

"هو الشافی"

بیماران گرمایی کتابچه ای که پیش روی شماست حاوی نکات منتخبی از ورزش های اختصاصی برای آسیب های شایع اسکلتی-عضلانی شامل تشخیص های زیر است:

- کمردرد های ناشی از اسپاسم (Sprain & Strain)

- کمردرد های ناشی از دیسک و سیاتالژی (Disc Herniation)

- گردن درد (Cervical Radiculopathy)

- آرتروز زانو (Knee OA)

- آسیب منیسک و رباط های صلیبی (Meniscal Injury)

- درد های تاندونی شانه و بازو (Rotator Cuff/Biceps Tendinitis)

- شانه منجمد (Frozen Shoulder)

- ورزش های آبی (Aquatic Exercise)

اغلب ورزش های تقویتی باید روزانه در ۳ نوبت (صبح-عصر-شب) انجام شود و هر نوبت شامل ده مرتبه تکرار هر یک از حرکات و نگهداشتن آن وضعیت به مدت ۱۰ ثانیه است. در صورت تشدید درد و بروز علائمی مانند ضعف و یا بیحسی و گزگز اندام ها حتما با پزشک خود مشورت نمایید.

" لطفا بدون تشخیص پزشک و بصورت خودسرانه از این ورزش ها استفاده نکنید. "

تهیه و تدوین: گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

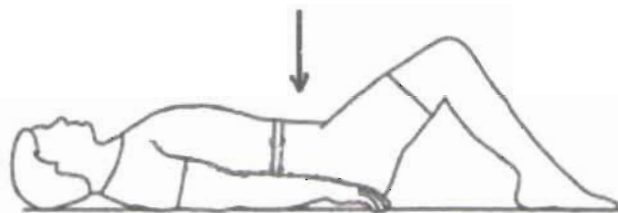
"ورزش های تنگی کانال نخاعی"



۱۰ داخل کشیدن زانو به سمت شکم با زانوی خم:

به پشت بخوابید و یکی از زانو هایتان را به داخل شکم بکشید و چند شماره نگه دارید .

سپس کمی استراحت کنید و مراحل را از ابتدا تکرار نمایید.



۷) تو کشیدن شکم به داخل در حالت خوابیده به پشت:

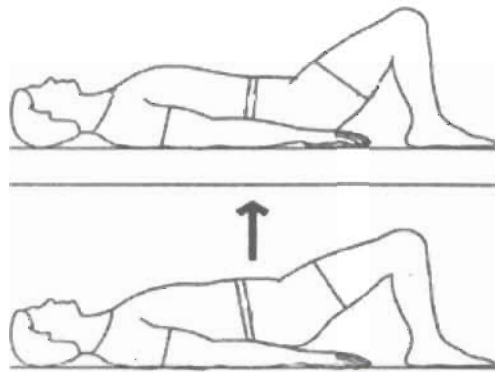
در حالیکه زانو هایتان خم است، به پشت بخوابید.

حالت طبیعی پشت را حفظ کنید و شکم خود را به سمت داخل بکشید (به سمت زمین).

سپس کمی استراحت کنید و مراحل را از ابتدا تکرار شود.

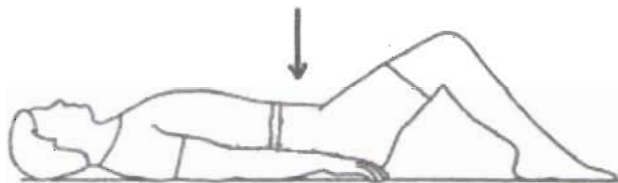
هر یک از حرکات را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید

"ورزش های تقویتی و کششی کمر درد"



۸) بالا آوردن باسن:

به پشت بخوابید طوری که زانوها خم و کف پا روی زمین باشد.
در حالیکه وزن روی کف پاهاست لگن را از زمین بالا بیاورید چند شماره نگه دارید.
سپس کمی استراحت کنید و مراحل از ابتدا تکرار شود.



۷) تو کشیدن شکم به داخل در حالت خوابیده به پشت:

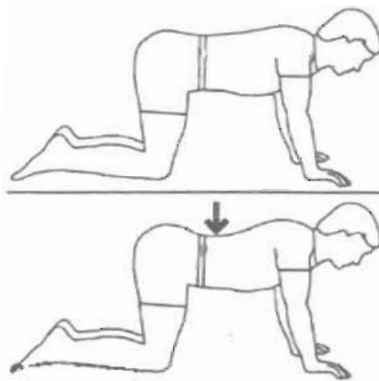
در حالیکه زانوهایتان خم است به پشت بخوابید.
حالت طبیعی، پشت را حفظ کنید و شکم خود را به سمت داخل بکشید (به سمت زمین).
سپس کمی استراحت کنید و مراحل از ابتدا تکرار شود.



