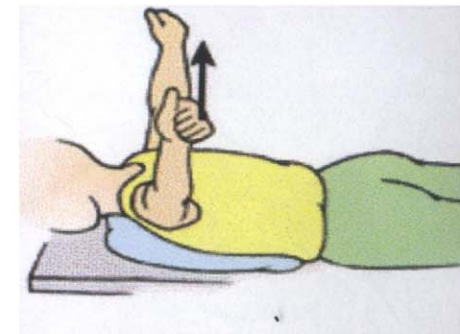


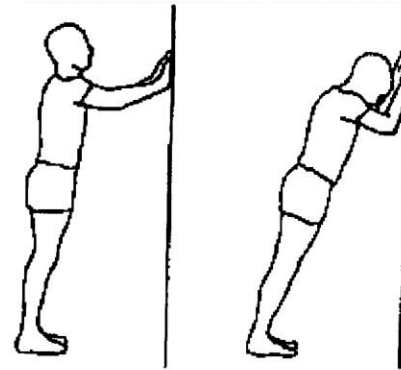
۵- در حالیکه دست ها رو به جلو کنار بدن آویزان است دست‌ها را بطور کشیده از پهلو بالا بیاورید، ۲۰ بار تکرار کنید.



۶- به شکم بر روی یک تخت بخوابید بطوریکه دست ها از کناره تخت آویزان باشد، دست ها را از پهلو بالا بیاورید و ۲۰ بار تکرار کنید. این تمرین را می‌توانید در حالت ایستاده به جلو خم شوید و انجام دهید.



۷- شنا رفتن بر روی دیوار: رو به دیوار بایستید و کف دست‌ها را روی دیوار قرار دهید سر و سینه خود را به دیوار نزدیک و دور کنید. ۲۰ بار تکرار کنید.



۸- دست ها را پشت قلاب کنید و به سمت بالا بیاورید، ۲۰ بار تکرار کنید.



هم اکنون داروی

سلبرکس 200 mg, 100 mg و لیریکا 75mg, 150mg

شرکت فایزر در داروخانه های سراسر کشور موجود است.

شانه درد



عوامل متعددی باعث درد شانه می گردند که بطور کلی عبارتند از التهاب تاندون و بافت های نرم اطراف مفصل، ضعف و آسیب های عضلانی، خشک شدن مفصل شانه، گیر افتادن بعضی عناصر بافت نرم در حین حرکت، بی ثباتی و در رفتگی ها، دردهای انتشاری و ارتجاعی، مفصل شانه به دلیل اینکه مفصل تحمل وزن نمی باشد کمتر دچار آرتروز می گردد.

مهمترین و شایعترین نوع درد، دردهای عضلانی و تاندونی هستند که در اثر فعالیت زیاد کتف و کارهای تکراری و طولانی مدت به خصوص در کارگران و ورزشکاران ایجاد می شوند.

برای کاهش درد، بهترین روش، اصلاح وضعیت و شناخت عواملی است که روی شانه ها فشار وارد می کنند. معمولاً با بهبود وضعیت کاری، اصلاح شیوه نشستن و ایستادن و پرهیز از فعالیت های تکراری تا حد زیادی بهبودی حاصل می گردد.

رعایت نکات زیر به بیماران توصیه می گردد:

۱- استفاده از بالش مناسب: یک بالش نسبتاً نرم که ضخامت آن به حدی باشد که سر را امتداد گردن قرار دهد نه بالاتر و نه پایین تر. بالش باید قوس گردن را پر کند و تا روی شانه ها کشیده شود.



۲- استراحت به شانه: اگر بعد از انجام کاری تکراری یا طولانی دچار درد می شوید، شیوه انجام کار را تغییر دهید یا در فواصلی به شانه استراحت دهید.

۳- از انداختن کیف بروی شانه دردناک خودداری کنید.

۴- هنگام خواب به پهلو، بروی شانه دردناک نخوابید.

۵- از بلند کردن بار سنگین خودداری کنید.

۶- تقسیم کار با هر دو دست انجام شود.

۷- در هنگام صحبت کردن با تلفن: گوشی تلفن را توسط شانه خود نگه ندارید و در مکالمه طولانی آرنج خود را بروی تکیه گاهی قرار دهید.

۸- در حالت نشسته و ایستاده شانه ها را عقب نگهدارید و از آویزان کردن سر و شانه ها خودداری کنید.



ورزش های مناسب:

۱- بر روی صندلی بنشینید با دست سمت دردناک صندلی

را بگیرید و با دست مقابل سر و

گردن رابه سمت مقابل بکشید،

بطوریکه کشش را در ناحیه

گردن و شانه حس کنید.

۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار

تکرار کنید.



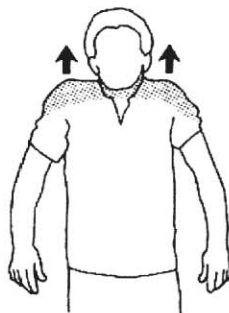
۲- کنج دیوار قرار بگیرید کف دو دست را روی دیوار قرار

دهید و سینه را به کنج دیوار نزدیک کنید بطوریکه کشش

را در قفسه سینه و کمر بند شانه ای حس کنید ۱۰ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۳- شانه ها را بالا ببرید ۵ ثانیه نگهدارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



۴- شانه ها را بالا ببرید و به سمت جلو و عقب بچرخانید، ۲۰ بار تکرار کنید.

