



افرادی که دارای درد شانه می باشند، غالباً از سفتی شانه شکایت می کنند، آنها به سختی موه‌های خود را شانه می کنند و به سختی دستان شان را به پشت خود می رسانند .

اگر ورزش های نامناسبی انجام دهید، ممکن است عضلات شانه صدمه ببینند و ملتهب گردند. لذا قبل از انجام هر نوع ورزشی، باید از پزشک خود بپرسید که آیا می توانید ورزش کنید یا نه؟

در برخی از دردهای شانه ای، ورزش کششی مهم ترین بخش درمان را شامل می شود. کشش کمک می کند تا عضلات شل شوند و از خشکی درآیند و به راحتی بتوانند بچرخند.

یکی از مهم ترین دلایل سفتی شانه، چسبندگی **capsulitis** و شانه یخ زده می باشد. این امر موجب بی حرکتی شانه، بعد از صدمه و یا جراحی می گردد.

**۸ نمونه ورزش کششی برای بهبود درد شانه**



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 .



کشش گردن و پشت

بسیاری از دردهای شانه به سبب بد نشستن و فشار بر روی عضلات کمر و گردن به وجود می آید. شانه را به طور دایره وار، به پشت و عقب بچرخانید. ابتدا از یک دایره کوچک شروع کرده تا به دایره بزرگ تر برسید. ۱۰ بار به سمت جلو و ۱۰ بار به سمت عقب، شانه خود را بچرخانید .



### کشش پشت

روی یک صندلی بنشینید. خود را کاملا به جلو خم کنید. دست ها و سر خود را آویزان کنید. شکم با ران پا باید در تماس باشد. ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید.

### کشش پشت و شانه

مثل حالت قبل بنشینید. پاهای خود را به عرض شانه باز کنید. دست های خود را از پشت ساق پا بگذرانید و قوزک پا را بگیرید. سپس به آرامی، شانه ها و قسمت بالایی کمر را بکشید. خود را در این حالت به مدت ۳۰ ثانیه نگاه دارید.



### کشش عضله دو سر بازو و بازو

دست راست خود را مستقیم روبروی خود قرار دهید (کف دست بالا باشد). با دست دیگر انگشتان دست راست خود را بگیرید و انگشتان دست راست را به عقب بکشید. این کار را برای ۲۰ دقیقه انجام دهید و بعد با دست دیگر این کشش را انجام دهید .

### کشش بازو

دست راست خود را مستقیم روبروی خود قرار دهید. دست خود را به سمت پایین بیاورید، طوری که انگشتان به سمت کف زمین باشند. با دست چپ، انگشتان را به طرف خود بکشید. این کار را برای ۲۰ دقیقه انجام دهید و بعد با دست دیگر این کشش را انجام دهید.



### کشش گردن

دست راست خود را پشت تان قرار دهید. دست چپ خود را روی سرتان گذاشته و سر خود را به سمت چپ خم کرده و گردن خود را بکشید. سپس رها کنید . سپس جای دست ها را عوض کنید، یعنی دست راست را روی سر گذاشته و گردن را به راست خم کنید، در حالی که دست چپ تان در پشت بدن قرار دارد. این کشش را ۱۰ بار با هر دو دست انجام دهید.



### کشش چرخش شانه

روی یک صندلی بنشینید. گردن خود را به سمت پایین خم کنید. دستان خود را مستقیم روبروی خود قرار دهید. سپس آنها را بچرخانید. دست های خود را به شکل ضربدری قرار دهید، طوری که کف دست هایتان روی هم قرار گیرد. این کشش را برای ۳۰ ثانیه انجام دهید.

### چند نوع ورزش برای تقویت شانه



### ۱- بالا بردن شانه

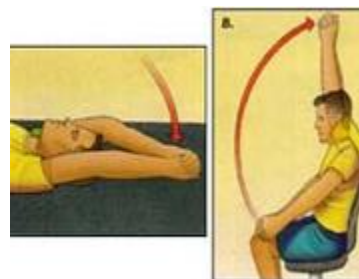
بایستید. با آرنج صاف، دست خود را روی دیوار قرار داده و انگشتان دست را روی دیوار بالا ببرید. سپس ۱۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را سه بار تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



### ۲- دور شدن شانه

بنشینید. دست تان را از بدن دور کنید. باید آرنج صاف و کف دست به سمت پایین باشد. شانه خود را بالا نبرید. ۱۰ ثانیه شانه خود را در این وضعیت نگه دارید. این ورزش را ۳ بار تکرار کنید.

روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



### ۳- ورزش برای انحنای شانه

دستان خود را به هم بچسبانید و دستان خود را بالای سر ببرید. آرنج نباید خم شود. این ورزش را می توان به شکل نشسته، یا به پشت خوابیده انجام داد. ۱۰ تا ۲۰ بار این ورزش را تکرار کنید.



در وضعیت ایستاده هم می توانید با هر دست به طور جداگانه، به میزان ۳ بار انجام دهید.

روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



۴-چرخش سرشانه

آرنج خود را روی میز قرار دهید و آن را حرکت ندهید. ساعد خود را به جلو و عقب بپیرید. ۱۰ بار تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



۵-چرخش شانه (قسمت داخلی)

به پهلو خود بخوابید. آرنج دستی که در روی زمین قرار دارد، باید زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. یک وزنه سبک در این دست تان بگیرید و آن را به طرف سینه ببرید و آرام برگردانید. ۱۰ بار تکرار کنید. سپس بر روی پهلو دیگر خود بخوابید و این ورزش را تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



-۶چرخش شانه (قسمت داخلی)

دست خود را پشت تان قرار دهید و بالا و پایین ببرید. ۱۰ بار این ورزش را انجام دهید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



-۷چرخش شانه (قسمت خارجی)

به پهلو دراز بکشید. دستی را که روی زمین قرار دارد، زیر سرتان بگذارید. آرنج دستی که در بالا قرار دارد، باید دارای زاویه ۹۰ درجه باشد. یک وزنه سبک در دست بالایی بگیرید و آن را از سینه دور کنید و آرام برگردانید. این ورزش را ۱۰ بار انجام دهید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.

## توانبخشی شانه

برای توانبخشی شانه می توانید از حرکت های ساده استفاده کنید. سرشانه دارای عضلاتی است که به راحتی آسیب می بینند. ورزش هایی که دارای حرکت بیش از اندازه سر هستند، باعث پارگی این عضلات می شوند .

این نکته را فراموش نکنید که ورزش هر نوع آسیبی، یک طور خاص است. لذا قبل از انجام هر ورزشی، باید با فیزیوتراپیست مشورت کنید

ورزش های ایزومتریک برای توانبخشی عضلات و تقویت آن ها در پارگی عضلات سرشانه استفاده می شوند. ورزش ایزومتریک ورزشی است که، عضله را حرکت می دهد، بدون آن که مفصل حرکتی کند. در این نوع ورزش ها، طول عضله تغییری نمی کند، ولی بر فیبرهای عضلانی اثر می گذارد؛ مانند فشار وارد کردن به دیوار.

### چند نمونه ورزش ایزومتریک برای توانبخشی شانه



۱- چرخش سرشانه (قسمت خارجی)

موازی دیوار بایستید. آرنج دست تان دارای زاویه ۹۰ درجه باشد. قسمت بیرونی ساعد روی دیوار باشد. به مدت ۵ ثانیه، به دیوار فشار وارد آورید (بدون آنکه شانه حرکت کند) و سپس رها کنید. ۱۰ بار تکرار کنید.



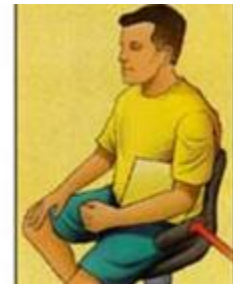
۲- چرخش شانه (قسمت داخلی)

بچرخید. این بار، قسمت داخلی ساعد خود را روی دیوار قرار دهید و حرکت بالا را تکرار کنید.



۳- کشش شانه

پشت به دیوار بایستید. دست صاف رو به پایین باشد. آرنج نباید خم شود. بازوی خود را به سمت دیوار فشار بیاورید. ۵ ثانیه استراحت کرده و دوباره این حرکت را ادامه دهید. ۱۰ بار تکرار کنید .



۴- نزدیکی شانه

مطابق تصویر با آرنج خود به یک بالش کوچک فشار بیاورید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.



۵- دوری شانه

مطابق تصویر با آرنج خود به پشت صندلی فشار بیاورید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید. ۱۰ بار تکرار کنید. روزی سه جلسه این ورزش را انجام دهید.

**مریم خوینی‌ها نایب رییس هیأت پزشکی ورزشی استان قزوین**

---