۱۹) حرکت گربه خشمگین:

به صورت چهار دست و پا قرار بگیرید بعد سر را پایین بیاورید و و پشت را تا جایی که می توانید گرد کرده و به طرف بالا ببرید. چند شماره در این حالت بمانید.

سپس به حالت اولیه برگردید و بعد از استراحت حرکت را مجدداً تکرار کنید.



۲۰) حرکت شتر:

به صورت چهار دست و پا قرار بگیرید. سر را بالا ببرید و پشت را هر چه می توانید به طرف پایین گود کنید.

سپس به حالت اولیه برگردید و بعد از استراحت حرکت را مجدداً تکرار کنید.



۱۸) حرکت قوس بر روی شکم:

رو به شکم دراز بکشید و همزمان در حالیکه شانه های تان و رانهای تان را به سمت بالا می دهید یک قوس با بدنتان بسازید و چند شماره در این وضعیت بمانید.

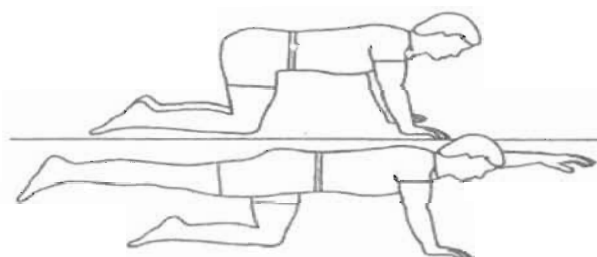
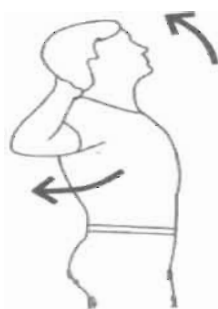
سپس به وضعیت شروع باز گردید و پس از استراحت حرکات را تکرار نمایید.

هر یک از حرکات را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید

"ورزش های تقویتی عضلات کنار ستون فقرات"

18- عقب بردن دستها و باز کردن آنها در پشت سر:

انگشتان دستهایمان را در پشت گردن باهم قلاب کنید، به طوریکه آرنجها در دو طرف تپه فرار دارند. سپس گردن و شانه ها را به آرامی به عقب ببرید تا احساس کشش ملایمی در جلوی گردن و قفسه سینه داشته باشید.



۲۱) حرکت تعادلی ضربدری چهار دست و پا:

به صورت چهار دست و پا فرار بگیرید. سپس یک درمیان دست و پای مخالف را بلند کرده و صاف کنید و چند شماره در آن وضعیت نگهدارید. سپس به حالت اولیه برگردید و بعد از استراحت حرکت را برای سمت مقابل تکرار کنید.



۱۸) حرکت قوس بر روی شکم:

رو به شکم دراز بکشید و همزمان در حالیکه شانه های تان و رانهای تان را به سمت بالا می دهید یک قوس با بدنتان بسازید و چند شماره در این وضعیت بمانید.

سپس به وضعیت شروع باز گردید و پس از استراحت حرکات را تکرار نمایید.

یک از حرکات را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

"ورزش های تقویتی عضلات زانو"

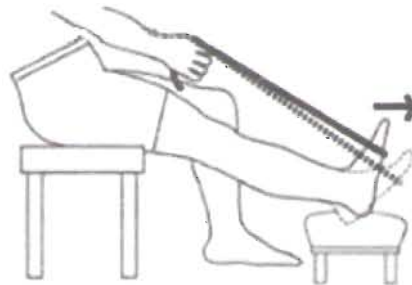
13- کشیدن مج یا به سمت دور از فرد:

بر روی صندلی بنشینید.

پای خود را بر روی صندلی کوچکتری که بالشی روی آن گذاشته اید قرار دهید.

کش ورزشی را که به دست گرفته اید دور پای خود باندازید.

کف پا را مانند تصویر به سمت دور از خودتان حرکت دهید تا با احساس مقاومت از جانب کش روبرو شوید.



1- بالا آوردن مستقیم پاها از جلو:

به پشت بخوابید.

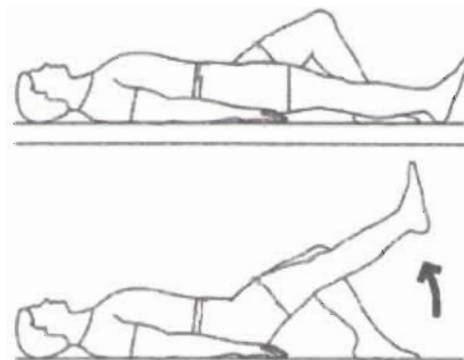
یکی از زانوهایتان را خم کنید.

پای دیگرتان را صاف، از روی زمین بالا بیاورید.

چند شماره (بر اساس توانتان از 3 تا 30 شماره) بشمارید.

سپس پاتان را به آرامی پایین بیاورید.

حرکت را برای پای مقابل تکرار نمایید.



