



- ✓ میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می‌کند. نرسیدن خون کافی به تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها می‌شود
- ✓ تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می‌باشد.
- ✓ هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می‌شود.
- ✓ 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

❖ شرح بیماری

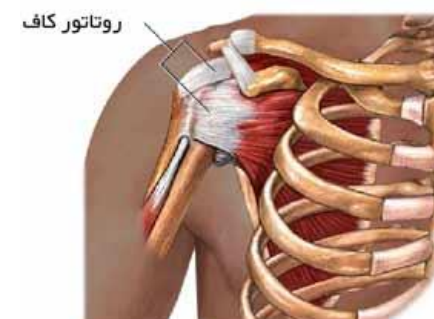
- ✓ تاندون بافت حاوی فیبر می‌باشد که در بدن انسان ماهیچه‌ها را به استخوان متصل می‌کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون‌ها به دلایل گوناگون پاره می‌شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش‌های درمانی قابل درمان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

❖ 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



جراحات تاندون عضلات

گرداننده شانه

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت
تایید کننده: کمیته آموزش بیمار
تاریخ بازنگری: پاییز ۱۴۰۲

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



❖ تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می‌گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می‌شود.
- ✓ 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 می‌دهد، امروزه آرتروگرام چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.
- ✓ در یک روش تشخیصی دیگر از مصدوم خواسته می‌شود 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 می‌شود.

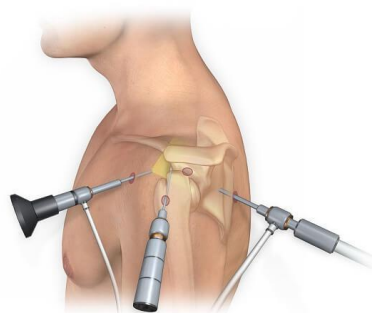
❖ درمان

درمان غیر جراحی:

- ✓ استراحت و محدود کردن فعالیت‌هایی که در آن‌ها مجبور به بالا آوردن سر هستید توصیه می‌شود.
- ✓ برای کمک به محافظت از شانه و ثابت نگه داشتن آن برای شما آتل بسته می‌شود.
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- ✓ با استفاده از باندازه‌های 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 صورت شندین 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.



“ارتباط با ما”

۰۳۵۳-۳۱۲۲۲۳۰

تلفن تماس:

۰۹۹۶۵۳۵۰۰۶۹

ایتا:

rahnemoon.ssu.ac.ir

آدرس اینترنتی: