

A PATIENT'S GUIDE TO HIP SUBACROMIAL IMPINGEMENT SYNDROME

Walid Elnahal, MD, FRCS, EBOT

دليل المريض لانحشار الكتف (متلازمة الاصطدام تحت
الأخرم)

وليد النحال



ELNAHAL
ORTHO CLINIC

تنويه

هذا الدليل غرضه تثقيف المريض و هو ليس مرجع طبي، و لا يغنى عن اخذ رأى الطبيب المتخصص للوصول الى التشخيص و العلاج المناسب للحالة.

Caution

This guide is intended to educate the patient and is not a medical reference, and it does not replace seeking an opinion from a specialist.

Walid A Elnahal

MD, FRCS, EBOT
Asst. Prof of Orthopaedics, Cairo University
Young adult hip surgery fellow, Royal
Orthopaedic Hospital
Pelvic Trauma ana Arthroplasty Fellow,
Bristol, UK
Fellow of the Royal College of Surgeons
European Board of Trauma and
Orthopaedics

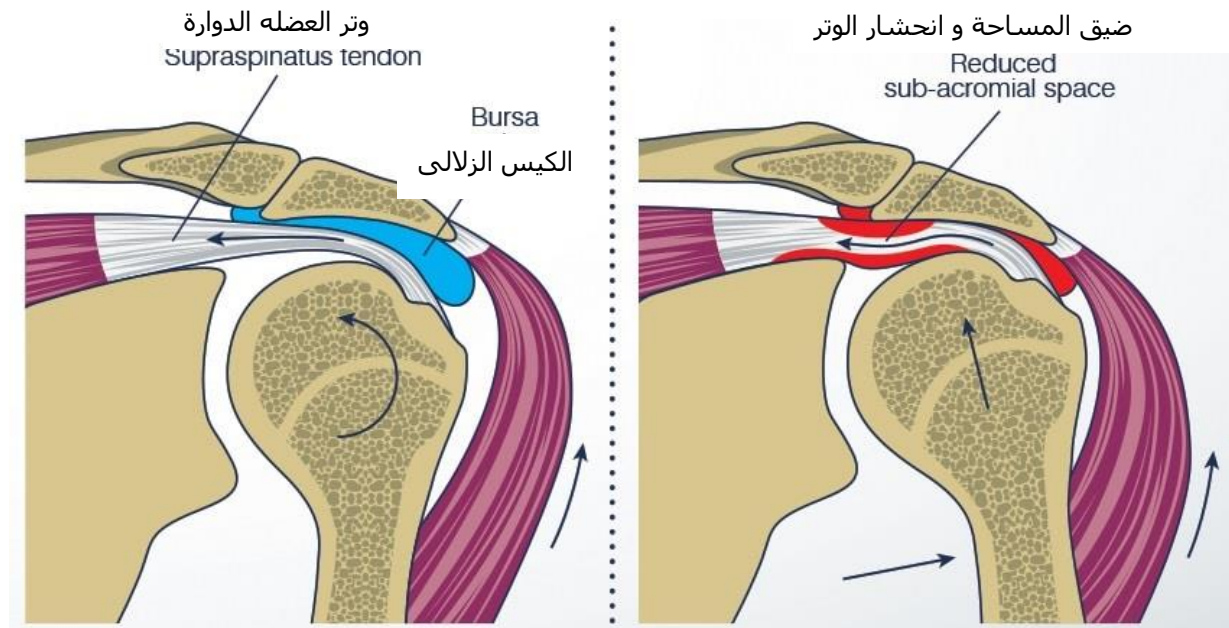
د. وليد أشرف النحال

استاذ مساعد جراحه العظام ، كلية الطب - جامعه القاهره
زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض فى سن الشباب
بالمستشفى الملكيه بالمملكة المتحده
زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى
بريستول بالمملكة المتحده
زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام

What is Subacromial Impingement Syndrome?

Subacromial impingement syndrome refers to the inflammation and irritation of the shoulder tendons (rotator cuff tendons) as they pass through the subacromial space. This can result in pain, weakness, and reduced range of motion within the shoulder.

Commonly, this occurs when your shoulder muscles (rotator cuff) repeatedly contact a bony part of the shoulder blade known as the acromion. Usually this occurs when the arm is in an overhead position.



ما هي متلازمة الاصطدام تحت الأخرمي (انحصار اوتار الكتف) ؟

تشير متلازمة الاصطدام تحت الأخرمي إلى التهاب في أوتار الكتف (أوتار الكفة الدوارة) أثناء مرورها تحت عضمة الأخرم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم والضعف وتقليل نطاق الحركة داخل الكتف.

