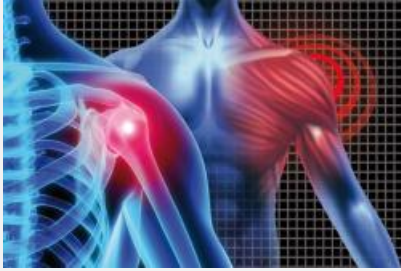


دردی که بر شانه سنگینی می‌کند

دردی از گردن به کتف و شانه و پس از آن از طریق دست تا سر انگشتان کشیده می‌شود و با هر حرکت دست، آه از نهاد بلند می‌کند.



دردی از گردن به کتف و شانه و پس از آن از طریق دست تا سر انگشتان کشیده می‌شود و با هر حرکت دست، آه از نهاد بلند می‌کند. آهی ناشی از درد گرفتگی ناحیه سرشانه که به سراغ خیلی‌ها که کار یا ورزش سنگین می‌کنند، اجسام سنگین را بی‌خیال از عواقبش جابه‌جا می‌کنند و از اثرات مثبت ورزش کردن نیز غافل هستند، می‌آید حتی گاهی درد شانه که ناحیه کتف، گردن و دست‌ها را درگیر می‌کند باعث بی‌حسی این مناطق نیز می‌شود.

چنین علائمی معمولاً بر اثر انجام مکرر کاری در حالت اشتباه بدنی ایجاد می‌شود و منجر به وارد آمدن فشار روی نواحی فوق می‌شود. متخصصان، بروز این علائم را نشانه ابتلا به سندرومی می‌دانند که در آن عروق خونی و اعصاب پشت کتف و ستون فقرات تحت فشار قرار می‌گیرد.

شانه‌های دردسرساز

آسیب‌دیدگی شبکه عصبی و عضلات ناحیه کتف، گردن و شانه می‌تواند عامل بروز دردهای شدید و ناتوان‌کننده، بخصوص در حرکات مربوط به دست‌ها بشود. اما سوال اصلی اینجاست که چه اتفاقاتی منجر به بروز چنین علائمی می‌شود؟

دکتر بهروز توانا، متخصص طب فیزیکی در گفت‌وگو با [171#&جام‌جم](#)؛ در پاسخ به این سوال می‌گوید: متأسفانه تفکیک دردهایی که از گردن به کتف و شانه انتشار پیدا می‌کند، مشکل است. این دردها ممکن است از مهره‌های گردن و به شانه‌ها در یک طرف یا دو طرف انتشار پیدا کند یا ممکن است پشت کتف و استخوان کتف را درگیر کند که از دردهای رایج و شایع شانه است که به دست‌ها نیز می‌رسد. در مواردی نیز بالای بازو در محل اتصال بازو به کتف درگیر می‌شود که معمولاً با حرکت دست تولید درد می‌کند. البته درد شانه بیشتر به خاطر کشیدگی عضلات ناشی از ورزش‌های سنگین، بلندکردن اجسام سنگین، تکرار ضربه‌های مکرر کاری یا به خاطر بیماری‌های عضلانی و نقص ساختمان آناتومی بدن است.

سندرومی که باعث درد شانه‌ها، گردن و بی‌حسی انگشتان می‌شود نیز ممکن است ناشی از ورزش‌های سنگین چون وزنه‌برداری، جراحی‌ها یا وجود نقص‌های مادرزادی در ناحیه گردن باشد. از شایع‌ترین دلایل بروز این سندروم صدمه جسمی ناشی از حوادث رانندگی و آسیب‌های مکرر هنگام کار یا فعالیت‌های ورزشی است. حتی آسیبی در گذشته می‌تواند در زمان حال به بروز این سندروم منجر شود و گاهی حتی پزشکان قادر به تشخیص دلیل اصلی آن نیستند.

ورزش کنید، اما پس از گرم کردن بدن

شنیدن داستان بیمارشدن بر اثر نداشتن تحرک، پشت میزنشینی و قرارگرفتن در حالت اشتباه و به مدت طولانی همچون پشت رایانه نشستن و تایپ کردن طولانی شاید تکراری شده باشد، اما بسیاری از مردم نسبت به جدی بودن آن همچنان بی‌توجهند.

