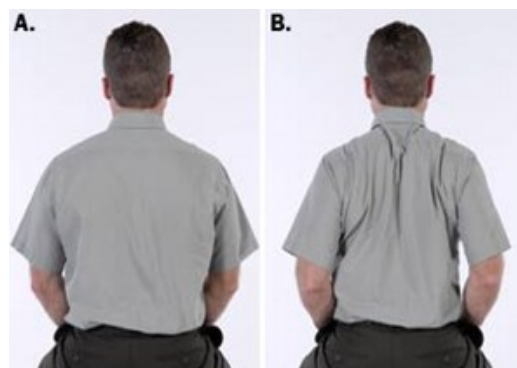




## فشردن شانه ها:

بر روی یک صندلی صاف بنشینید و هر دو شانه را با هم به سمت عقب دهید. ۵ ثانیه به همین حالت بمانید و سپس شل کنید.

این تمرین را تا ۵ مرتبه و دو بار در روز انجام دهید.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<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)

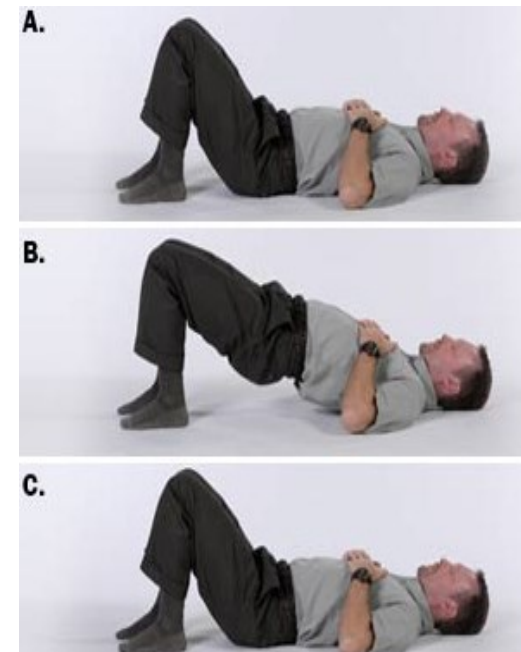
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: [emamreza.mums.ac.ir](http://emamreza.mums.ac.ir)

## ورزش پل:

به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید. کف پاهایتان روی زمین باشد. شانه ها و سر، باید آزادانه روی زمین باشد. عضلات شکم و باسن خود را سفت کنید. سپس باسن خود را از زمین بلند کنید و بالا ببرید. در این حالت بمانید و سه بار تنفس عمیق انجام دهید. بعد به حالت اولیه برگردید.

هر روز ۵ بار این تمرین را تکرار کنید و به تدریج تا ۳۰ بار در روز برسانید.



## آشنایی با ورزش های مفید جهت کاهش درد پشت و کمر



### ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۳-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۲

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش فیزیوتراپی- واحد آموزش سلامت

## مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

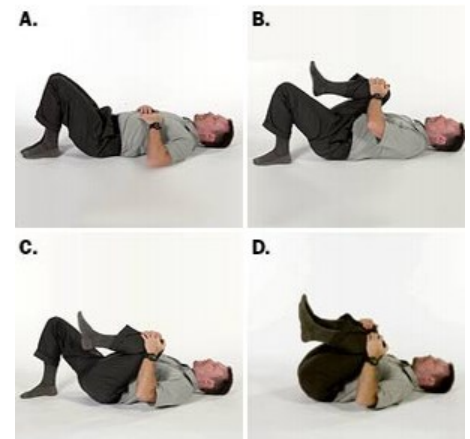
این مطالب به منظور آشنایی با ورزش‌های مفید جهت کاهش درد پشت و شانه تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

## کشیدن زانو به طرف سینه:

به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید. کف پاهایتان روی زمین باشد.

با استفاده از دو دست، یکی از زانوهای خود را بگیرید و به طرف سینه بیاورید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید. سپس به حالت اولیه برگردید.

با زانوی دیگر همین حرکت را انجام دهید. بعد به حالت اولیه برگردید. این بار، هر دو زانوی خود را به طرف سینه بکشید. هر حرکت را ۲ تا ۳ مرتبه تکرار کنید. صبح و شب، این حرکت را انجام دهید.

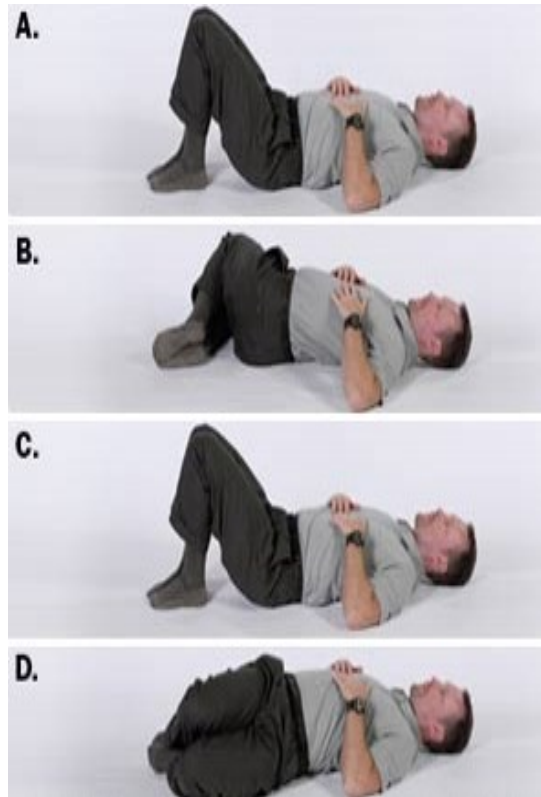


## چرخش پشت:

به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید. کف پاهایتان روی زمین باشد. شانه‌ها باید ثابت باشند.

زانوهای خمیده خود را به یک طرف بچرخانید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در همان حالت بمانید. سپس به حالت اولیه برگردید و همین حرکت را در طرف دیگر بدن تکرار کنید.

هر حرکت را ۲ تا ۳ مرتبه تکرار کنید. صبح و شب، این حرکت را انجام دهید.



## انعطاف پشت:

به پشت دراز بکشید. زانوهای خود را خم کنید. کف پاهایتان روی زمین باشد. کمر خود را قوس دهید و کمی به بالا بکشید.

۵ ثانیه در همین حالت بمانید. بعد، پشت تان را صاف کنید و شکمتان را به داخل بکشید. ۵ ثانیه به همین حالت بمانید. هر روز ۵ بار این حرکت را تکرار کنید و به تدریج تا ۳۰ بار در روز برسانید.

