

آرتریت شانه

آرتریت (التهاب مفصل) می‌تواند مفصل شانه را مبتلا کند و باعث درد شدید و اشکال در حرکت دادن بازوی مبتلا شود

...



آرتریت (التهاب مفصل) می‌تواند مفصل شانه را مبتلا کند و باعث درد شدید و اشکال در حرکت دادن بازوی مبتلا شود . برای تسکین درد شانه ناشی از آرتریت در شانه این روش‌ها کمک کننده است: تا جایی که امکان‌پذیر است به شانه‌تان استراحت دهید، و از فعالیت‌هایی که می‌تواند بر شانه فشار آورد، پرهیز کنید. فیزیوتراپی انجام دهید.

گرمای مرطوب با کمپرس گرم روی شانه اعمال کنید.

ایبوپروفن یا آسپیرین مصرف کنید.

چندین بار در روز هر بار تا حداکثر 30 دقیقه یخ روی شانه بگذارید.

در صورتی که به آرتریت روماتوئید مبتلا هستید، داروهایی را که دکترتان تجویز می‌کند، مصرف کنید.

برخی افراد با مصرف مکمل‌های غذایی حاوی ترکیبی از کندورئیتین سولفات و گلوکوزامین تسکین پیدا می‌کنند. اما در صورتی که از این مکمل‌ها مصرف می‌کنید، حتماً به دکترتان اطلاع دهید.