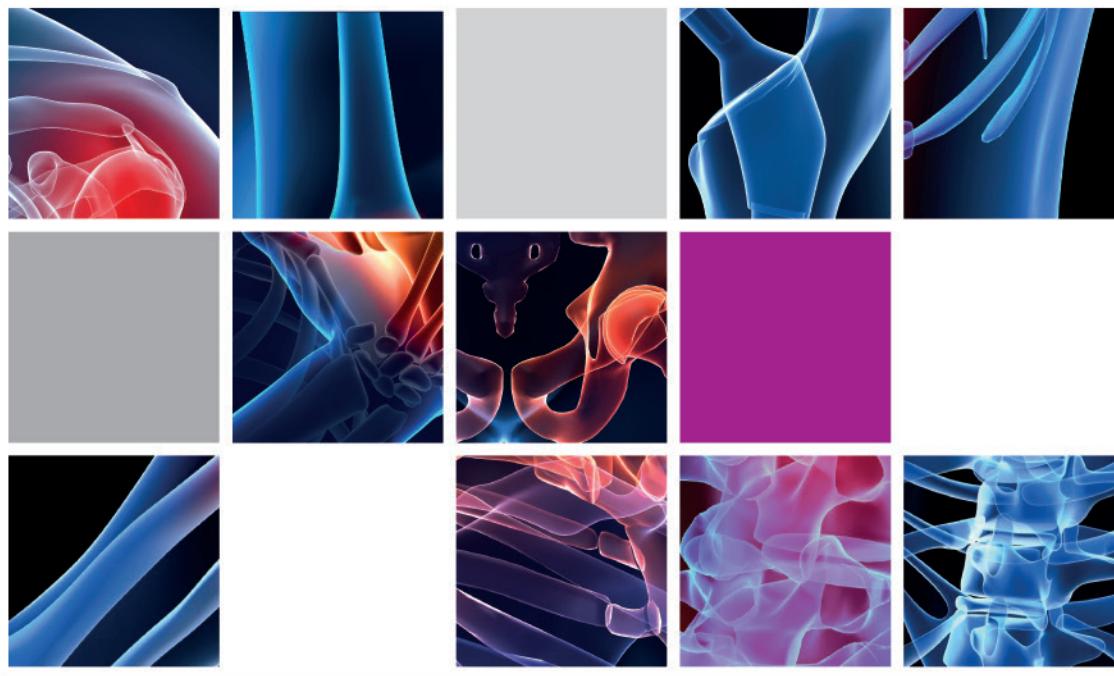


# تمرینات بعد از آرتروسکوپی شانه

کلینیک طب ورزش



## دکتر محسن مردانی کیوی

دانشیار دانشگاه گیلان

جراح و متخصص ارتوپدی

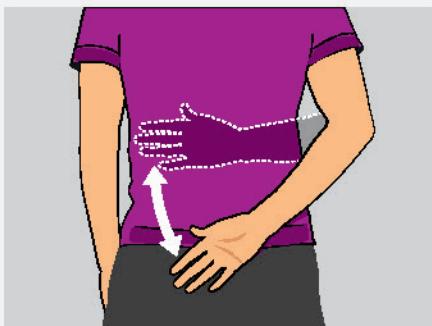
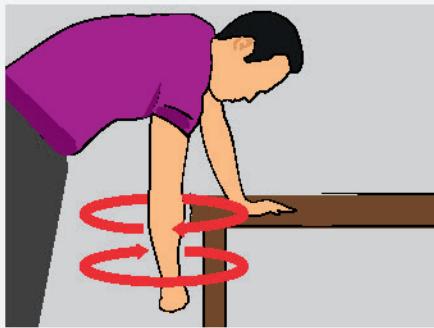
فلوشیب آرتروسکوپی شانه، زانو و صدمات ورزشی

برای ایجاد تحرک و استحکام دوباره در مفصل شانه بعد از عمل آرتروسکوپی، اجرای مرتب یک برنامه تمرینی بسیار مهم است. بیشتر این برنامه را میتوان در منزل انجام داد. ما پیشنهاد میکنیم این تمرینات حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ۲ تا ۳ بار در روز انجام شود. برنامه ها راحت در نظر گرفته شده اند تا شما به رحتی بتوانید آن ها را اجرا کنید. میزان کم تمرینات کارساز نیست. چنانچه درد شدید داشتید تمرین را قطع کرده و به پژوهش معالجتان مراجعه کنید. چنانچه تعداد تمرین را بالا بردید و با درد مواجه شدید از تمرین کردن دست ببردارید، تا زمانیکه درد برطرف شود.



