

بورس به کیسه های پر از مایع می گویند که هنگام فعالیت مفصل از اصطکاک ( فشار روی تاندونها ) اجزای مفصلی جلوگیری می کند .

اگر بورس دچار التهاب شود دردناک می شود که به آن بورسیت می گویند .

### بورسیت

بورس ناحیه شانه در اثر حرکات تنیس ، شنا ، والیبال و مشاغلی که لازمه انجام آنها قرارگیری دائم دست در کنار سر می باشد (مثل رنگ آمیزی و نجاری) دیده می شود .

### علائم و نشانه ها

- \* درد در جلوی قسمت خارجی شانه
- \* درد در بالابردن دست بالاتر از سطح شانه تشدید می گردد .
- \* امکان دارد در قسمت خارجی شانه تورم و گرمی وجود داشته باشد
- \* در لمس عمقی قسمت قدامی ، خارج شانه حساسیت وجود دارد .

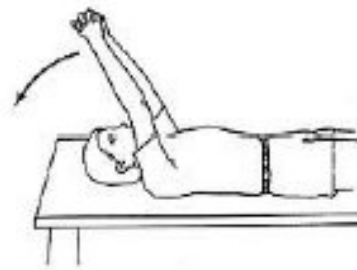
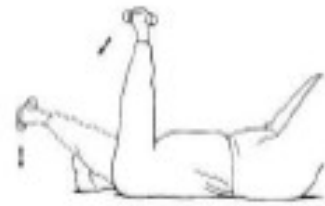
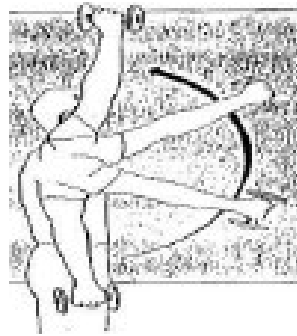
### درمان

استفاده از یخ درمانی به این صورت که هر ۳-۴ ساعت یکبار به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه کیسه حاوی یخ را روی شانه قرار داده و این امر را به مدت ۲-۳ روز ادامه دهید تا درد بطور کامل رفع گردد .

داروهای ضد درد یا ضدالتهابی غیر استروئیدی در کاهش درد و التهاب بورس مفیدند .

در صورت باقی ماندن درد می توان از تزریق کورتون به داخل بورس برای رفع التهاب استفاده کرد .

لازم است در فاز بهبودی ورزش های تقویتی شانه انجام گیرد که شامل حرکات زیر می شود :





## بورسیت و تاندونیت شانه

“ویژه بیماران”



منبع: پروفر سودارث

کد سند: SH-PE-Pa/۰۲-۰۱-۰۲/۰۸

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۸/۱۵

بازنگری: ۱۴۰۵/۸/۱۵

### زمان بازگشت زمانی است که

شانه صدمه دیده را بتوان در تمام دامنه حرکتی آن بدون درد حرکت داد .

شانه قدرت و توان عضلانی قبل از صدمه دیدگی را بدست آورده باشد .

\* از کارکردن یا بالا بردن اشیا بالاتر از سطح مفصل شانه و حل دادن اشیا هنگامی که شانه قفل شده است اجتناب کنید .

\* هنگام خواب بازوی آسیب دیده را روی بالش بگذارید و از چرخش شانه جلوگیری کنید .

### مدت ادامه یافتن علائم

مدت زمان بهبودی به سن ، وضعیت سلامتی ، وجود و یا عدم وجود سابقه قبلی این آسیب و شدت آن بستگی دارد . بورسیتی که بطور ملایم دچار التهاب شده است در عرض چند هفته با رعایت اصول درمانی بهبود می یابد . بورسیت شدید شانه ممکن است برای بهبودی نیاز به چند ماه زمان داشته باشد و لازم است هر حرکتی یا ورزشی که سبب تشدید آسیب گردد متوقف گردد تا بهبودی حاصل شود .

### زمان بازگشت به فعالیت

سرعت بهبودی در افراد متفاوت است و بطور کلی هرچه سریعتر درمان آغاز گردد بهبودی سریعتر رخ می دهد . در افراد مبتلا به دیابت ، آرتریت روماتوئید ، نقرس و بعضی بیمار های دیگر بورسیت و تاندونیت بیشتر است .

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن: ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)