

## افتادگی شانه

علت به وجود آمدن ناهنجاری افتادگی شانه در خیلی از مواقع ما در وضعیت های غلط از نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن های طولانی قرار داریم که در طولانی مدت بدن ما رو در وضعیت غیر نرمالی شکل می دهد همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف از بدن ( در انواع ورزش ها مثلا " بدمینتون یا در حمل یک طرفه وسایل ) بدن ما را به سمت افتادگی شانه سوق می دهد. بلند کردن اجسام سنگین یا پرکردن بیش از اندازه کیف به خصوص کیف هایی که تنها روی یک شانه حمل می شوند منجر به افتادگی شانه و دردهای شایع شانه ای می شود. این دردها در دانش آموزان و کسانی که کیف های سنگین خود را تنها بر روی یک شانه حمل می کنند نیز دیده می شود که بروز آن ها در جوانی معمولا" به صورت گذرا و کم و بیش است و با افزایش سن و عدم توجه کافی به آن باعث تبدیل آن به دردهای دائمی می شود. همین طور ضعف عضلات یک سمت بدن که به علت کشیدگی بیش از حد رخ می دهد در به وجود آمدن این عارضه همکاری می کند. معمولا" کسانی که دچار کج گردنی یا کج پشتی هستند نیز افتادگی شانه هم وجود دارد.



شما با انجام تمرینات ورزشی ساده زیر می توانید در درمان ناهنجاری و جلوگیری از پیشرفت آن کمک شایانی به خود بکنید.

## تمرینات کششی در رفع افتادگی شانه

۱- در حالت ایستاده قرار بگیرید. با دست راست مج دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست ها را به سمت عقب بکشید. این حرکت موجب کشش بافت های نرم اطراف شانه می گردد. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود، سپس استراحت نموده و تمرین را بادست دیگر انجام دهید.

۲- در حالت ایستاده هر دو دست رو از پهلو به بالای سر ببرید و در هم قفل کنید( تا جایی که می تونید به سمت بالا کشش بدهید طوری که کشش عضلات زیر بغل رو احساس کنید). همین تمرین رو در حالت خوابیده به پشت هم انجام بدهید سعی کنید بدون اینکه آرنج خم بشود پشت دست ها را به زمین برسانید.

۳- فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و دست ها را از پشت روی میز قرار می دهد. در این حالت ، سعی می کند از حالت ایستاده به نشسته درآید. برای این منظور ،زانو ها را خم می کند و آرام آرام پایین می آید. این تمرین موجب کشش بافت های نرم جلو شانه و سینه می شود. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود و سپس فرد بعد از استراحتی کوتاه تمرین را تکرار می کند.

## حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالابرنده کتف

۱- در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید ( این حرکت را به حالت پرتاب شانه افتاده به سمت بالا به طور پی در پی انجام بدهید)

۲- در حالت ایستاده قرار بگیرد و سعی کنید شانه ها را به سمت بالا ببرید. سپس سعی کنید شانه ها را پایین تر از حد طبیعی بیاورید. تمرین بعدی جلو و عقب بردن شانه هاست. بطوری که باید کتف ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید.

۳- در حالت ایستاده قرار بگیرید و دو وزنه در دست هایتان بگیرید. حال شانه ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه می دارید . سپس پایین می آورید این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه ها می شود. وزنه می تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.



عنوان:

## افتادگی شانه و حرکات اصلاحی

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت - مرداد ماه ۹۶

شماره: FP1

کانال تلگرامی: T.me/samavat96  
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

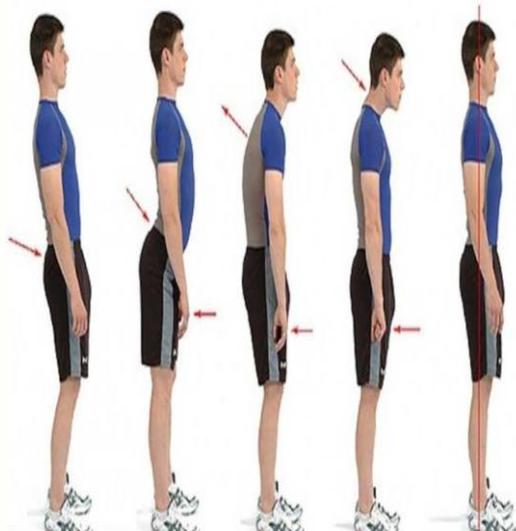
### انواع افتادگی شانه ها:

الف) دوطرفه

ب) یک طرفه

### عوارض افتادگی شانه:

- خارج شدن شانه ها از وضعیت عادی (از دست دادن وضعیت چهارشانه)
- درد در اطراف شانه و گردن
- ضعیف شدن عضلات اطراف شانه ها
- کاهش تحرک مفصل شانه
- کاهش عملکرد قلب و ریه



### نکته:

تلاش کنید هنگام کار، استراحت، راه رفتن و نوشتن، شانه ها را در یک سطح نگه دارید.

هرگز طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. رعایت بهداشت حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.

