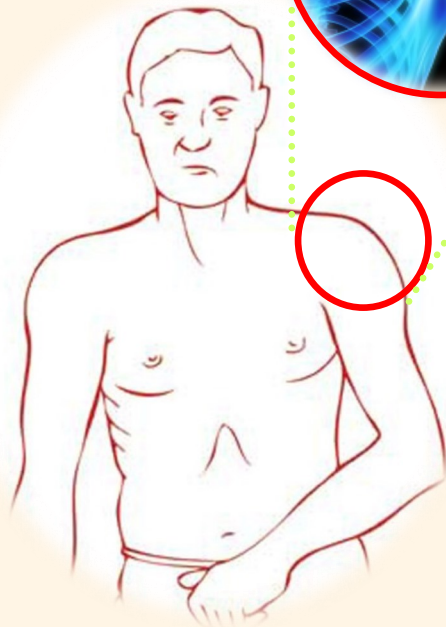


## نقش فیزیوتراپی در پیشگیری و درمان شانه درد بعد از سکته مغزی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه

نظری، خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.

### نقش فیزیوتراپی در درمان شانه درد بعد از سکته مغزی

فیزیوتراپی یکی از روش های درمانی برای کاهش دردهای شانه می باشد. با توجه به این که درد شانه بعد از سکته مغزی ممکن است علل مختلفی داشته باشد، فیزیوتراپیست بعد از تشخیص علت با کمک تکنیک های درمانی مناسب نسبت به کاهش درد و رفع محدودیت شانه اقدام می کند.

برخی از اقدامات فیزیوتراپی برای پیشگیری از شانه درد و درمان آن بعد از سکته مغزی عبارت اند از:

- تمرین درمانی با هدف حفظ دامنه ی حرکتی و تقویت عضلات و یا کاهش سفتی آن ها
- وضعیت دهی مناسب جهت حفظ راستای مناسب نیمه مبتلا
- تحریک الکتریکی به منظور تقویت و یا کاهش سفتی عضلات و کمک به کاهش درد
- تکنیک های درمان دستی برای کمک به حرکت مفصل، فعال سازی عضلات ضعیف، تسهیل حرکات ارادی
- تپینگ (taping): استفاده از تپ به منظور ایجاد حمایت خارجی برای مفصل و کمک به تنظیم تون عضلات

## مقدمه

یکی از عوارض شایع بعد از سکته مغزی درد شانه است. درد شانه باعث به تاخیر افتادن روند بهبودی بیمار می شود. با آگاهی از علل بروز شانه درد بعد از سکته مغزی و رعایت اصول مراقبت از شانه می توان تا حد زیادی از بروز آن جلوگیری کرد و یا در صورت بروز شانه درد بعد از سکته مغزی درمان به موقع آن اهمیت زیادی دارد. فیزیوتراپی یکی از مداخلاتی است که نقش مهمی در پیشگیری و درمان شانه درد، بعد از سکته مغزی دارد.

## علل شانه درد بعد از سکته مغزی

- در رفتگی مفصل شانه
- التهاب کپسول مفصل شانه
- پارگی و التهاب تاندون ها و لیگامان های اطراف مفصل شانه

## عوامل زمینه ساز درد شانه

- وضعیت دهی و جابه جایی نادرست بیمار
- تاثیر وزن اندام فوقانی روی مفصل شانه
- ضعف یا سفتی عضلات
- بی حرکتی

## نقش فیزیوتراپی در پیشگیری از شانه درد بعد از سکته مغزی

راه های پیشگیری از درد شانه عبارت است از وضعیت دهی مناسب، احتیاط در جابه جایی بیمار، استفاده از حمایت خارجی، حفظ دامنه ی حرکتی و تقویت عضلات اطراف مفصل شانه

### • وضعیت دهی مناسب

وضعیت دهی صحیح مفاصل، باعث جلوگیری از درد یا کاهش آن و پیشگیری از در رفتگی و حفظ دامنه ی حرکتی مفصل می شود.

در وضعیت خوابیده به پهلو، دست مبتلا با بدن فاصله داشته باشد (زاویه ۹۰ درجه بسازد). در صورت خوابیدن به پهلو روی سمت سالم، دست مبتلا روی بالش جلوتر از بدن قرار گیرد.



در وضعیت طاقباز، یک بالش زیر دست سمت مبتلا قرار گیرد. در وضعیت نشسته وزن دست مبتلا با استفاده میز یا دست سالم حمایت شود.

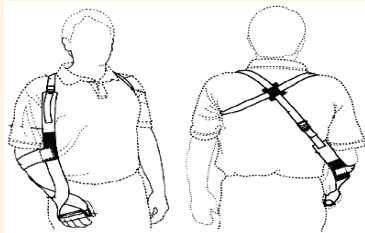


## احتیاط در جابه جایی بیمار

پرهیز از کشیدن دست بیمار هنگام کمک به جابه جایی بیمار در نخت یا بلند شدن از آن

## استفاده از حمایت خارجی (اسلینگ یا دست آویز)

اسلینگ وسیله ایست که از گردن آویزان شده تا اندام فوقانی را محافظت کند. بعد از سکته مغزی به دلیل ضعف عضلات شانه، عضلات، قدرت کافی برای مقابله با کشش وزن اندام روی مفصل شانه را ندارند. اسلینگ با گرفتن وزن دست از تاثیر وزن آن بر مفصل شانه می کاهد. توصیه می شود از اسلینگ ها هنگام نشستن و ایستادن، تا زمانی که عضلات قدرت کافی را به دست آورند، استفاده شود.



### • حفظ دامنه ی حرکت و تقویت عضلات مفصل شانه

دامنه ی حرکت مفصل شانه بایستی با انجام حرکات مناسب حفظ شود. همچنین تمرینات مناسب، عضلات اطراف مفصل شانه را تقویت کرده و سفتی آن ها را کاهش می دهد، تا از در رفتگی یا خشکی مفصل شانه جلوگیری شود. این تمرینات با توجه به شرایط و نیاز بیمار توسط فیزیوتراپیست تجویز می شود.