با این حال، دکتر توانا به قرار گرفتن در حالت‌های غلط در کنار انجام کار سنگین و واردشدن فشار غیرمعمول ناشی از آن به گردن چون ظرف‌شستن‌های طولانی و کشیدگی عضلات ناشی از ورزش‌های غلط به عنوان عوامل موثر در بروز درد شانه و کتف اشاره می‌کند.

این متخصص طب فیزیکی تأکید می‌کند: ورزش‌هایی چون بسکتبال و والیبال اگر پس از گرم کردن بدن انجام شود، مشکلی برای عضلات گردن و کتف ایجاد نمی‌کند، اما باید توجه داشت انجام هر کاری به دفعات پیاپی باعث فرسایش بافت بدن می‌شود و اگر کاری را بارها انجام دهیم - مانند تایپ کردن برای مدت طولانی یا بالا نگهداشتن اجسام بالای سر به طور مکرر - ممکن است باعث آسیب‌رسیدن به عضلات و اعصاب شانه و گردن می‌شود. همین‌طور شانه‌های افتاده و نگهداشتن دست‌ها جلوی بدن می‌تواند باعث فشردگی عضلات همین ناحیه شود.

شاید بسیاری تصور کنند کودکان دچار آسیب‌دیدگی عضلات ناحیه کتف و شانه نمی‌شوند، چون معمولاً اجسام سنگین را جابه‌جا نمی‌کنند، اما دانش‌آموزانی که از کوله‌پشتی‌های سنگین و بخصوص تک‌بند استفاده می‌کنند، به طور جدی در معرض این آسیب‌ها قرار دارند.

تشخیص صحیح و درمان سریع

متاسفانه تشخیص درست و دقیق دردهای شانه و این که بیشتر کدام نواحی را درگیر کرده است در روند درمان و پاسخگویی به آن بسیار تاثیر دارد حتی ارائه نشدن راهکارهای درمانی سریع و بموقع می تواند در سالمندان به افزایش کم تحرکی و بروز خشکی مفاصل منجر بشود.

دکتر توانا با اشاره به این مطالب می افزاید: تشخیص این نوع آسیب ها با عکس، نوار عصب و ام.آر.آی ممکن است و درمان آن از درمان های ساده خانگی چون کم حرکت دادن عضو، گرم کردن و در موارد درد بسیار شدید، سرد کردن عضلات گردن و شانه سپس بهره گیری از فیزیوتراپی، ماساژ درمانی، طب سوزنی و داروهای خوراکی و تزریقی متغیر است.

اما نکته مهم آن است که درمان دردهای شانه و گردن اگر به علت آسیب دیدگی عضلات پشت کتف باشد، طی مدت کوتاهی به درمان پاسخ می دهد، اما اگر مربوط به ضایعات تاندونی شانه باشد به مدت زمان بیشتری از چند هفته تا یک ماه نیاز دارد.

به شانه خود رحم کنید

شانه ها بیش از هر مفصل دیگری در بدن حرکت دارد بنابراین اگر شانه تان آسیب ببیند، حتی کار کردن با دست برایتان دشوار می شود. پس باید بشدت از این عضو پرکار بدن تان محافظت کنید.

راهکارهای مراقبتی از شانه و گردن نیز چندان مشکل نیست. تنها لازم است تا آنجا که ممکن است از برداشتن اجسام سنگین چون کیسه های میوه یا خریدهای خانه و کیف های دستی سنگین خودداری کنید. اگر احساس درد در شانه می کنید از ایستادن در وسایل نقلیه عمومی و گرفتن دستگیره در بالای سر خودداری کنید. از طرف دیگر، با ورزش کردن سبک و مرتب به تقویت عضلات گردن و شانه خود کمک کنید، اما قبل از ورزش حداقل یک ربع بدن تان را گرم کنید. شاید توجه دادن مادرانی که فرزند کوچک دارند به این نکته ضروری باشد که کودک شان را هنگام شست و شو نزدیک به بدن خود نگه دارند تا به گردن و شانه شان فشار مضاعفی وارد نشود.

پونه شیرازی - گروه سلامت