

شانه منجمد خود را بهبود دهید

تمرینات خانگی به منظور پایان دادن به درد بازگشت دامنه حرکتی

دکتر نرگس عینی زاده حصار

دکتری تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
از دانشکده پزشکی دانشگاه گیلان، هیئت علمی دانشگاه ارومیه

بهناز ملکی

دانشجوی دکتری تخصصی آسیب شناسی ورزشی
و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

مرضیه محبی نژاد

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

دکتر کارن نوری

تألیف: دکتر کارل نوف

ترجمه: دکتر نرمین غنی زاده حصار، بهناز ملکی، مرضیه محبی نژاد

ویراستار علمی - ادبی: دکتر مهری محمدی دانقارالو

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

| قیمت: ۴۹۹۰۰ ریال

سرشناسه: کناپف، کارا، جی. G. Knopf, Inc.

عنوان و نام پدیدآور: شانه منجمد خود را بهبود دهید: تمرینات خانگی به منظور پایان دادن به درد و بازگشت دامنه حرکتی/ کارل نوف؛ [ترجمه] نرمین غنی زاده حصار، بهناز ملکی، مرضیه محبی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شرکت سهامی انتشار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ص؛ ۲۲×۲۹ سانتی متر.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۳۷۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [۲۰۱۷]، Heal your frozen shoulder: an at-home rehab program to end pain and regain range of motion.

عنوان دیگر: تمرینات خانگی به منظور پایان دادن به درد و بازگشت دامنه حرکتی.

موضوع: شانه درد - فیزیوتراپی - دستنامه ها - Handbooks, manuals, etc - Shoulder pain - Physical therapy.

موضوع: شانه درد - ورزش درمانی - دستنامه ها

موضوع: Shoulder pain - Exercise therapy - Handbooks, manuals, etc.

موضوع: تمرین های ورزشی برای شانه Shoulder exercises

موضوع: سندرم های درد میوفاشیال - فیزیوتراپی - دستنامه ها

موضوع: Myofascial pain syndromes - Physical therapy - Handbooks, manuals, etc.

موضوع: تمرین های ورزشی برای بازو Arm exercises

شناسه افزوده: غنی زاده حصار، نرمین، ۱۳۴۹- مترجم

شناسه افزوده: ملکی، بهناز، ۱۳۷۳- مترجم

شناسه افزوده: محبی نژاد، مرضیه، ۱۳۷۳- مترجم

رده بندی کنگره: RC۹۳۹

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۵۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۱۶۳۷۹



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و
اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



بخش اول شروع

مقدمه

چه کسی به مشکلات شانه مبتلا خواهد شد؟
آیا من به آسیب در ناحیهی شانه مبتلا هستم؟

فصل ۱ آناتومی شانه

استخوان‌ها و مفاصل

آشکال حمایتی

لیگامنت‌ها و تاندون‌ها

کپسول مفصلی

کار تیلاز

بورسا

عضلات

ثبات‌دهنده‌های استاتیک

ثبات‌دهنده‌های دینامیک

فصل ۲ دیسفانکشن شانه‌ی منجمد

پنج دلیل احتمالی برای وقوع شانه‌ی منجمد

علائم و نشانه‌ها

ارزیابی

درمان

پیشگیری

دیگر شرایط مزمن

آرتريت

تندونیت (تاندونیت) و بورسیت

گیر افتادن شانه

آسیب‌های ناشی از حرکات تکراری (RMI)

فصل ۳ پیشگیری از وقوع شانه‌ی منجمد

راهنمایی‌های لازم برای داشتن شانه‌ای سالم

نقش پاسجر در پیشگیری

محدوده‌های حرکتی خود را بشناسید

دستور العمل‌های بیومکانیکی شانه

تمرین هوشمندانه

نکات مفید

دوازده‌گانه‌ی خطرناک

۱۰۴ عکس از صفحه ۱۰۴

۱۰۵ عکس از صفحه ۱۰۵

۱۱۱ عکس از صفحه ۱۱۱

۱۱۲ عکس از صفحه ۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴ عکس از صفحه ۱۱۴

۱۱۵ عکس از صفحه ۱۱۵

۱۱۶ عکس از صفحه ۱۱۶

۱۱۷ عکس از صفحه ۱۱۷

۱۱۸ عکس از صفحه ۱۱۸

۱۱۹ عکس از صفحه ۱۱۹

۱۲۰ عکس از صفحه ۱۲۰

۱۲۱ عکس از صفحه ۱۲۱

۱۲۲ عکس از صفحه ۱۲۲

۱۲۳ عکس از صفحه ۱۲۳

۱۲۴ عکس از صفحه ۱۲۴

۱۲۵ عکس از صفحه ۱۲۵

۱۲۶ عکس از صفحه ۱۲۶

۱۲۷ عکس از صفحه ۱۲۷

۱۲۸ عکس از صفحه ۱۲۸

۱۲۹ عکس از صفحه ۱۲۹

۱۳۰ عکس از صفحه ۱۳۰

۱۳۱ عکس از صفحه ۱۳۱

۱۳۲ عکس از صفحه ۱۳۲

۱۳۳ عکس از صفحه ۱۳۳

۱۳۴ عکس از صفحه ۱۳۴

۱۳۵ عکس از صفحه ۱۳۵

۱۳۶ عکس از صفحه ۱۳۶

۱۳۷ عکس از صفحه ۱۳۷

۱۳۸ عکس از صفحه ۱۳۸

۱۳۹ عکس از صفحه ۱۳۹

۱۴۰ عکس از صفحه ۱۴۰

۱۴۱ عکس از صفحه ۱۴۱

۱۴۲ عکس از صفحه ۱۴۲

۱۴۳ عکس از صفحه ۱۴۳

۱۴۴ عکس از صفحه ۱۴۴

۱۴۵ عکس از صفحه ۱۴۵

فصل ۴ توانبخشی شانه

- فاز ۱: فاز حاد
پیشرفت به فاز ۲
فاز دوم: فاز بهبودی
پیشرفت به فاز ۳
فاز ۳: فاز عملکردی
نمونه برنامه تمرینی فاز ۳ برای شانه منجمد
اتمام فاز ۳

