



## راهنمای آموزشی بهاران

### دررفتگی شانه

#### دررفتگی شانه:

یکی از شایعترین دررفتگیهای (۲۵-۴۵ موارد) در اثر افتادن روی بازوی به خارج چرخیده بروز می کند یکی از علایم بارز در رفتگی قوامی شانه درد بسیار شدید و بی حرکت نگهداشتن عضو مبتلا می باشد. دررفتگی خلفی شانه معمولا شکل شانه تغییر واضح و مشخصی ندارد در این دررفتگی تمام حرکات بازو محدود و دردناک میشود

#### تدابیر همه جانبه:

- کنترل رادیو گرافی بعد از جااندازی
- معاینه عصب
- تجویز مسکن
- ثابت نگهداشتن شانه توسط آویزهای گردنی برای مدت ۲ هفته
- آموزش ورزشهای مناسب شانه
- خودداری از انجام فعالیت هایی که باعث دررفتگی مجدد شانه می شوند
- حداقل ۲-۳ ماه