يحدث هذا عادةً عندما تلامس عضلات الكتف (الكفة الدوارة) بشكل متكرر جزءًا عظميًا من لوح الكتف المعروف باسم الأخرم. يحدث هذا عادةً عندما تكون الذراع في وضع علوي.

What Causes Shoulder Impingement Syndrome?

- **Muscular weakness:** Weakness in the shoulder muscles can lead to the arm bone (humerus) moving closer towards to acromion resulting in the muscles getting pinched more often.
- **Overuse of the shoulder:** Repetitive overhead movements can cause very small tears in the soft tissue leading to inflammation of the shoulder tendons and bursa leading to friction between the tendons and coracoacromial arch.
- **Anatomical factors:** Your shape and gradient of the acromion bone.

ما الذي يسبب متلازمة اصطدام الكتف؟

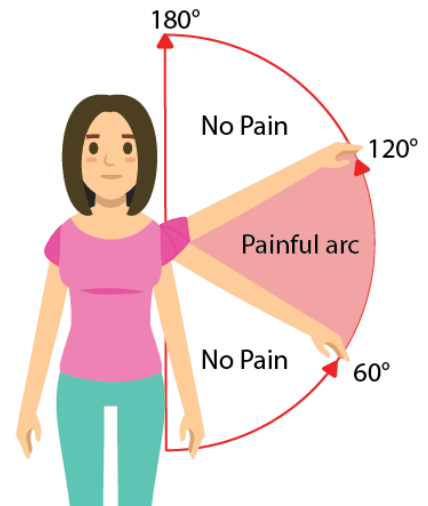
- **الضعف العضلي:** يمكن أن يؤدي الضعف في عضلات الكتف إلى تحريك عظم الذراع (عظم العضد) بالقرب من الأخرم.
- **الإفراط في استخدام الكتف:** يمكن أن تسبب الحركات العلوية المتكررة تمزقات صغيرة جدًا في الأنسجة الرخوة مما يؤدي إلى التهاب أوتار الكتف و التهاب الكيس الزلالي مما يؤدي إلى الاحتكاك بين الأوتار و عظمة الأخرم.
- **الاسباب التكوينية:** شكل عظمة الاخرم او ضيق المساحة تحت عظمة الأخرم.

What Are the Symptoms of Shoulder Impingement Syndrome?

Shoulder impingement can start suddenly or come on gradually.

Symptoms include:

- Pain that can spread from the top of the shoulder to the elbow.
- Pain that's worse when you lift your arm, especially above your head.
- Pain or aching at night, which can affect your sleep.
- Pain when lying on the shoulder.
- Pain when putting your hand behind your back or head.

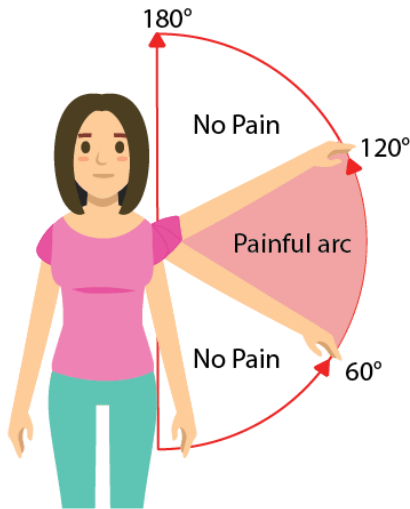


ما هي أعراض متلازمة اصطدام الكتف؟

يمكن أن يبدأ اصطدام الكتف فجأة أو يحدث تدريجيًا.

تشمل الأعراض:

- ألم يمكن أن ينتشر من أعلى الكتف إلى الكوع.
- يزداد الألم سوءًا عند رفع ذراعك ، خاصة فوق رأسك
- ألم بالليل مما قد يؤثر على نومك.
- ألم عند الاستلقاء على الكتف
- ألم عند وضع يدك خلف ظهرك أو رأسك.



How Common is Shoulder Impingement Syndrome?

Shoulder Impingement Syndrome is very common!

Usually symptoms appear in individuals between the ages of 35-75, but it can occur at any age

Research suggests that approximately 1 in 5 people will experience shoulder impingement syndrome symptoms at some point in their lives.

هل تعتبر هذه مشكله منشره ؟

- متلازمة اصطدام الكتف شائعة جدا!
- تظهر الأعراض عادة لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٧٥ عامًا ، ولكن يمكن أن تحدث في أي عمر
- تشير الأبحاث إلى أن ما يقرب من ١ من كل ٥ أشخاص سيعانون من أعراض متلازمة انحشار الكتف في مرحلة ما من حياتهم.

