

روتاتور کاف شانه

روتاتور کاف از چهار عضله و تاندون تشکیل شده که در اطراف سر استخوان بازو قرار دارند و به حرکت و چرخش شانه کمک می‌کنند. این ساختار مانند یک کمر بند محافظ، شانه را در جای خود ثابت نگه می‌دارد و باعث می‌شود تا حرکات بازو و شانه به شکلی دقیق و هماهنگ انجام شوند.

اما گاهی مواقع، روتاتور کاف بر اثر استفاده طولانی مدت و فرسایش عضلات دچار پارگی جزئی و کامل می‌شود که این پارگی باعث ایجاد درد و محدودیت حرکتی خواهد شد.

انجام فعالیت‌های تکراری مانند بلند کردن اشیاء سنگین، حرکات ورزشی مانند پرتاب توپ یا حتی افتادن روی شانه، ممکن است منجر به آسیب‌های شدید و پارگی در این بخش حساس شوند. پارگی روتاتور کاف می‌تواند از درد و کاهش حرکت شانه تا ضعف عضلات و نیاز به جراحی متفاوت باشد.

علائم پارگی روتاتور کاف

- ◀ درد در ناحیه شانه.
- ◀ کاهش دامنه حرکتی
- ◀ ضعف عضلانی
- ◀ صدای کلیک یا تق تق
- ◀ درد شبانه و مشکل در خواب
- ◀ عدم توانایی در انجام حرکات چرخشی
- ◀ تورم و التهاب.

درمان جراحی

در مواردی که پارگی روتاتور کاف شدید باشد و یا درمان‌های غیرجراحی نتوانند علائم را بهبود بخشند، انجام عمل جراحی شانه ضرورت پیدا می‌کند.

مراقبت های بعد از جراحی شانه

● استفاده از گردن آویز

در تمام اوقات تا مدت زمان مشخص شده، از گردن آویز استفاده کنید.



● استفاده از کمپرس یخ

استفاده از کمپرس یخ برای کاهش درد در روزهای اول بعد عمل بسیار مفید است.

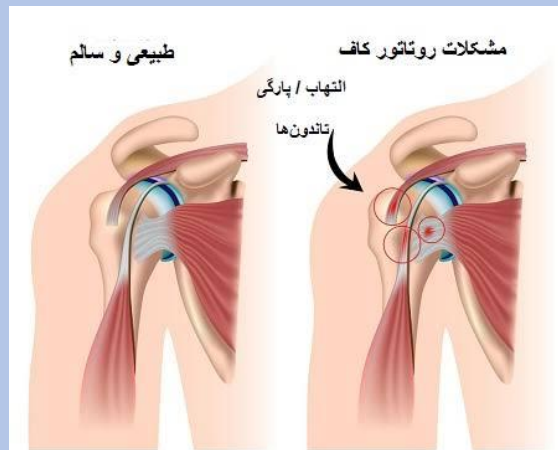


در صورت داشتن علائم زیر بعد از عمل،

حتما به پزشک مراجعه کنید:

کد سند: BH.adu.pam.11

روتاتور کاف شانه



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵

منبع کتاب ارتوپد برونر سوارث

• افزایش ورم و گرما در محل جراحی تا ۳

روز بعد از عمل

• کمتر نشدن ترشحات محل جراحی تا سه

روز بعد از جراحی

• احساس درد در قفسه سینه

• مشکل در تنفس و تهوع

• استفراغ

• تب و لرز

بیمارستان بهار

شماره تماس: ۳۲۲۴۰۸۲۴



**توصیه می شود کمپرس یخ را مستقیم روی شانه قرار ندهید.

• فیزیوتراپی و ورزش درمانی

پس از گذشت حدود ۶ هفته، بیمار با تجویز پزشک باید تمرینات تقویتی انجام دهد. در خانه، آرام آرام، با دمبل و کش مخصوص قدرت عضلات شانه خود را بازیافت کرده و تقویت کند.

**مهم: به هیچ وجه تمرینات سنگین انجام

ندهید و وسایل سنگین بلند نکنید.

مرکز آموزشی پیرانشهر و درمانی بیمارستان بهار شاهرود

مرکز آموزشی پیرانشهر و درمانی بیمارستان بهار شاهرود