هر یک از حرکات را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

"ورزش های آبی"

21- راه رفتن به سمت جلو در آب:

درحالیکه آب تا وسط قفسه سینه شما است بایستید. بدون خم کردن زیاد رانوها به سمت جلو راه بروید.



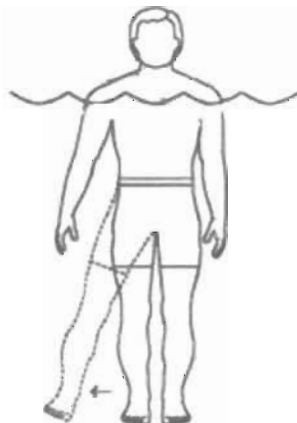
22- راه رفتن به سمت عقب در آب:

درحالیکه آب تا وسط قفسه سینه شما است بایستید. بدون خم کردن زیاد رانوها به سمت عقب راه بروید.



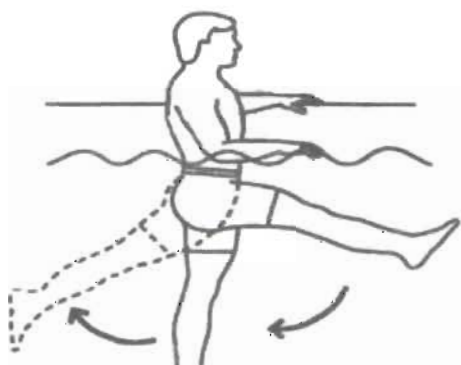
23- حرکت باها به پهلو در آب:

درحالیکه آب تا وسط قفسه سینه شما است بایستید. بدون خم کردن زانوها پای خود را به سمت راست ببرید. چند شماره (بر اساس توانتان از 3 تا 30 شماره) بشمارید. سپس حرکت را برای پای مقابل تکرار نمایید.



25- حرکت باها به جلو و عقب در آب:

درحالیکه آب تا کمر شما است بایستید. بدون خم کردن زانو پای خود را به سمت جلو ببرید. چند شماره (بر اساس توانتان از 3 تا 30 شماره) بشمارید. بدون خم کردن زانو پای خود را به سمت عقب ببرید. چند شماره (بر اساس توانتان از 3 تا 30 شماره) بشمارید. سپس حرکت را برای پای مقابل تکرار نمایید.



هر یک از حرکات، را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

"ورزش های مفید در بیماری شانه منجمد"

کشش آونگ

با یک دست به میزی تکیه دهید به طوری که بازوی آسیب دیده آویزان باشد. سپس با آرمش کامل دست آویزان خود را به شکل دایره های کوچکی به جهت عقربه ساعت یا خلاف آن بچرخانید. این کار را یک بار در روز و هر روز ۱۰ الی ۱۵ بار انجام دهید. هنگامی که علائم در طول زمان بهبود یافت، می توانید قطر نوسان دست خود را افزایش دهید. با پیشرفت بهبود حتی می توانید وزنه سبک نیم کیلویی نیز به دست بگیرید.



ورزش های مناسب برای شانه منجمد

کشش حوله

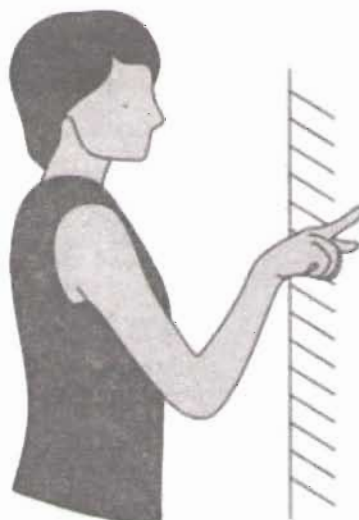
یک حوله را پشت سر خود در حالت افقی نگه دارید. حوله را با بازوی به سمت بالا بکشید. این حرکت را روزی ۱۰ الی ۲۰ بار تکرار کنید.



ورزش های مناسب برای شانه منجمد

پهاده روی با انگشت

رو به روی یک دیوار قرار بگیرید و انگشتان خود را با آرنج باز روی دیوار حرکت دهید. هنگام انجام این کار از عضلات شانه خود استفاده نکنید فقط انگشتان دست باید کار را انجام دهند. ۱۰ الی ۲۰ بار این کار را تکرار کنید.



ورزشهای مناسب برای شانه منجمد

حرکت اریب

شما می توانید این ورزش را در حالت نشسته و یا ایستاده انجام دهید. بازوی آسیب دیده را مانند تصویر زیر با دست سالم خود به آغوش بکشید و ۱۰ الی ۱۵ ثانیه نگه دارید. این کار را ۱۰ الی ۱۵ بار انجام دهید.



ورزشهای مناسب برای شانه منجمد

هر یک از حرکات را صبح و عصر، ۱۰ مرتبه و هر مرتبه با حفظ فشار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید

"اصلاح امور روزمره برای جلوگیری از کمردرد"