### حرکت پاندولی-چرخشی

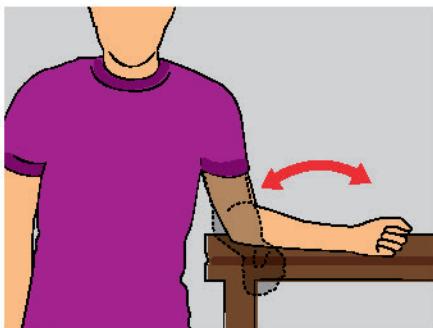
کمر را ۹۰ درجه خم کرده و دست دیگر را روی یک میز یا چهار پایه حاصل کنید. دست عمل شده را آزاد آویزان کنید. شروع به چرخاندن بدن کنید. ۱ بار در جهت عقربه های ساعت و ۱ بار در جهت مخالف آن. اجزا را دهید تا دست عمل شده آزادانه در جهت حرمت بدن تاب بخورد. این تمرین را ۳ بار در روز انجام دهید.



### چرخش داخلی شانه

صف ایستاده و دست را به پشت ببرید طوری که پشت دست با کمر در تماس باشد سپس دست را جلوی بدن بیاورید طوری که کف دست با شکم در تماس باشد. این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

چرخش شانه (با کمک زیر دستی) | راه بردن دست با انگشتان | بالا و پایین آوردن شانه (با کمک دست دیگر)

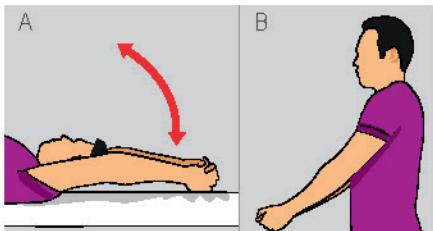


#### چرخش شانه (با کمک زیر دستی)

روی صندلی نشسته و آرنج را روی میز بگذارید. آرنج را در جای خود ثابت نگه داشته و ساعد را روی سطح به جلو و عقب ببرید (طبق شکل) (این کار را ۱۰ بار تکرار کنید).

#### راه بردن دست با انگشتان

آرنج را صاف کرده و نوک انگشتان را روی لبه دیوار بگذارید. حال با کمک انگشتان دست را روی لبه در یا دیوار تا جایی که ممکن است بالا ببرید. همانجا ۱ ثانیه مکث کنید. این کار را ۲ بار تکرار کنید.

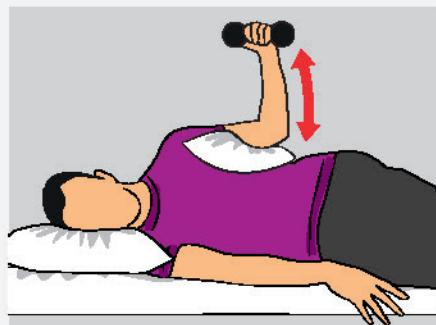


#### بالا و پایین آوردن شانه (با کمک دست دیگر)

پنجه دست هارا در هم قلاب کنید و دو دست را با هم بالا برده، چند ثانیه مکث کرده و بازگردانید. این کار را میتوانید به صورت خوابیده (شکل A) یا نشسته (شکل B) انجام دهید. آرنج ها را تا جای ممکن صاف نگه دارید. این کار را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید.

### چرخش به داخل شانه

روی سمعت عمل نشده در از پکشید. حوله ای را تا کنید و زیر بغل بگذارید. آرنج را ۹۰ درجه خم کنید و وزنه سبکی در دست بگیرید. دست را مطابق شکل بالا برده و به آهستگی به سمعت شکم بازگردانید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.



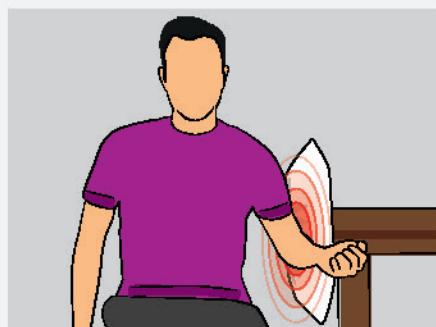
### بستن مفصل شانه

یک بالش کوچک زیر بغل بگذارید و با بازویتان آن را به بدستان بفشارید. ۵ ثانیه در حالت فشار صبر کنید. این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