What tests may be done?

The main way we diagnose shoulder impingement is from your symptoms and by examining your shoulder. Sometimes an X-ray will be taken, although this only shows bones and does not show muscle inflammation or wear and tear. If there is some suspicion that the tendon is torn, you will be sent for an an MRI (Magnetic Resonance Image). Both of these scans show the tendons, and can highlight if they are torn.



ما الفحوصات التي يمكن القيام بها؟

الطريقة الرئيسية لتشخيص اصطدام الكتف هي من الأعراض وفحص كتفك. في بعض الأحيان يتم أخذ الأشعة العادية ، على الرغم من أن هذا يظهر فقط العظام ولا يظهر التهاب العضلات أو قطع الاوتار. إذا كان هناك بعض الشك في أن الوتر ممزق ، فسيتم إرسالك لإجراء اشعة برنين المغناطيسي.

What Can I do for a Shoulder Impingement?

- Painkillers and anti inflammatory
- Lifestyle adaptations
- Keep using your shoulders
- Shoulder injections
- Surgery.

كيف يمكنني علاج انحشار الكتف؟

١. المسكنات ومضادات الالتهابات
٢. تغيير نمط الحياة
٣. استمر في استخدام كتفك
٤. حقن الكتف
٥. الجراحة.

Painkillers and anti inflammatory

Simple painkillers, such as paracetamol or ibuprofen may help to reduce your pain and treat inflammation, and allow you to move your arm more comfortably. Do not take pain killers for long periods without consulting the doctor.

المسكنات ومضادات الالتهابات

قد تساعد مسكنات الألم البسيطة ومضادات الالتهاب ، مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين او غيرها ، في تقليل الألم وعلاج الالتهاب ، وتسمح لك بتحريك ذراعك بشكل أكثر راحة. لا تتناول المسكنات لفترات طويلة دون استشارة الطبيب.

Lifestyle Adaptations

Some simple changes in how you perform your daily tasks may help.

Minimising putting your arm into positions that make the pain worse is recommended. For example putting your arm above shoulder level, reaching your arm above your head. This should only be a temporary solution and you should not avoid moving your arm fully.

تغير نمط الحياة

قد تساعد بعض التغييرات البسيطة في كيفية أداء مهامك اليومية.

يوصى بتقليل وضع ذراعك في المواضع التي تجعل الألم أسوأ. على سبيل المثال ، وضع ذراعك فوق مستوى الكتف ، بحيث تصل ذراعك فوق رأسك او تحريك ذراعك الى الخلف. هذا حل مرقت حتى تتحسن الاعراض.

Keep using your shoulder

Although your arm may feel painful it is important not to stop moving your shoulder completely.

If you are in pain don't tackle all your activities of daily living, such as housework, at once. Break the harder jobs down into smaller time frames and do something easier in between. Sometimes a short rest when you feel painful can be helpful over the course of a day.

It is recommended to pace rather than to fully stop all forms of movement or exercise. You may find that taking simple painkillers as previously mentioned may help you to keep active.

استمر في استخدام كتفك

على الرغم من أن ذراعك قد تشعر بالألم ، فمن المهم ألا تتوقف عن تحريك كتفك تمامًا.

إذا كنت تتألم ، فلا تتعامل مع جميع أنشطة حياتك اليومية ، مثل الأعمال المنزلية ، مرة واحدة. قسّم المهام الأصعب إلى مهام أصغر وافعل شيئاً أسهل بينهما. في بعض الأحيان ، قد تكون الراحة القصيرة عندما تشعر بالألم مفيدة على مدار اليوم.


قد تجد أن تناول مسكنات الألم البسيطة كما ذكرنا سابقاً قد يساعدك على الحفاظ على نشاطك.



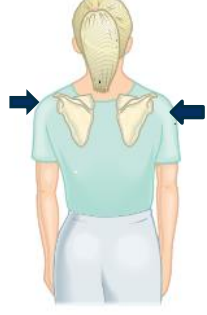
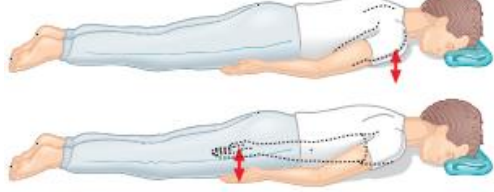
Exercises and Physiotherapy

Targeted shoulder and scapular (shoulder blade) exercises can help to improve your arm movement and pain.

