

ورزش های مناسب

۱ - بر روی صندلی بنشینید با دست سمت دردناک، کناره صندلی را بگیرید و با دست مقابل سر و گردن را به سمت مقابل بکشید، بطوریکه کشش را در ناحیه گردن و شانه حس کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



۲ - کنج دیوار قرار بگیرید کف دو دست را روی دیوار قرار دهید و سینه را به کنج دیوار نزدیک کنید بطوریکه کشش را در قفسه سینه و کمر بند شانه ای حس کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید .



۳ - استراحت به شانه : اگر بعد از انجام کاری تکراری یا طولانی دچار درد می شوید ، شیوه انجام کار را تغییر دهید یا در فواصلی به شانه استراحت دهید .

۴ - از انداختن کیف بر روی شانه دردناک خودداری کنید .

۵ - هنگام خواب به پهلو ، بر روی شانه دردناک نخوابید .

۶ - از بلند کردن بار سنگین خودداری کنید .

۷ - تقسیم کار با هر دو دست انجام شود .

۸ - در هنگام صحبت کردن با تلفن ، گوشی تلفن را توسط شانه خود نگه ندارید و در مکالمه طولانی، آرنج خود را بر روی تکیه گاهی قرار دهید.

۹ - در حالت نشسته و ایستاده شانه ها را عقب نگهدارید و از آویزان کردن سر و شانه ها خودداری کنید .



عوامل متعددی باعث درد شانه می گردند که بطور کلی عبارتند از : التهاب تاندون و بافت های نرم اطراف مفصل ، ضعف و آسیب های عضلانی ، خشک شدن مفصل شانه ، گیر افتادن بعضی عناصر بافت نرم در حین حرکت ، بی ثباتی و در رفتگی ها ، درد های انتشاری یا ارجاعی و ... مفصل شانه به دلیل اینکه مفصل تحمل وزن نمی باشد کمتر دچار آرتروز می گردد .

مهمترین و شایعترین نوع درد ، درد های عضلانی و تاندونی هستند که در اثر فعالیت زیاد کف و کارهای تکراری و طولانی مدت به خصوص در کارگران و ورزشکاران ایجاد می شوند .

برای کاهش درد، بهترین روش، اصلاح وضعیت و شناخت عواملی است که روی شانه ها فشار وارد می کنند . معمولاً با بهبود وضعیت کاری ، اصلاح شیوه نشستن و ایستادن و پرهیز از فعالیت های تکراری تا حد زیادی بهبودی حاصل می گردد .

رعایت نکات زیر به بیماران توصیه می گردد :

۱ - استفاده از بالش مناسب ، یک بالش نسبتاً نرم که ضخامت آن به حدی باشد، که سر را در امتداد گردن قرار دهد . نه بالا تر و نه پایین تر، بالش باید قوس گردن را پر کند و تا روی شانه ها کشیده شود .





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

شانه درد



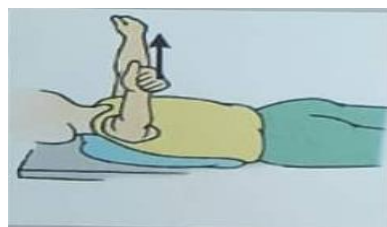
واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر عزیزاده

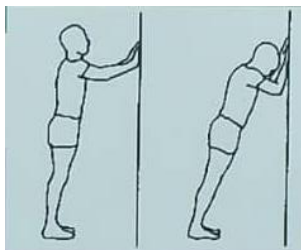
متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

بازنگری: تابستان ۱۴۰۵

۶ - با شکم بر روی یک تخت بخوابید بطوریکه دستها از کناره تخت آویزان باشد، دستها را از پهلوی بالا بیاورید و ۲۰ بار تکرار کنید. این تمرین را می توانید در حالت ایستاده به جلو خم شوید و انجام دهید .



۷ - شنا رفتن بر روی دیوار، رو به دیوار بایستید و کف دستها را روی دیوار قرار دهید سر و سینه خود را به دیوار نزدیک و دور کنید ۲۰ بار تکرار کنید.



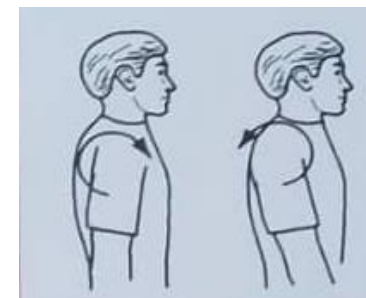
۸ - دستها را از پشت قلاب کنید و به سمت بالا بیاورید ۲۰ بار تکرار کنید .



۳ - شانه ها را بالا ببرید ۵ ثانیه نگهداری و ۱۰ بار تکرار کنید.



۴ - شانه ها را بالا ببرید و به سمت جلو و عقب بچرخانید ۲۰ بار تکرار کنید.



۵ - در حالیکه دست ها رو به جلو کنار بدن آویزان است دست ها را بطور کشیده از پهلوی بالا بیاورید ، ۲۰ بار تکرار کنید .

