

#### ❖ شرح بیماری

- ✓ تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان مایچه‌ها را به استخوان متصل می کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون‌ها به دلایل گوناگون پاره می شوند. 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 جهت مختلف می چرخانند.
- ✓ 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 می شوند.

#### علل پارگی تاندون عضلات گرداننده شانه

- ✓ در اثر ضربه مستقیم
- ✓ بلند کردن یک جسم سنگین به بالای سر
- ✓ سقوط بر روی دست

#### ❖ علایم شایع

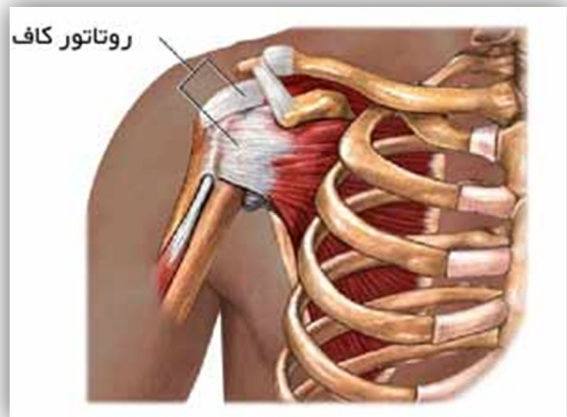
- ✓ احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون.
- ✓ درد شدید.
- ✓ ایجاد کبود شدگی به سرعت.
- ✓ ضعف
- ✓ عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده
- ✓ عدم تحمل وزن
- ✓ تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم

#### علایمی که در اثر جراحات اساسی ایجاد می شوند:

- ✓ پارگی تاندون عضلات گرداننده شانه: شما قادر به حرکت دادن بازو خود نخواهید بود.

#### ❖ تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می شود.
- ✓ تصویر برداری 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 می دهد، امروزه آرتروگرام چندان مورد استفاده قرار نمی گیرد.
- ✓ در یک روش تشخیصی دیگر از مصدوم خواسته می شود که بازو-های 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 می شود.



#### ❖ علل شایع

##### علل کلی پارگی تاندون

- ✓ وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- ✓ میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می کند. نرسیدن خون کافی به تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها می شود
- ✓ تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می باشد.
- ✓ هنگامی که مایچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، مایچه دچار کشیدگی می شود.
- ✓ برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین

## ❖ درمان جراحات و پارگی تاندون

### 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 به شما آتل بسته می‌شود.

- ✓ تمرین‌های توان بخشی 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.

## ❖ عوارض

- ✓ خونریزی، عفونت، آسیب عصبی، سفتی، مشکلات مربوط به بیهوشی

## ❖ مراقبت

- ✓ در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بانداژهای 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.

## ❖ 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.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی.
- ✓ در صورت بروز درد شدید
- ✓ در صورت بروز کیبودی 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.