



در رفتگی کتف

شایعترین علت دررفتگی مفصل شانه به زمین خوردن با کف دست یا بر روی شانه است.

تشخیص:

غالباً تشخیص از طریق معاینه و شرح حال صورت می گیرد و با انجام رادیوگرافی تایید می شود.

درمان:

درمان بیمار با نظر پزشک است. پزشک معالج معمولاً برای کاهش درد در رفتگی مفصل شانه، جا اندازی را در اطاق عمل و با بیهوشی عمومی انجام می دهد. گاهی ممکن است نیاز به عمل جراحی وجود داشته باشد.

مراحل پس از جراحی:

معمولاً دست بیمار به مدت ۶ تا ۸ هفته در آویز گردن قرار می گیرد که بر حسب وضعیت بیمار و ضایعات موجود در مفصل شانه و نوع جراحی متفاوت است. پس از گذشت چند روز کم کم بعضی حرکات و تمرینهای ورزشی شروع می شود و به تدریج ورزش های بیشتری به آن اضافه می گردد. فیزیو تراپی هم لازم است تا تمرینات ورزشی را با بیمار کار کنند و آموزش بدهند



عوارض در رفتگی کتف:

- آسیب عروقی _ عصبی در ناحیه بازو بدنبال دررفتگی
- آسیب عضلانی همراه عضلات ناحیه بازو
- عوارض ناشی از شکستگی در همراهی شکستگی و در رفتگی شانه
- احتمال در رفتگی های مکرر : به خصوص در افراد زیر ۱۸ سال چنانچه یک بار در رفتگی رخ دهد بسیار مستعد به بروز مجدد آن هستند و چنانچه این امر سه الی چهار بار تکرار گردد نیاز به جراحی برای پایدار کردن مفصل شانه داریم.

توصیه های پس از ترخیص:

۱) پس از جراحی شانه، دست شما به گردن آویزان می شود که ممکن است با آویز معمولی باشد و یا بالش زیر بغل مخصوصی نیز به آن متصل باشد؛ بدون نظر پزشک آن را باز نکنید. مدت زمان بستن آویز گردن بر حسب نوع بیماری و عمل جراحی متفاوت است که به شما اعلام خواهد شد. زودتر از زمان اعلام شده آنرا باز نکنید که ممکن است باعث آسیب و پارگی بافتهای ترمیم شده گردد و اگر زمانی پزشک معالج به شما گفت که آن را باز کنید، به هیچ وجه مثلا برای محکم کاری بیشتر، بستن آنرا ادامه ندهید چون ممکن است باعث عوارض بعدی بخصوص خشکی شانه شود. روزی ۳ یا ۴ بار آرنج را از آویز گردن خارج کنید.

۲) پس از بعضی اعمال جراحی، ممکن است پزشک برخی حرکات را توصیه کند و یا از انجام برخی حرکات شدیدا ممانعت کند. سعی کنید تمام آن دستورات را عینا انجام دهید.

۳) اگر شما زخم دارید برنامه تعویض پانسمان زخم محل جراحی را مطابق دستور پزشک اجرا کنید.

۴) در صورت درد خفیف می توانید از مسکن استفاده کنید.

۵) اگر محل عمل شما دچار درد زیاد، تورم، قرمزی و یا ترشح چرکی شود، و یا تب، لرز و بیحالی رخ دهد باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید. بهتر است به اورژانس بیمارستانی که در آن عمل شده اید و یا به مطب پزشک معالج خود مراجعه کنید. این علائم را کم اهمیت تلقی نکنید، چون ممکن است نشانه ای از عفونت باشند که بسیار مهم است.

۶) نباید تا یک هفته آب به زخم جراحی شانه برسد. طی این مدت می توانید مابقی بدن خود را شستشو نمایید ولی از رسیدن آب به زخم جلوگیری کنید؛ برای این منظور می توانید از پانسمانهای ضد آب استاندارد هم کمک بگیرید.

۷) پس از اعمال جراحی شانه نیاز به استراحت مطلق در منزل ندارید و در حقیقت بهتر است هر چه بیشتر تحرک داشته باشید و راه بروید. مسافرت کردن هم هیچ اشکالی ندارد ولی باید در طول مسافرت هم آویز گردن بسته باشد، و حرکاتی که ذکر شد انجام شده و پانسمان هم بطور مرتب عوض شود.

۸) اگر کسی رژیم غذایی معمولی داشته و کمبود مواد مغذی در بدن نداشته باشد، احتیاج به هیچ ماده غذایی و یا داروی تقویتی خاصی ندارد. اگر تحرک بیمار کم باشد و یا به یبوست مبتلا باشد توصیه می شود که از میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کند.

۹) بطور معمول شما باید حدود ۲ هفته پس از عمل توسط پزشک معالج خود ویزیت شوید.

۱۰) بعد از اعمال جراحی شانه معمولا لازم است فیزیوتراپی هم انجام شود که زمان شروع آن بستگی به نوع بیماری و عمل جراحی دارد؛ پزشک شما به موقع، آنرا تجویز خواهد کرد. مهم تر از فیزیوتراپی، حرکات ورزشی است که توسط پزشک معالج به شما آموزش داده می شود. تمام آنها را با دقت، نه کمتر و نه بیشتر انجام دهید. اگر این حرکات بیشتر از حد ممکن انجام شوند ممکن است باعث آسیب شود؛ و بر عکس آن، اگر به هر دلیلی مثلا درد و یا ترس از پاره شدن محل عمل و یا برای محکم شدن بیشتر محل ترمیم، این حرکات کمتر انجام شود و یا به تاخیر بیفتد می تواند باعث چسبندگی بافتها و خشکی شانه شود که درمان آن گاهی به مراتب از بیماری اولیه سخت تر است. پس توصیه های حرکتی پس از عمل را جدی بگیرید و به دقت انجام دهید.

۱۱) هیچ کس و هیچ پزشکی باندازه پزشک معالج شما از بیماری شما سر در نمی آورد، پس به او اعتماد کرده و به دستورات او عمل نمایید.

مشاور علمی: آقای دکتر محمود رضا کریمی (متخصص ارتوپدی)

منبع: زندی، م. پرستاری داخلی- جراحی، برونر سوارث (ارتوپدی): ۲۰۱۸، نشر اندیشه رفیع، ۱۳۹۷.