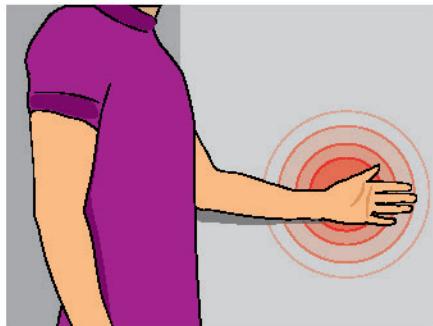
### بازگردان مفصل شانه

آرنج را به پشت یک مبل یا صندلی فشار دهید. با بازو مبل را فشار دهید و ۵ ثانیه فشار را حفظ کنید. این کار را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



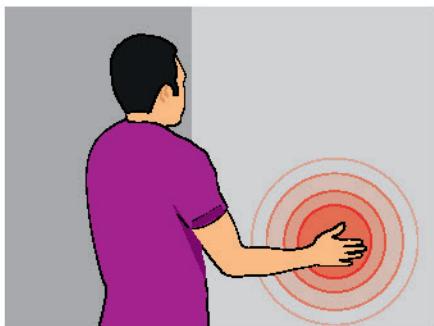
### چرخش به خارج شانه

با سمت دست عمل شده به دیوار تکیه دهید. آرنج را  $90^{\circ}$  درجه خم کنید. با پشت دست و سلعد دیوار را هل دهید. ۵ ثانیه در همین حالت صبر کنید و سپس استراحت کنید. این کار را  $10$  مرتبه تکرار کنید.



### بستن مفصل شانه

یک بالش کوچک زیر بغل بگذارید و با بازویتان آن را به بدنتان بفشارید. ۵ ثانیه در حالت فشار صبر کنید. این کار را  $10$  مرتبه تکرار کنید.



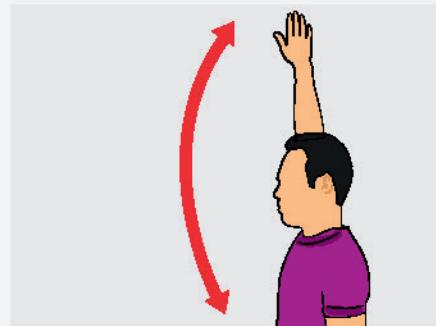
### چرخش به داخل شانه

به سمت شانه عمل شده دراز بکشید. آرنج را  $90^{\circ}$  درجه خم کنید. یک وزنه سبک در دست گرفته و آرام به سمت شکم بالا آورده و به آرامی باز گردانید. این حرکت را  $10$  مرتبه تکرار کنید.



### بالا و پایین بردن دست

در حالیکه آرنج صاف است دست را به سمت سقف ببرید. ۱ ثانیه مکث کنید. این کار را  $\frac{1}{3}$  بار تکرار کنید.



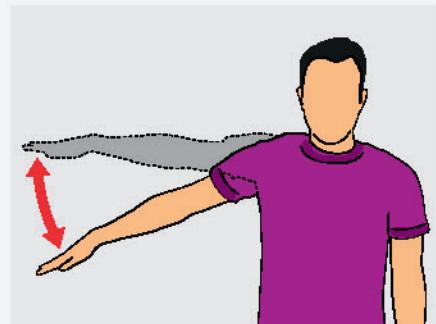
### با پشت هل دادن دیوار

پشت به دیوار تکیه دهید، آرنج ها را صاف کنید و کف دستان را روی دیوار بگذارید. دست عمل شده را به دیوار فشار دهید. ۵ ثانیه این حالت را حفظ کنید و سپس استراحت کنید. این کار  $\frac{1}{3}$  مرتبه تکرار کنید.



### باز کردن شانه

آرنج را صاف کنید. دست را در حالیکه کف دست را به سمت زمین است تا سطح شانه بالا بیاورید. مراقب باشید شانه را بالا بیاورید یا بدتران را کچ نکنید. ۱ ثانیه مکث کنید. این کار را  $\frac{1}{3}$  بار تکرار کنید.



بیماران محترم جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه فرمایند

آدرس سایت : [www.dr-mardani.com](http://www.dr-mardani.com)  
پست الکترونیک: [info@dr-mardai.com](mailto:info@dr-mardai.com)



آدرس: چهارراه گلزار-ساختمان پزشکان دانا-طبقه اول  
روزهای یکشنبه، دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۵ الی ۲۰  
تلفن همراه: ۰۹۱۲ ۳۵۴ ۴۳۶۵ - ۰۷۱۱ ۱۱۴۷۰