

مقدمه

مشکلات شانه

در طول زندگی، بسیاری از افراد دچار درد یا خشکی در ناحیه شانه یا درد انتشاری از شانه به بالای بازو می‌شوند. این مشکل، پس از دردهای کمر و گردن، یکی از شایع‌ترین اختلالات مربوط به مفاصل و عضلات به شمار می‌رود.

علاوه بر این، این مشکلات اغلب طولانی‌مدت بوده یا مجدداً عود می‌کنند؛ به طوری که تقریباً نیمی از افراد تا یک سال پس از شروع درد شانه، همچنان دچار مشکل هستند. آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا^۱ گزارش می‌دهد که سالانه بیش از چهار میلیون نفر در ایالات متحده به دلیل درد شانه به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند که این موضوع منجر به حدود یک و نیم میلیون ویزیت نزد جراحان ارتوپدی می‌شود.

مشکلات شانه معمولاً با عناوین مختلفی مانند تاندونیت، کشیدگی یا پارگی روتاتور کاف (عضلات چرخاننده شانه)، سندرم گیر افتادگی، شانه یخ‌زده، کپسولیت یا آرتريت توصیف می‌شوند. حتی بسیاری از متخصصان سلامت نیز به دلیل ساختار پیچیده شانه و ارتباط نزدیک آن با گردن، در شناسایی دقیق منبع درد دچار چالش می‌شوند. در بسیاری موارد، حتی شکلبرداری‌هایی مانند رادیوگرافی، سونوگرافی و MRI نیز نمی‌توانند محل یا شدت آسیب را به‌طور دقیق نشان دهند یا راهنمای روشنی برای انتخاب روش درمانی ارائه کنند. در واقع، اغلب توجه بیشتر به تشخیص صرف شرایط بیمار معطوف است تا ارائه راهکارهای مؤثر برای درمان آن.

درد شانه ممکن است به صورت‌های مختلفی احساس شود. گاهی روزها یا در طول روز دردی ندارید. علائم ممکن است بدون دلیل مشخصی ظاهر شده و به همان شکل ناگهانی از بین بروند. در برخی موارد، درد فقط هنگام انجام حرکات خاصی مانند پوشیدن لباس،

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons

برداشتن چیزی از کابینت بالا یا گذاشتن دست در جیب پشت شلوار بروز می‌کند. این دردها ممکن است به صورت مداوم نیز وجود داشته باشند؛ یعنی در تمام طول روز، در درجات مختلف احساس درد می‌کنید. همچنین درد شانه اغلب خواب شبانه را مختل می‌کند. افرادی که درد مداوم دارند معمولاً مجبور به مصرف دارو می‌شوند و گاهی ناچار به ترک کار خود هستند. این درد زندگی روزمره آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و مجبورند فعالیت‌های خود را کاهش دهند تا سطح ناراحتی قابل تحمل باقی بماند. به همین دلیل، مشکلات شانه می‌توانند کیفیت زندگی را به طور قابل توجهی کاهش دهند.

اگر با مشکلاتی از این نوع روبرو هستید، احتمالاً تاکنون متوجه شده‌اید که علائم گاهی ماه‌ها یا حتی سال‌ها باقی می‌مانند. ممکن است برخی درمان‌ها به طور موقت درد شما را کاهش دهند یا از بین ببرند، اما درد دوباره بازمی‌گردد و بار دیگر زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شاید اکنون این کتاب را مطالعه می‌کنید چون دردهای پایدار دارید که با وجود انجام درمان‌های مختلف، هنوز از بین نرفته‌اند.

روش‌های متداول درمان درد شانه شامل مصرف دارو، تزریقات، طب سوزنی و روش‌های الکتریکی مانند اولتراسوند، تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)^۱ یا الکترותרاپی تداخلی^۲ می‌شود. با این حال، اگرچه برخی از این روش‌ها ممکن است تسکین کوتاه‌مدتی ایجاد کنند، هیچ‌کدام شواهد محکمی مبنی بر اثربخشی بلندمدت در کاهش درد و بهبود عملکرد ارائه نکرده‌اند.

ممکن است به شما تمریناتی داده شده باشد که انجام آن‌ها تا حدی به کاهش درد کمک کرده است. اما بسیاری از افراد نمی‌دانند که تنها کشش و تقویت شانه به تنهایی کافی نیست و به‌طور خودکار درد را برطرف نمی‌کند. «انجام تمرینات» تنها بخشی از راه‌حل است؛

1 .Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)

2 .Interferential

نکته‌ای که کمتر به آن توجه می‌شود، وضعیت‌هایی است که در طول روز بازوهای خود را در آن قرار می‌دهیم.

مهم است که بدانید نحوه حرکت بازوی شما و وضعیت‌هایی که در آن بازو را برای مدت طولانی بالا نگه می‌دارید، به‌ویژه در مشاغل دستی مانند ساختمان‌سازی (شکل ۱) یا آرایشگری (شکل ۲)، می‌تواند نقش قابل توجهی در ایجاد یا تشدید مشکلات شانه داشته باشد.



شکل ۱



شکل ۲

به همین ترتیب، افرادی که در مشاغل کم‌تحرک مانند کارهای اداری فعالیت می‌کنند، اغلب از درد شانه ناشی از وضعیت‌های ایستای بازویی که بالا نگه داشته شده، مانند نشستن پشت میز و کار با کامپیوتر (شکل ۳) شکایت دارند. فعالیت‌هایی مانند رانندگی (شکل ۴) و حتی برخی حالت‌های خوابیدن با بازوهای بالا نگه داشته شده (شکل ۵) نیز فشار طولانی‌مدت و ایستا بر روی شانه وارد می‌کنند.



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

در هر حال، احتمالاً دریافته‌اید که بسیاری از درمان‌هایی که پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و کایروپراکتورها تجویز می‌کنند، صرفاً برای رفع علائم فعلی شما هستند و کمتر به پیشگیری از مشکلات آینده توجه می‌شود. بارها و بارها مجبور شده‌اید برای کاهش درد شانه‌تان به دنبال کمک باشید. حال تصور کنید چقدر عالی خواهد بود اگر هر وقت درد بروز کرد، خودتان بتوانید آن را درمان کنید. چه بهتر اگر بتوانید روش درمانی منسجمی را به کار ببندید که از بروز درد جلوگیری کرده یا شدت آن را کاهش دهد.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد برای درک مشکلات خود به توضیحی منطقی نیاز دارند. آنها به آموزش‌هایی درباره وضعیت‌های صحیح بدن، فعالیت‌ها و تمریناتی نیازمندند که به آنها کمک کند از بروز علائم ناتوان‌کننده جلوگیری کنند. همچنین باید بدانند چگونه از نیروهای زیان‌باری که در زندگی روزمره با آنها مواجه می‌شوند، دوری کنند و چه راهکارهای مفیدی را به کار گیرند. همه این مطالب در این کتاب به طور کامل ارائه شده است.