

"هو الشافی"

تمرینات کششی حیاتی جهت درمان شانه ی یخ زده



۱. کشش پاندولار: شانه ها را شل کنید. کمی بایستید و به سمت جلو خم شوید و اجازه دهید بازوی آسیب دیده آویزان شود. بازو را در یک دایره کوچک بچرخانید (ده دور در هر جهت ، روزی سه بار انجام دهید). با بهبود درد ، قطر دایره ی خود را افزایش دهید ، اما هرگز آن را با درد انجام ندهید.



۲. کشش با حوله: یک سر حوله ای به عرض کمرتان را پشت خود نگه دارید و انتهای مخالف آن را با دست دیگر بگیرید. حوله را در حالت افقی نگه دارید. از بازوی سالم خود برای کشش بازوی آسیب دیده به سمت بالا استفاده کنید. این تمرین را روزی سه مرتبه انجام داده و هر بار ۱۰ تا ۲۰ تکرار داشته باشید.



۳. راه رفتن با انگشت : رو به دیوار بایستید. با نوک انگشتان بازوی آسیب دیده ، مانند عنکبوت به سمت بالا بپرید تا جایی که بازوی خود را تا آنجا که می توانید راحت بلند کنید. انگشتان شما باید کار را انجام دهند، نه عضلات شانه. بازو را به آرامی پایین بیاورید (در صورت لزوم با کمک بازوی سالم) و این تمرین را سه بار در روز انجام داده و هر بار ۱۰ تا ۲۰ تکرار داشته باشید.



4. کشش عضلات بازو: بنشینید یا بایستید. از بازوی سالم خود برای بالا بردن بازوی آسیب دیده استفاده کرده و آن را به سمت بالا ببرید. یک فشار ملایم جهت کشش شانه وارد کنید. کشش را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را سه بار در روز انجام دهید و در هر وعده تکرار داشته باشید.



۵. چرخش به سمت بیرون: یک نوار تمرینی کشی را با آرنج در زاویه ۹۰ درجه نزدیک به پهلوها بین دستان خود نگه دارید. قسمت پایین بازوی آسیب دیده را کمی به سمت بیرون بچرخانید و برای پنج ثانیه نگه دارید. این تمرین را روزی یک بار انجام داده و ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید.



۶. چرخش به داخل کنار درب بسته بایستید و یک انتهای نوار ورزشی کشی را در اطراف دستگیره قلاب کنید. انتهای دیگر را با دست آسیب دیده گرفته و آرنج خود را در زاویه ۹۰ درجه نگه دارید. باند کشی را به سمت بدن خود بکشید و پنج ثانیه نگه دارید. این تمرین را روزانه یکبار انجام داده و ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

در انجام تمرینات کشش را تا جایی ادامه دهید که برایتان دردناک نباشد.

"گروه طب فیزیکی و توانبخشی"