فصل ۵ تمرینات فازهای ۱، ۲ و ۳

- نحوه استفاده از این بخش
نکات تمرینی
تمرینات فاز ۱
کشش کپسولی/ آونگی
بالا بردن شانه
چرخاندن شانه
جعبه‌ی شانه
تاب دادن به جلو و عقب
نوسان متقاطع
نوسان دایره‌وار بازوی آویزان
وود چاپ
تنوع به حالت درازکش
کشش بازو
تنوع و پیشرفت تمرین
لمس شانه‌ی مقابل
کشش روی میز
تاب دادن بازو به سمت فلکشن و اکستنشن
کشش به سمت سینه‌ی مقابل
پرس سینه در وضعیت خوابیده به پشت
حرکت پول اور با چوب در وضعیت خوابیده به پشت
در اپ جانبی با چوب در وضعیت خوابیده به پشت
نوشتن رو به سقف
راه رفتن انگشتان دست (در صفحه‌ی فروتال)
راه رفتن انگشتان دست (به پهلو)
چرخش‌های دایره‌ای از پهلو
چرخش‌های روی دیوار
سیب چیدن
لمس آرنج‌ها (در وضعیت خوابیده به پشت)
درخواست کمک

www.ketab.ir

۶۵	تنوع ۱
۶۵	تنوع ۲
۶۶	تاچ داون
۶۶	تنوع
۶۷	شال گردن
۶۸	لمس از جیب به شانه
۶۹	کشش با حوله
۷۰	بالای سر
۷۱	به پشت رسانیدن
۷۲	کشش در درب
۷۳	پرس با چوب
۷۴	چرخش داخلی و خارجی با چوب
۷۴	تعدیل
۷۴	تمرینات فاز ۳
۷۵	ارزیابی حرکت شانه
۷۶	کشش سینه‌ای
۷۷	قاب عکس
۷۸	فرشته
۷۹	فشردن کتف‌ها
۸۰	رسیدن به کیف پول
۸۱	زیپ لباس
۸۲	تمرین عضلات روتیتور کاف
۸۲	تغییر به حالت خوابیدن به پشت
۸۳	گارد تقاطع
۸۴	چرخش خارجی در حالت درازکش به پهلو
۸۵	کشش بازوی صاف
۸۶	فرم‌های $I'S, Y'S \& T'S$
۸۷	شنا روی دیوار
۸۸	به عقب هل دادن
۸۹	فرم X''
۹۰	لیفت خلفی
۹۱	ساییدن پشت
۹۲	کشش در گوشه دیوار
۹۲	تعدیل
۹۲	تغییر سطح پیشرفته

فصل ۶ پس از آسیب: قوی و سالم نگاه داشتن شانه

۹۴	برنامه حفاظتی
۹۵	نکات بعد از آسیب
۹۵	تمرینات قدرتی و آماده‌سازی
۹۶	شنای استاتیک کتف
۹۷	تعدیل
۹۷	چرخش خارجی ایزومتریک داخل درب
۹۸	چرخش داخلی ایزومتریک داخل درب
۹۸	لیفت قدامی ایزومتریک
۹۹	آسیاب بادی روی غلتک
۱۰۰	اجرای فرم‌های T، Y، I روی غلتک
۱۰۱	سقوط آرنج
۱۰۳	لت از جلو
۱۰۴	تغییر
۱۰۴	پیشرفت
۱۰۴	فلای معکوس
۱۰۵	کشیدن زه کمان
۱۰۶	پرس سینه
۱۰۷	پرس شانه
۱۰۸	پرس پله ای
۱۰۹	اجرای Y با باند
۱۱۰	اجرای T با باند
۱۱۱	بالا بردن قدامی
۱۱۲	تغییر با دمبل
۱۱۲	بالا بردن جانبی بازو
۱۱۳	تغییر
۱۱۳	اکستنشن شانه
۱۱۴	شمشیر باز
۱۱۵	سینی پذیرایی
۱۱۶	تعدیل
۱۱۶	چرخش داخلی تک دست
۱۱۷	چرخش خارجی تک دست
۱۱۸	قایقی نشسته با باند
۱۱۹	فلای معکوس روی نیکمت
۱۲۰	سوپ ریختن با وزنه
۱۲۱	جعبه شانه با دمبل
۱۲۲	فشردن دمبل آویزان
۱۲۳	کشش لت با بازوی آویزان
۱۲۴	

۱۲۵	تمرین‌های آبی
۱۲۵	تماس آرنج
۱۲۶	بازوهای پیستونی
۱۲۶	بازوهای پروانه (پهلوی)
۱۲۷	بازوهای پروانه (قدامی)
۱۲۷	وودچاپ در استخر
۱۲۸	کشش‌های پس از بهبودی
۱۲۸	تیلت سر
۱۲۹	وود چاپ
۱۲۹	سیب چیدن
۱۳۰	سوپ ریختن
۱۳۰	کشش روتیتورکاف
۱۳۱	تماس آرنج (ایستاده)
۱۳۱	چرخش شانه
۱۳۲	شال گردن
۱۳۲	قاب عکس
۱۳۳	قدردانی

www.ketab.ir