



تسکین درد شانه

شانه از هر مفصل دیگر در بدن متحرکتر است. بنابراین هنگامی که شانه آسیب می‌بیند، ممکن است توانایی شما برای حرکت دادند بازوی مبتلا محدود شود.

شانه از هر مفصل دیگر در بدن متحرکتر است. بنابراین هنگامی که شانه آسیب می‌بیند، ممکن است توانایی شما برای حرکت دادند بازوی مبتلا محدود شود.

این پیشنهادات به شما کمک می‌کند که درد شانه‌تان را تسکین دهید:

•#8226; به محض شروع درد، روی شانه‌تان برای 15 دقیقه کیسه یخ بگذارید، بعد یخ برای 15 دقیقه بردارید. این درمان متناوب با یخ را برای چند ساعت ادامه دهید.

•#8226; اطمینان حاصل کنید که با پوشاندن یخ در یک پارچه از پوست‌تان محافظت می‌کنید.

•#8226; پس از سه روز گذاشتن یخ، به شانه‌تان برای دو روز دیگر استراحت بدهید.

•#8226; اگر لازم بود با یک متخصص فیزیوتراپی در مورد کمک به بازگرداندن بی‌خطر فعالیت‌تان به حالت طبیعی مشورت کنید.

•#8226; از مسکن‌هایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کمک به کنترل درد و کاهش التهاب استفاده کنید.