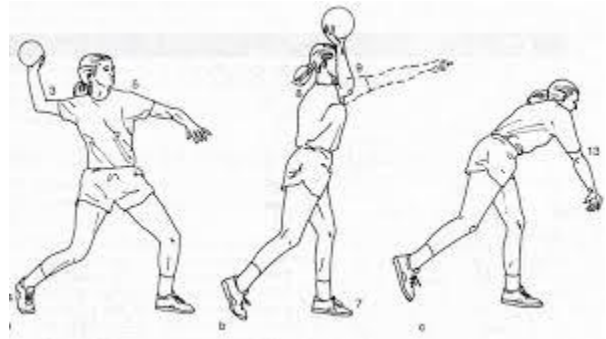
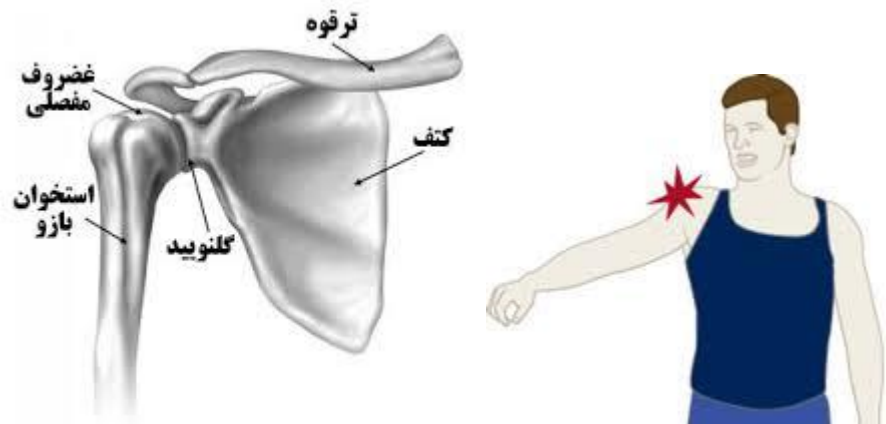


## 12 تمرین برای درمان دردهای کمر بند شانه ای



مفصل شانه امکان حرکت بازو در دامنه حرکتی بسیار وسیعی را فراهم می کند . وجود دامنه حرکتی وسیع در این مفصل می تواند ریسک ابتلا به مشکلاتی مانند دررفتگی مکرر ، بی ثباتی و گرفتگی شانه و گیر افتادگی بافت های نرم یا ذرات استخوانی در مفصل و در نتیجه درد را افزایش دهد که در زیر با برخی از مهمترین موارد آشنا می شویم:



### آسیب عضلات کلاهی گرداننده شانه (روتاتور کاف)

درد شانه به دلیل حرکات تکراری در بالای در بسیاری از ورزش ها و مشاغل، شانه را در معرض آسیب عضلات مهم این ناحیه می کند . عضلات کلاهی گرداننده، عضلات کوچک در اطراف مفصل شانه هستند، که نقش مهمی در ایجاد حرکت و ثبات دارند . اغلب التهاب در این ناحیه به مرور زمان ایجاد می شود ام در صورت عدم درمان، پارگی جزئی ممکن است منجر به پارگی کامل شود.

### برای جلوگیری از آسیب در مفصل شانه تمرینات زیر پیشنهاد می شوند

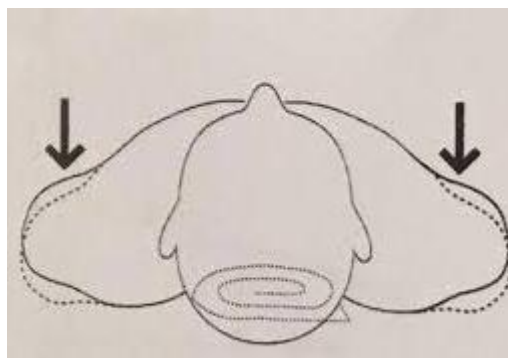
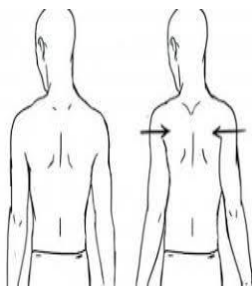
۱) تمرین حرکت پاندولار : باعث رفع فشار از عضلات آن می شود . برای انجام این حرکت به جلو خم شوید و یکی از دست هایتان را آویزان کنید . به طور فرضی، یک دایره با دستتان بکشید . با دست دیگر خود میز یا صندلی را بگیرید.