التمارين والعلاج الطبيعي

يمكن أن تساعد تمارين الكتف والكتف المستهدفة على تحسين حركة الذراع والألم.

| | |
|---|---|
|  | <p>Pendular exercises</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lean over and let your arm hang and swing side to side, do 20 times and repeat 5 times per day. • Lean over and let your arm hang and swing forwards and back, do 20 times and repeat 5 times per day. • Lean over and let your arm hang and swing in a circle clock wise and then anticlockwise, do 20 times and repeat 5 times per day. <p>• انحنى واترك ذراعك يتدلى ويتأرجح من جانب إلى آخر ، افعل ذلك ٢٠ مرة وكرر ذلك ٥ مرات في اليوم.</p> <p>• اتكى ودع ذراعك تتدلى وتتأرجح للأمام والخلف ، افعل ذلك ٢٠ مرة وكرر ذلك ٥ مرات في اليوم.</p> <p>• انحن واترك ذراعك يتدلى ويتأرجح في شكل دائري على مدار الساعة ثم عكس اتجاه عقارب الساعة ، افعل ذلك ٢٠ مرة وكرر ذلك ٥ مرات في اليوم.</p> |
|  | <p>Elbow Flares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lie on your back in a comfortable position and put both hands behind your head • Stretch the front of your shoulder by letting your elbows drop out to the side, down as close to the bed as is comfortable. Hold for 3-5 seconds • Stretch the back of your shoulder by bringing your elbows as close together as you can, aiming to get them to touch in front of your nose. Hold for 3-5 seconds • Repeat 10-20 times in each direction <p>• استلق على ظهرك في وضع مريح وضع كلتا يديك خلف رأسك</p> <p>• قم بشد الجزء الأمامي من كتفك عن طريق ترك مرفقيك يتساقطان إلى الجانب ، بحيث يكونان بالقرب من السرير بقدر ما هو مريح. استمر لمدة ٣-٥ ثوان</p> <p>• قم بشد الجزء الخلفي من كتفك عن طريق تقريب مرفقيك من بعضهما قدر الإمكان ، بهدف جعلهما يلمسان أمام أنفك. استمر لمدة ٣-٥ ثوان</p> <p>• كرر ١٠-٢٠ مرة في كل اتجاه</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Overhead stretches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knees bent up and feet flat on floor/bed. • Stretch your problem shoulder arm up overhead, using your other arm. Aim to try and get the upper arm towards the floor/bed. • Repeat 3–5 times, holding for 20 seconds. <p>• استلقى على السرير مع ثنى الركبتين والقدمين مستوية على السرير • قم بشد كتفك باستخدام ذراعك الأخرى. • اهدف إلى محاولة دفع الجزء العلوي من الذراع نحو الأرض / السرير. • كرر التمرين ٣-٥ مرات مع الاستمرار لمدة ٢٠ ثانية.</p> |
|  | <p>Cross Body Stretches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giving a gentle stretch with your other hand at the elbow. Try and keep your shoulder down. The stretch should be felt at the back of the shoulder and upper arm. • Repeat 3–5 times, holding for 20 seconds. • Do not do if it is painful in the front of the shoulder. <p>• قم بتمارين شد الكتف برفق مع وضع يدك الأخرى على الكوع. • حاول إبقاء كتفك بمستوى منخفض. يجب الشعور بالتمدد في الجزء الخلفي من الكتف والجزء العلوي من الذراع. • كرر التمرين ٣-٥ مرات مع الاستمرار لمدة ٢٠ ثانية. • لا تفعل إذا كان مؤلماً في مقدمة الكتف.</p> |
|  | <p>Keep your arms relaxed. Square' your shoulder blades back. Hold it for 10 seconds, repeat 10 times. Do not let your back arch, breathe! If one shoulder is lower, 'square' it by lifting that one, UP and back.</p> <p>• حافظ على استرخاء ذراعيك. • اربط لوحى كتفك للخلف. • امسكها لمدة ١٠ ثواني ، كرر ذلك ١٠ مرات. • لا تقوس ظهرك ، تنفس!</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Lying face down • Lift shoulder straight up in air. Try and keep a gap approximately 5 cms between front of shoulder and bed. • Hold the shoulder up for 30 seconds but arm relaxed by side. Repeat 4 times. <p>الاستلقاء على الوجه</p> <p>• ارفع الكتف بشكل مستقيم في الهواء. حاول الاحتفاظ بمسافة ٥ سم تقريباً بين مقدمة الكتف والسرير. • ارفع كتفك لأعلى لمدة ٣٠ ثانية لكن ذراعك مسترخية جنباً إلى جنب. كرر ٤ مرات</p> |

Corticosteroid Injection

If your symptoms are severe, or not improving after trying the previous the advice **AND** exercises then you may be offered a corticosteroid injection. This can help to ease the pain, making physiotherapy more comfortable for you.

