خلع مفصل الكتف

المحاضرة الاولى

سلسلة محاضرات الاصابات الرياضية الشائعة

تأليف الاستاذة الدكتورة

سميعة خليل محمد

كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد

حزيران 2008

يحدث خلع الكتف عندما يخرج رأس العظم العضد من الحفرة الحقية في عظم لوح الكتف بعيدا عن مكانه الطبيعي نتيجة حركه او ضغط خارجي عنيف او شد اكبر من قدرة ومطاطية اربطة المفصل، ويحدث نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتف للخارج.
خلع الكتف من الإصابات الرياضيه الشائعة, ويحدث بنسبة من 50 - 60% من الخلع الذي يحدث في مفاصل الجسم الاخرى وذلك لضحالة الحفرة الحقية , مما يتيح للمفصل حركة واسعة جداً إلا إنها في الوقت نفسه تجعله عرضة للخلع في الألعاب الرياضية وهو شائع في المصارعه , الجودو , الهوكي والرياضات الشتويه والمبارزه وكرة القدم , السله , اليد , الطائره والجمناستك , وفي الرياضات المائيه كما تحدث الإصابة في الألعاب الرياضية التي تسبب السقوط كالدراجات و الفروسيه والتزحلق وخاصة الخلع الامامي .

الاسباب :
- السقوط على الذراع المدوده للامام او الجانب
- يحدث الخلع نتيجة الشد او السقوط على مفصل المرفق عندما يكون ملتف للخارج
- السقوط على الذراع الممدودة عندما تدفع للأعلي والخلف بقوة
- تعرض الجزء الخارجي من الكتف لضربة أو سقوط أو تصادم

العلامات والاعراض العامه :
- الالام حاده وألم شديد عند الحركة
- تسطح الكتف وتدلي الذراع بجانب الجسم.
- تحسس رأس عظم العضد تحت الإبط
- شد عضلي وتقييد شديد او انعدام في الحركه
- النزف نتيجة تمزق الانسجه المحيطه بالمفصل والحقيبه المفصليه
- تورم وتشوه المفصل بسبب خروج راس عظم العضد خارج مكانه التشريحي

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

المضاعفات :
- تغيير شكل المفصل الخارجي
- اصابة الحزمه العصبيه تحت الابط , اي إصابة الأعصاب المجاورة لعنق عظم العضد , والتي يمكن ان تعطل وظيفة العصب الذي يزود الذراع بالدم وبالتالي شلل العضلة الدالية (وهذه حالة نادرة) .
- ضغط على الشرايين و الأوردة الابطية
- قد يصاحبه كسور نتوءات عظم العضد العليا
- تيبس مفصل الكتف
- تكوين نسيج عظمي بالمحفظة الليفية والعضلات المجاورة (التكلس الاصابي).
- احتمال تكرار الاصابه ثانية , اي حدوث خلع متكرر نتيجة لضعف العضلات و الأربطة حول المفصل .

انواع خلع مفصل الكتف :
- الخلع الامامي
- الخلع الخلفي
- الخلع السفلي

الخلع الأمامي :
هو من الاصابات الشائعه ويحدث بنسبة 80% من انواع خلع مفصل الكتف ومن اهم اسبابه مايأتي :
- سحب الذراع ودورانها للخارج بشده اثناء الممارسه الرياضيه مما يؤدي الى دفع رأس عظم العضد للامام تحت عظم الترقوه .
- إصابة مباشرة من خلف مفصل الكتف تدفع رأس عظم العضد للامام
نتيجة لإصابة غير مباشرة كالسقوط على راحة اليد والذراع خلف الجسم .
- وتحدث الاصابه نتيجة السقوط المباشر على المفصل في الفروسيه او السقوط على اليدين الممدوده في كرة اليد , الجمناستك , المبارزه , المصارعه والرياضات المائيه .

العلامات والأعراض :
- غالبا ما يصاحب الخلع شد وتمزق ونزف بالأربطة المحيطة بالمفصل
- آلم شديد بالمفصل وتشوه بالمفصل بسبب خروج راس عظم العضد من مكانه الطبيعي ، حيث يمكن جسه تحت عظمة الترقوة , مع تسطح الكتف وتدلي الذراع بجانب الجسم .
- فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل وعدم القدرة على تحريك المفصل إراديا.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

الخلع الخلفي :
هو اقل شيوعا من الخلع الأمامي والسفلي ويحدث بسبب :
السقوط على راحة اليد وهي أمام الجسم , مما يدفع رأس عظم العضد تحت شوكة لوح الكتف خلف الكتف وهو نادرا مايحدث في الرياضه .

العلامات والأعراض :
لاتختلف علاماته واعراضه عن الخلع الأمامي ولكن التشوه يحدث بسبب خروج عظم العضد حيث يمكن جسه تحت شوكة لوح الكتف في خلف الكتف كما يصاحبه ألم شديد وتوتر في عضلات الكتف.

الخلع السفلي :
هذا النوع نادر ايضا, ولكنه اكثر حدوثا من الخلع الخلفي في الرياضه ويحدث بسبب:
- السقوط على راحة اليد واليد بعيدة عن الجسم حيث يستقر رأس عظم العضد اسفل حق لوح الكتف.
- سحب الذراع بشده
يحدث هذا النوع من الخلع في الوثب العالي , القفز الزانة والباليه.
العلامات والأعراض **:**
اضافة الى العلامات العامة للخلع يلاحظ التشوه بوضوح تحت الابط ويمكن جس رأس عظم العضد تحت(الإبط) في الحفرة العنابية .
العلاج :
في حالات محدوده يمكن المعالجة التحفظية بدون جراحه بإعادة المفصل إلى وضعه الطبيعي والتحقق من ذلك عن طريق الأشعة , وتجرى الجراحة غالباً لإصلاح الأربطة بعد الخلع اما في حالة الخلع المتكرر لابد من العلاج الجراحي ويتم العلاج بعد تشخيص الاصابه بالاشعه في وضع أمامي وخلفي و جانبي للتأكد من عدم وجود المضاعفات المصاحبه (كسور في عظام المفصل أو أي أضرار في وظيفة في العصب) .
يعالج خلع الكتف بأنواعه كما يأتي :
- ارجاع العظام المخلوعه إلى موقعها بأسرع وقت ممكن برفق وبدون ضغط , وذلك بشدها للاسفل ثم دورانها محوريا للخارج مع الساعد للجسم بفاصل دقيقتين الى ثلاثه بين حركه واخرى , وعادة يرد الخلع في الحالات الشديده تحت مخدر عام ويمكن ارجاع العظام المفصليه بعد الخلع الى مكانها بعد عدة ساعات بواسطة طبيب أخصائي.
وهناك طريقه يتم استخدامها فور وقوع الاصابه حيث يسلتقي المصاب على بطنه على سرير طبي ويتدلى ذراعه المصاب مع استخدام ثقل يتم ربطه بساعد المصاب ولايمسك باليد حيث يتم عودة العظام المخلوعه الى وضعها التشريحي الاول عند حدوث الاسترخاء النسبي لعضلات المصاب.
كما ان هناك طريقه حديثه لتثبيت مفصل الكتف تسمح بحركته عدا الابعاد عن الجسم وتستخدم اثناء التاهيل مابعد الاصابه.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

العلاج الاولي :
- وضع الثلج حول منطقة المفصل لمدة(20) دقيقه ولعدة مرات
- يثبيت المفصل بالجبس اوبواسطة أربطة لاصقة حول المفصل والصدر, ثم يثبت من وضع الثني في المرفق بعلاقه بالرقبه لمدة 2-3 اسابيع , ويستمر التثبيت لمدة 3 اسابيع حسب شدة الاصابه إذ ان هذه الفترة كافية لتوفير الالتئام اللازم للاربطه والمحفظه الزلاليه ولالتئام تمزق العضلات المحيطه بالمفصل , حيث يجب ان تكون المده كافيه حتى لايتكررالخلع.
- عدم تحريك الذراع أمام الجسم للسماح للأربطة المتضررة بالالتئام التام..
- نقل المصاب الى اقرب مركز طبي

العلاج الطبيعي :
اهدافه :
- ازالة الارتشاح الدموي
- تقوية الاربطه والعضلات لمنع تكرار الاصابه
- استرجاع مرونة نسبيه في المفصل ومطاطية العضلات
- استعادة اللياقه العامه واعادة الوظيفه الطبيعيه للمفصل
- استعادة المهارات الرياضيه

انواع العلاجات المستخدمه :
- العلاج بالتبريد حيث تستخدم اكياس الثلج في مكان الاصابه خلال فترة التثبيت .
- وضع الساعد بعد ثني المرفق بعلاقه بالرقبه (لمنع تقلصات العضليه المصاحبه للاصابه)
- تدريبات ثابته وسلبيه حيث تبدأ تمارين القوة الايزومترية وتمارين المرونة التي لا تؤثر على ثبات المفصل بعد (*48-24)*ساعة من زوال الألم
- تدريبات ايجابيه بعد التثبيت

التدليك :
تدليك العضلات حول المفصل (خاصة عضلات الرقبه لمنع حدوث المضاعفات) وتؤدى في المراحل الاخيره لمنع حدوث الالتصاقات في الانسجه تحت الجلد

العلاج الكهربائي :
استخدام التيار الكهربائي المزدوج عند وجود اصابه عصبيه.

العلاج الحركي :
بعد التثبيت تؤدى تدريبات ايجابيه وحسب نوع الخلع:

الخلع البسيط :
- تمارين ايزومتريه لعضلات الكتف وعضلات العضد الثنائيه والثلاثيه

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

- تدريبات ايجابيه حركيه(ابعاد , دوران محوري , انقباض) لعضلات اليد والساعد والعضلات حول الكتف ولايجوز الدوران للخارج , ويؤدى الدوران المحوري بحرص شديد في المراحل الاخيره من العلاج .

الخلع المضاعف :
اثناء التثبيت :
- تمارين عامه وتمارين لرسغ اليد
- تمارين ايزومتريه لعضلات الذراع
- حركات ابعاد وانقباض العضلات في الطرف السليم حيث يكون المصاب في وضع الاستلقاءعلى الظهر لتثبيت العضو المصاب بشكل اكثر.
- تدريبات تقريب الطرف الى المحور
- تدريبات يدويه بعد التئام المحفظه الزلاليه .

بعد التثبيت :
- حركات ايجابيه من الاوضاع , الاستلقاء على الظهر , الجلوس او الوقوف باستخدام وسائل متعدده مثل الحبال والعصي ومقابض الحائط او استخدام كرات طبيه واثقال خفيفه.
- تمرينات داخل الماء متدرجه الشده
- تمارين مركبه في اتجاهين
- تدريبات شد عضلي خفيفه
- مرجحه وحركه بندوليه بواسطة اجهزه خاصه
- وسائل متعدده لتنمية اللياقه البدنيه العامه
- تمارين تخصصيه حسب نوع النشاط الرياضي الممارس

خلع الكتف المتكرر:

يحدث عندما ينزلق رأس عظم العضد خارج الحفرة الحقية والى الداخل ويمكن حدوث هذه الإصابة بسبب تشوهات الحافة الأمامية للحفرة الحقية عند حركة الكتف بعد تضرر الحافة الخارجية للحفرة الحقية , وتعالج جراحيا حيث يصار إلى ربط التراكيب التي تمسك برأس عظم العضد أمام الحفرة الحقية وارتداء علاقه لمدة أسبوعين , والجراحة تمنع الخلع المتكرر في المستقبل ولكن ذلك سيسبب انخفاض طفيف في حركة المفصل في المستقبل .

الأسباب والمضاعفات:

تحدث الإصابة في النشاطات التي تتطلب تحريك الذراع فوق الكتف والتدوير الذي يتطلب تحريك الذراع نحو الجانب، وخاصة في رياضة المضرب، السباحة, الرمي , التنس ويصاب به من تعرض لإصابة خلع الكتف لمرة أو اكثر

ومن مضاعفاته انه يسبب أضرار بالغة في الحافة الأمامية لمفصل الكتف والذي يعالج بالجراحة فقط , وقد يصاحبه تأكل مرضي بمفصل الكتف وهونادر عند الرياضيين وقد يحدث عند لاعبى المبارزه والجمناستك بعد سنوات طويله من ترك الممارسه الرياضيه .

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

الأعراض:
- ألم شديد يزول بعد دقائق ويشتد الألم عند تحريك الذراع عبر الصدر.
- الشعور باندفاع المفصل نحو الخارج والداخل(عدم استقرار المفصل)
- ضعف وضرر الذراع بعد أداء أي حركة

العلاج:
للتخلص من الألم والالتهاب تناول العقاقير الطبية الملائمة وفق وصفة طبية).
- وضع الثلج على الكتف المصاب بعد الإصابة وتكرار استخدامه , ولمدة يومين-*10* *(20*دقيقة)

العلاج الحراري :
يستخدم بعد يومين من الإصابه

العلاج الحركي :
- بعد اختفاء الألم خلال *(48–24)*ساعة بعد الإصابة تؤدى تمارين المستوى الأول مع استخدام الثلج , في المرحله الاولى تؤدى تمارين
للذراع السليمه بسرع بطيئه وبمشاركة عضلات منطقة الكتف الفعاله
- البدء بتمارين حركية بعد أسبوع من الإصابة.
- بعد أسبوعين تمارس تمارين المستوى الثاني مع استخدام الأثقال *(*البدء بتمارين القوة)
- تمرينات الاثقال وباستخدام مقاومات بعد أسبوعين في حالة العلاج الجراحي خاصة وارتداء علاقه لمدة أسبوعين.
- يبدأ بتمارين الدوران بدون ألم بعد *(3-2)* أسابيع من التأهيل
فترة الشفاء تستغرق 8أسابيع إلى ستة اشهر من بدء إعادة التأهيل
وعندما يستطيع المصاب تأدية حركات دائرية بدون ألم في المفصل بعد من إجراء الجراحة وإعادة التأهيل يعود الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي .

تحذير:
- لايجوز استخدام الحراره او التدليك او شد المفصل بشكل حاد او استخدام الاثقال والتعلق بالمقابض في المراحل الاولى من الاصابه .
- تمنع مرجحة الكتف والدوران المحوري والاهتزاز للاطراف العليا من 2,5 – 3 اسبوع لتفادي تكرار الاصابه في المراحل الاولى من اصابة الخلع الامامي وتؤدى فقط في مراحل التأهيل الاخيره بعد استكمال شفاء المفصل لانها تسبب تمدد الحقيبه المفصليه والعضلات والاربطه المرتبطه بالمفصل مما تسبب اهتزازالمفصل وتكرار الخلع .
- تمنع عودة الرياضي لممارسة نشاطه الا بعد التخلص من الالم واسترجاع كامل القوه لعضلات واربطه الكتف لضمان عدم تكرار الاصابه.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org