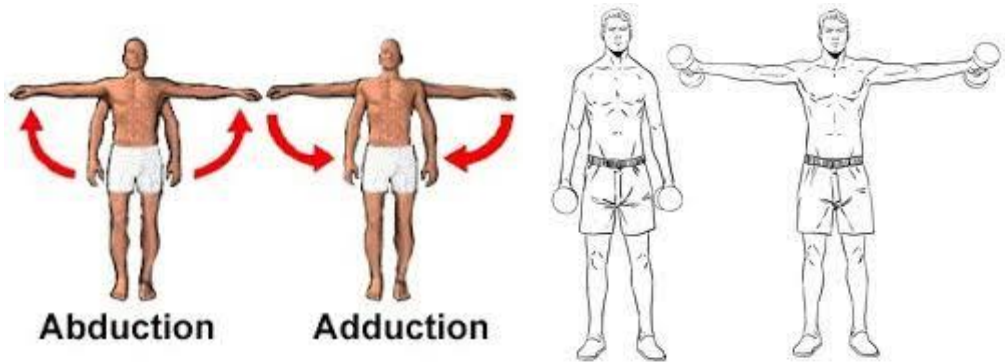
۲) چرخش شانه: شانه را به حالت دایره وار به پشت و سپس رو به جلو بچرخانید. ابتدا از یک دایره کوچک شروع کنید تا به دایره بزرگ تر برسید.



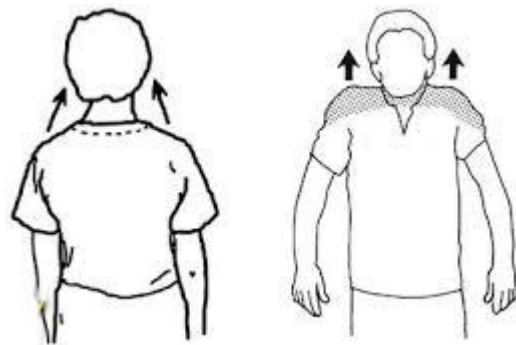
۳) تقویت عضلات ناحیه پشت: به پشت بخوابید، یک حوله را به شکل استوانه پیچشیده و در ناحیه پشتی و درست زیر مهره های پشتی قرار دهید، سر شلنه ها رو رو به پایین و به آرامی فشار دهید ، در این تمرین عضلات ناحیه سینه ای نیز تحت کشش قرار می گیرند ، لازم به ذکر است که این تمرین در وضعیت نشسته و ایستاده نیز قابل انجام است



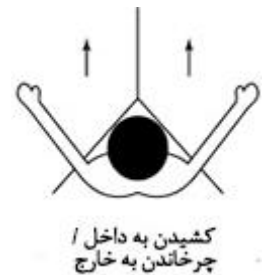
۴) دور کردن دستها از بدن به طرفین که می تواند با یا بدون وزنه انجام شود



۵) بالا بردن شانه: در حالت نشسته یا ایستاده سعی کنید کتف ها را به آرامی بالا ببرید



۶) کشش عضلات سینه ای یا شنای کنج دیوار: رو بروی کنج دیوار بایستید و دستها را روی دیواره قرار داده و بدون خم کردن لگن، کمر یا زانو، سعی کنید خود را به کنج دیوار نزدیک کنید