A corticosteroid will only reduce your pain therefore it is important to re-start your exercises usually after 2 weeks to gain the full benefits from this treatment option. In a small amount of cases a second injection may be required but sufficient exercises need to have been attempted prior to this being offered.

Some individuals may not be able to receive this treatment due to their current health or types of medicines they are already taking



حقن الكورتيزون

إذا كانت أعراضك شديدة ، أو لم تتحسن بعد تجربة النصائح والتمارين السابقة ، فقد يتم إعطاؤك حقنة كورتيزون. يمكن أن يساعد ذلك في تخفيف الألم ، مما يجعل العلاج الطبيعي و التمارين أكثر راحة .

سيقلل الكورتيزون من الألم و الالتهاب ، لذلك من المهم إعادة بدء تمارينك عادةً بعد أسبوعين للحصول على الفوائد الكاملة من هذا العلاج. في عدد قليل من الحالات ، قد تكون هناك حاجة إلى حقنة ثانية ولكن يجب محاولة إجراء تمارين كافية قبل تقديمها.

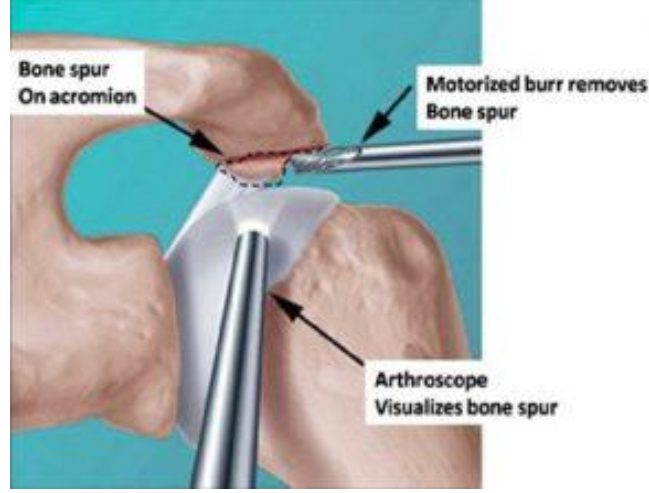
قد لا يتمكن بعض الأفراد من تلقي هذا العلاج بسبب صحتهم العامة أو بسبب أنواع الأدوية التي يتناولونها.

Surgery

If all the self-help and non-surgical treatments fail to improve your symptoms then surgery iht be an option, this is called shoulder arthroscopy.

The surgeon will look into the area called the subacromial space within your shoulder via an arthroscope (a small camera). They'll insert specially designed surgical instruments to cut and improve the space in the area. On some occasions your surgeon may also decide to repair any damaged tendons at the same time.

Depending on the amount of work that has been done by the surgeon recovery time can take from 6 weeks to 3 months, but some individuals do take longer to recover.



الجراحة (منظار الكتف):

إذا فشلت جميع طرق المساعدة الذاتية والعلاجات غير الجراحية في تحسين الأعراض ، فستكون الجراحة خيارًا ، وهذا ما يسمى بمنظار الكتف.

سينظر الجراح في المنطقة التي تسمى الفراغ تحت الأخرم داخل كتفك عبر منظار المفصل (كاميرا صغيرة). سيقومون بإدخال أدوات جراحية مصممة خصيصًا لقص وتحسين المساحة في المنطقة. في بعض الحالات ، قد يقرر الجراح أيضًا إصلاح أي أوتار تالفة في نفس الوقت.

اعتمادًا على حجم العمل الذي قام به الجراح ، قد يستغرق وقت التعافي من ٦ أسابيع إلى ٣ أشهر ، لكن بعض الأفراد يستغرقون وقتًا أطول للتعافي.

Walid A Elnahal

MD, FRCS, EBOT

Asst. Prof of Orthopaedics, Cairo University

Young adult hip surgery fellow, Royal Orthopaedic Hospital

Pelvic Trauma ana Arthroplasty Fellow, Bristol, UK

Fellow of the Royal College of Surgeons

European Board of Trauma and Orthopaedics

د. وليد أشرف النحال

استاذ مساعد جراحه العظام ، كلية الطب - جامعه القاهرة

زميل مناظير وجراحات مفصل الحوض فى سن الشباب

بالمستشفى الملكيه بالمملكة المتحده

زميل كسور الحوض و المفاصل الصناعيه بمستشفى

بريستول بالمملكة المتحده

زميل الكليه الملكيه لجراحه العظام