



درد شانه



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۳-۱۰۰۴

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.

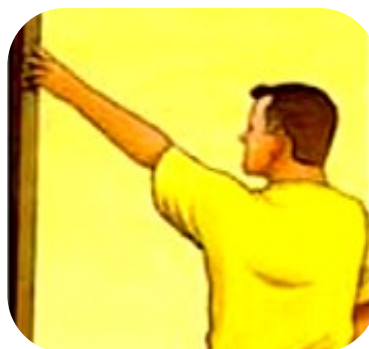


معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی- واحد آموزش سلامت

* بالا بردن شانه:

بایستید. با آرنج صاف، دست خود را روی دیوار قرار داده و انگشتان دست را روی دیوار بالا ببرید. سپس ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه بار تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



منابع:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/home>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* بالا بردن دستها در حالت خوابیده به شکم:

رو به شکم روی یک سطح محکم و صاف بخوابید.

یک بالش را زیر سینه خود قرار دهید. دستهای خود را باز کنید و در طرفین بدن خود قرار دهید، انگشت شست رو به بالا باشد. به آرامی دستان خود را بلند کنید به طوری که کتف تان به سمت هم فشرده شود، سپس به آرامی پایین آورید. حرکت را در ۳ ست ۱۵ تایی انجام دهید. برای پیشرفت حرکت می توانید در دستتان از وسایلی مثل وزنه سبک استفاده کنید.



* ورزش ساده شانه:

چرخش شانه باعث رفع فشار از عضلات شانه و آرامش آن ها می گردد. به جلو خم شوید و یکی از دست های خود را آویزان کنید. به طور فرضی، یک دایره با دست تان بکشید. با دست دیگر خود، میز یا صندلی را بگیرید.



این مطالب به منظور آشنایی با درد شانه و نکات خود مراقبتی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

درد شانه به چه علتی به وجود می آید؟

مفصل شانه پیچیده‌ترین مفصل بدن است. این پدیده عجیب شاهکار زیست مکانیکی و هنر حرکات است. حداقل یک چیز در مورد شانه واضح است، تا جایی که دچار ناتوانی شود، عدم درمان را تحمل می‌کند و متأسفانه از کار افتادن آن معمولاً دردناک است.

یکی از شایع‌ترین علل درد شانه التهاب وترهای اطراف مفصل آن است. التهاب وتر و کیسه زلالی مفصل (که به اندازه التهاب و ترها ایجاد درد شانه می‌کند)، بیشتر در اثر کار زیاد روی می‌دهد.

اگر به هنگام بالا بردن دست احساس درد در شانه می‌کنید، ممکن است علت آن رسوب کلسیم در آنجا باشد. این رسوب در زیر وتری در مفصل تیغه شانه با استخوان چنبر تشکیل می‌شود.

گاهی درد شانه در اثر یک حادثه روی می‌دهد. افتادن ممکن است باعث در رفتن شانه شود، که بازو را از مفصل خود با استخوان کتف خارج می‌کند. شکستگی استخوان بازو گاهی وتر حرکت‌دهنده بازو را پاره می‌کند. اگر این پارگی با عمل جراحی ترمیم نشود، ممکن است باعث گرفتاری شانه برای تمام عمر گردد.

حرکاتی جهت بهبود درد شانه

* کشش عضلات سینه:

مقابل دیوار بایستید و دستانتان را روی دیوار و کمی بالاتر از سطح سر قرار دهید.

به آرامی و تا زمانی که احساس کشش در سر شانه تان کنید به جلو متمایل شوید.

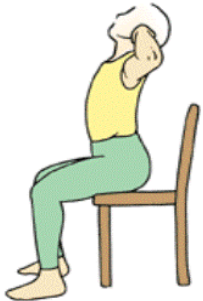
۳۰-۱۵ ثانیه مکث کنید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



Pectoralis stretch

* کشش قفسه سینه:

روی صندلی بنشینید و دستان را پشت سر بگیرید. به آرامی به سمت عقب خم شوید و نگاهتان رو به سقف باشد. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. سعی کنید این تمرین را چند بار در طول روز انجام دهید.

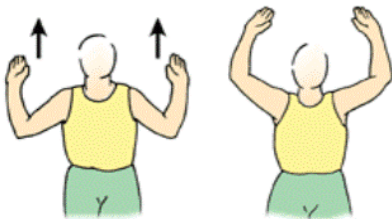


Thoracic extension

* بالا بردن دست با حمایت دیوار:

پشت به دیوار بایستید و یا بنشینید. دستانتان را روی دیوار قرار دهید به طوری که مچ و آرنج روی دیوار باشد. به آرامی دستان خود را بالا ببرید توجه داشته باشید دستانتان چسبیده به دیوار حفظ شود.

این حرکت را در ۳ ست ۱۰ تایی انجام دهید.



Arm slides on wall