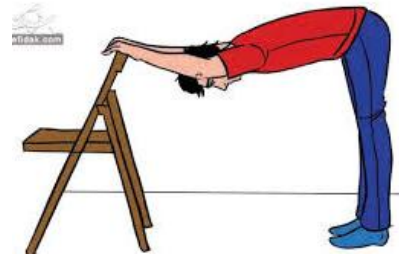
۷) تمرین خزیدن انگشتان روی دیوار: در دو حالت (رو به دیوار و با زاویه 90 درجه نسبت به آن) انجام می شود ، با آرنج صاف سعی کنید با انگشتان تان رو دیوار رو به بالا حرکت دهید



۸) بالا بردن شانه: یک چوب دستی رو طوری در دستان خود بگیرید که دستها به اندازه عرض شانه ها با هم فاصله داشته باشند، با آرنج صاف دستها را به بالای سر ببرید، در پایین آوردن می توانید میله را به پشت سر ببرید، به شرط آنکه گردن خود را خم نکنید (در دراز مدت باعث آزرده گی گردن می شود)



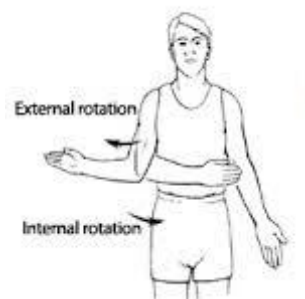
۹) کشش ناحیه زیر بغل: دستها را به عرض شانه بر روی لبه میز یا صندلی قرار داده و به جلو خم شوید تا جایی که کشش در زیر بغل احساس شود، توجه کنید ستون فقرات را صاف نگه دارید تا دچار آزرده گی در این ناحیه نشوید



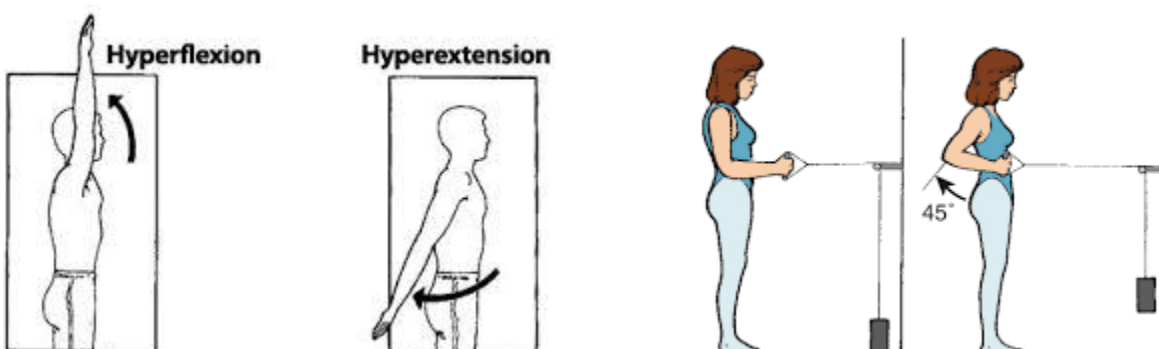
۱۰) کشش شانه از پشت: فرد میله یا کمر بند را طوری در پشت خود می گیرد که بتواند با دست بالای خود میله را به بالا برده و دستی که در پایین قرار را به بالا می کشد تا دامنه حرکتی چرخش داخلی در دست پایین افزایش یابد



11) چرخش بازو ( چرخش داخلی و خارجی): این تمرین در همه وضعیت ها ( خوابیده ،نشسته و ایستاده) و با کمک وسایل ورزشی مانند کش های ورزشی، وزنه های سبک و ... قابل انجام است، در حالی که بازو در کنار بدن و آرنج 90 درجه خم است بازو را به طرفین بچرخانید



12) تقویت عضلات به پشت برنده شانه (اکستانسور): این تمرین در حالت دمر، ایستاده و نشسته و بدون وزنه یا با کمک وسایل ورزشی چون دمبل و کش ورزشی و با آرنج صاف و خم قابل اجراست و شانه ها تا 45 درجه به عقب برده می شود بدون آنکه چرخشی به ای شانه داده شود



زینب واشقانی/ فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی