

ورزش های مناسب

1 - 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 10 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید .



2 -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 10 ثانیه نگهدارید و 10 بار تکرار کنید .



2 - 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 .

3 - از انداختن کیف بر روی شانه رنک خودداری کنید .

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

5 - از بلند کردن بار سنگین خودداری کنید .

6 - تقسیم کار با هر دو دست انجام شود .

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

8 - درحالت 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 کتف 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 :

1 - 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 با لش 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



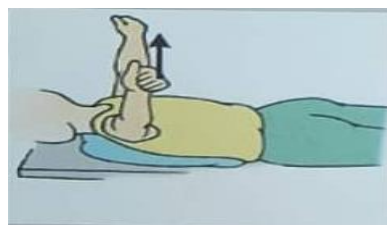
واحد آموزش سلامت

با تایید و نظارت آقای دکتر علیزاده

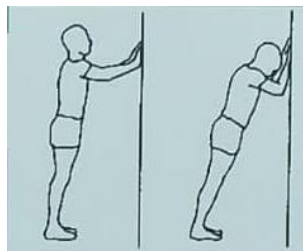
متخصص بیهوشی و فلوشیپ درد

آبان ماه - 1401

6- با شکم بر روی یک تخت بخوابید بطوریکه دستها از کناره تخت آویزان باشد ، دستها را از پهلوی بالا بیاورید و 20 بار تکرار کنید . این تمرین را می توانید در حالت ایستاده به جلو خم شوید و انجام دهید .



7- 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 20 بار تکرار کنید .



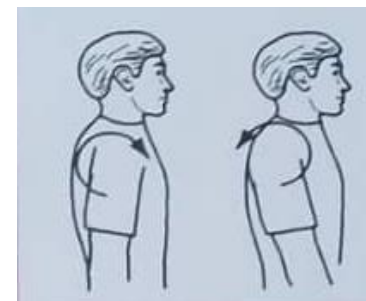
8- دستها را از پشت قلاب کنید و به سمت بالا بیاورید 20 بار تکرار کنید .



3- شانه ها را بالا ببرید 5 ثانیه نگهداری و 10 بار تکرار کنید.



4- شانه ها را بالا ببرید و به سمت جلو و عقب بچرخانید 20 بار تکرار کنید.



5- در حالیکه دست ها رو به جلو کنار بدن آویزان است دست ها را بطور کشیده از پهلوی بالا بیاورید ، 20 بار تکرار کنید .

