصل شده و از طرف دیگر توسط تاندون مشترکشان به کمی پایین‌تر 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

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: آنتی‌بیوتیک 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

تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های 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 ۹۰ 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 فعالیت‌هایی که در آن‌ها 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.



تاندون عضلات گرداننده شانه



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

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 بالاتر 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.

✓ تمرین‌های توان‌بخشی روند بهبود این عضله را سرعت می‌بخشد.

درمان جراحی:

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

رژیم غذایی

- ✓ مواد غذایی غنی از آنزیم‌های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه‌های تازه.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.
- ✓ غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده‌های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.