



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

دوررفتگی شانه



آنچه بیمار بایستی بداند:

دوررفتگی شانه: دوررفتگی کتف یا شانه آسیبی است که در آن سر استخوان بازو از تیغه شانه خارج می شود. این آسیب عموماً در اثر وارد شدن یک ضربه شدید به قسمت بیرونی کتف ایجاد می شود.

علل دوررفتگی شانه: زمین خوردگی - تصادفات - آسیب های ورزشی - حرکت شدید و ناگهانی شانه - اختلالات مفصلی - اختلالات ژنتیکی - سقوط از بلندی
علائم دوررفتگی شانه: درد شدید در شانه که با حرکت افزایش می یابد - تورم و کبودی - شانه تغییر شکل یافته - ضعف در مفصل - از دست دادن توانایی حرکت شانه - بی حسی و ضعف شدید عضلات بازو - احساس سوزن سوزن شدن در بازو و گردن - گرفتگی و اسپاسم شدید در ناحیه گردن و بازو
درمان دوررفتگی شانه: جالندازی - دارو - استراحت - استفاده از آتل یا شانه بند - فیزیوتراپی - جراحی - طب تسکینی
عوارض دوررفتگی شانه: خشکی مفصل - آتروفی عضلات - آسیب عصبی - آسیب به شریان - استخوان سازی نابجا - محدودیت حرکتی

اگر دچار دوررفتگی شانه شدید چه اقداماتی انجام دهید:

- هرگز تلاش نکنید شانه را جالندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود. به شانه خود استراحت دهید.
- مفصل شانه را توسط باند به قفسه سینه بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- ✓ تا هنگام عمل جراحی شانه بند طبی یا آتل را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از شانه که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع راحت تر ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید. کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا باشد و پایین تر از سطح بدن بیمار قرار گیرند.
- ❖ تا ۲۴ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۲۴ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است جهت خروج راحت تر ادرار، سوند ادراری داشته باشید. توجه داشته باشید کیسه سوند پایین تخت باشد. مسیر لوله تا نشود و کیسه سوند روی زمین یا روی تخت قرار نداشته باشد.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۶ هفته ممنوع می باشد.
- ✚ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.





تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید.
- جهت استراحت زیر شانه را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالش کمک گرفت.
- از انجام فعالیت های شدید و سنگین حداقل تا دو هفته پرهیز نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید.
- می توانید ۱-۲ روز بعد از جاندازی تمرینات ملایم شانه را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.

سایر مراقبت ها:

- ✓ اگر عمل جراحی شدید حداقل ۲-۳ ماه بعد از عمل بیمار به طور کامل به وضعیت قبل از خود بر می گردد.
- ✓ ممکن نیاز به شانه بند داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن شانه را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب زخم درشانه و بازو و تورم اندام یا آسیب به شانه می شود.
- ✓ در صورت داشت شانه بند یا آتل حتما زیر آن لباس نخی بپوشید تا تعریق باعث آسیب پوست نگردد.
- ✓ در صورت داشتن شانه بند یا آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید. حین هر فعالیتی بایستی حتما بسته باشد.
- ✓ اگر از آتل گچی استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی شانه قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در اندام ها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت اندام ها را ماساژ دهید.
- ✓ انگشتان و مچ ها را خم و راست نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید.
- ✓ بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد بپرهیزید. قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

پیشگیری از دررفتگی شانه:

۱. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید. ۴- هنگام زمین خوردن وزن خود را روی شانه نیاندازید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

ترشح زرد رنگ از محل عمل، تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان و بازو و مچ دست، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد، تغییر رنگ انگشتان دست

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir/>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: or/2/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404