

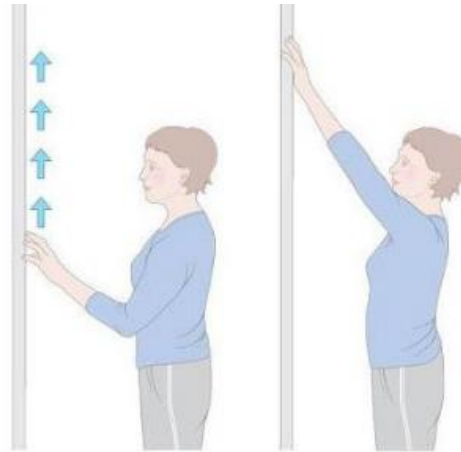
۱. مطابق شکل در حالی که بازوی سمت آسیب دیده شما به سمت پایین آویزان است، کمی به سمت جلو خم شوید. بازوی خود را شل کنید و آن را در دایره های کوچک بچرخانید. روزی یکبار ۱۰-۱۵ دایره در هر جهت (جهت عقربه های ساعت و سپس خلاف جهت عقربه های ساعت) ایجاد کنید.



۲. حوله ای را در پشت خود به حالت افقی نگه دارید. مطابق شکل حوله را با بازوی سالم خود بکشید، در نتیجه بازوی آسیب دیده به سمت بالا کشیده می شود. روزی یک بار ۱۰ تا ۲۰ دفعه این حرکت را تکرار کنید.



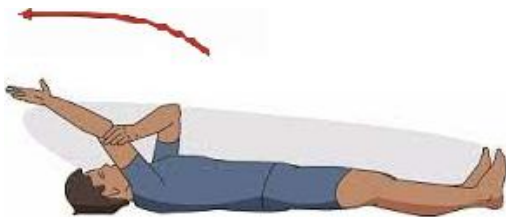
۳. با فاصله کمی از دیوار بایستید. دیوار را با نوک انگشتان بازوی آسیب دیده، در حالی که آرنج خود را کمی خم کرده اید، لمس کنید. انگشتان خود را به آرامی از دیوار بالا ببرید تا زمانی که بازوی شما تا جایی که می توانید راحت بالا بیاید. هنگام انجام این کار از عضلات شانه خود استفاده نکنید؛ فقط انگشتان دست شما باید کار را انجام دهند. سپس به آرامی بازوی آسیب دیده را پایین بیاورید و ۱۰-۲۰ بار در روز این کار را تکرار کنید.



۴. بازوی آسیب دیده را از ناحیه آرنج با بازوی سالم خود بلند کنید. سپس مطابق شکل بازوی آسیب دیده را به سمت بالا و روی بدن خود بیاورید؛ در حالی که یک فشار ملایم برای کشش شانه آسیب دیده ایجاد می شود. بازوی خود را ۱۰-۱۵ ثانیه در این وضعیت نگه دارید و ۱۰-۱۵ بار در روز این کار را تکرار کنید.



۵. روی زمین یا تخت دراز بکشید و بازوی آسیب دیده را با بازوی سالم در ناحیه آرنج از بالای سر بلند کنید. با بازوی سالم خود فشار ملایمی وارد کنید تا کشش را در بازوی آسیب دیده احساس کنید. ۱۰-۱۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰-۱۵ بار در روز این کار را تکرار کنید.



ورزش‌های شانه

یخ زده یا منجمد

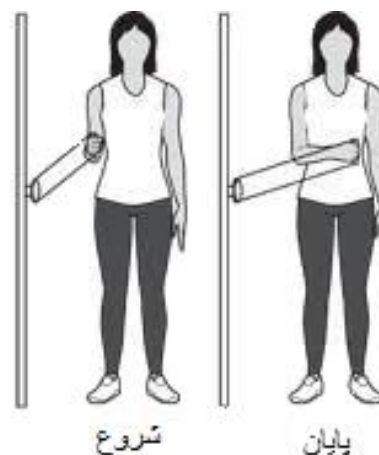


دکتر شیما السادات رجائی

فوق تخصص کنترل و درمان درد

رتبه برتر بورد تخصصی

۷. در کنار یک در بسته بایستید و یک سر کش ورزشی را به دستگیره در ببندید (مطمئن شوید که محکم بسته شده است). انتهای دیگر کش را با دست سمت آسیب دیده نگه دارید؛ در حالی که آرنج خود را با زاویه ۹۰ درجه نگه می‌دارید. کش را مطابق شکل چند سانتی متر به سمت بدن خود بکشید و چند ثانیه نگه دارید. ۱۰ تا ۱۵ بار در روز این حرکت را تکرار کنید.



۶. یک کش ورزشی را بین دستان خود نگه دارید، در حالی که آرنج‌ها در زاویه ۹۰ درجه نزدیک به کنارهای بدن شما هستند (تصویر را ببینید). قسمت پایینی بازوی آسیب دیده را چند سانتیمتر به سمت بیرون بکشید و چند ثانیه نگه دارید. ۱۰-۱۵ بار در روز این حرکت را تکرار کنید.



