راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «شانه‌ی منجمد»

شانه‌ی منجمد در زندگی روزمره

خواب، لباس، آشپزخونه، کار، نماز و خانواده



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه درد شونه بعد از **زمین خوردن** یا **ضربه** شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: شونه‌ی **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **تغییر شکل** شونه بعد از ضربه؛ **ضعف** ناگهانی دست. **فوراً ۱۱۵**: درد شونه یا بازوی **چپ** همراه با **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** یا **عرق سرد**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: شانه‌ی منجمد چیه؟ ۸

۱. سه مرحله ۹

۲. علائم خطر و مشابه‌ها ۹

بخش ۲: اصول تمرین ۱۲

۳. قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۴. خواب ۱۶

۵. لباس پوشیدن و حمام ۱۶

۶. آشپزخونه و کار خونه ۱۷

۷. رانندگی و کار ۱۸

۸. نماز و وضو ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۲۱

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۳۶**

۱۰. خانواده ۳۷

۱۱. خونه ۳۷

کتاب کامل و ارتقا **۳۸**

منابع علمی **۴۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کارهای روزمره**ست.

در این راهنما

- سه مرحله
- علائم خطر و مشابه‌ها
- قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد
- خواب
- لباس پوشیدن و حمام
- آشپزخونه و کار خونه
- رانندگی و کار
- نماز و وضو
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- خونه
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«شانه‌ی منجمد»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شانه‌ی منجمد چیه؟

کپسول شانه، سه مرحله، چه کسانی، تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.

سه مرحله

مرحله	معمولاً	علامت اصلی	هدف
۱. دردناک (انجماد)	۲ تا ۹ ماه	**درد** زیاد، به‌خصوص **شب**؛ سفتی کم‌کم بیشتر	**کم کردن درد**
۲. سفت (منجمد)	۴ تا ۱۲ ماه	درد **کمتر**، **سفتی** زیاد	**حفظ** و **کم‌کم بیشتر کردن** دامنه
۳. باز شدن	۵ ماه تا ۲ سال یا بیشتر	حرکت کم‌کم **برمی‌گرده**	**کشش** و **تقویت**

نکته‌ی دکتر مکس

مرحله‌ها **مرز دقیق** ندارن و زمان‌ها در افراد مختلف **خیلی فرق** می‌کنن. مهم‌تر از اسم مرحله، اینه که **الان درد غالبه یا سفتی**.

اول بپرس: الان درد غالبه یا سفتی؟

علائم خطر و مشابه‌ها

همون روز پزشک

☐
تب با شانه‌ی **داغ** و **قرمز**
درد بعد از **افتادن** با **تغییر شکل** یا ناتوانی کامل
وزن کم کردن بی‌دلیل، **سابقه‌ی سرطان** با دردی که **شب و روز** ثابته
ضعف دست یا **بی‌حسی** که بیشتر می‌شه

فوراً ۱۱۵

☐
درد شانه‌ی **چپ** یا **فک** با **فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** یا **عرق سرد**

مشابه‌ها

مشکل	فرق
روتاتور کاف	حرکت **غیرفعال** معمولاً بهتره
آرتروز شانه	معمولاً **سنین بالاتر**؛ در عکس دیده می‌شه

مشکل	فرق
درد گردن	درد با حرکت **گردن**؛ گاهی **بی‌حسی**

درد شانه‌ی چپ با تنگی نفس: اول قلب، بعد شانه.

بخش ۲

اصول تمرین

قانون درد، مرحله‌ی دردناک، مرحله‌ی سفت، کتف و وضعیت بدن، تقویت، گرما و تنفس، و زمان بهبود.

فصل ۳

قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد

در شانه‌ی منجمد، **مقدار کشش** مهم‌ترین تصمیمه.

حس حین کشش	یعنی
کشش ملایم یا درد **تا ۳ از ۱۰**	**درست**
درد **۴ تا ۵**	**کمتر** کش بده
درد **تیز** یا **بیشتر از ۵**	**متوقف**؛ زیادی بود

بعد از تمرین

زمان	باید
یک ساعت بعد	درد به حالت **قبل از تمرین** برگرده
شب	خواب **بدتر نشه**
صبح فردا	شانه **سفت‌تر** یا **دردناک‌تر** نباشه

نکته‌ی دکتر مکس

در یک پژوهش (Diercks، ۲۰۰۴)، کسانی که حرکت **ملایم** و **زیر آستانه‌ی درد** انجام دادن، نتیجه‌ی **بهتری** از گروه **کشش شدید** داشتن؛ کارآزمایی تصادفی بزرگ در این مورد کمه.

حرکت پاندولی ← ص ۲۶ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۲۷ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۲۸

کشش ملایم، نه زورکی؛ یک ساعت بعد، قاضیه.

بخش ۳

زندگی روزمره

خواب، لباس پوشیدن و حمام، آشپزخونه و کار خونه، رانندگی و کار، نماز و وضو، و قند خون.

فصل ۴

خواب

درد **شبانه** از سخت‌ترین بخش‌های شانه‌ی منجمده.

☐	
	به پشت: بالش **زیر بازو** و **آرنج** شانه‌ی درگیر
	به پهلوی سالم: یک بالش **بغل** کن تا دست درگیر روش استراحت کنه
	روی شانه‌ی **درگیر** نخواب
	گاهی **نیمه‌نشسته** (مبل راحتی) راحت‌تره
	مسکن قبل از خواب، طبق پزشک

بالش زیر بازو، خواب بهتر.

فصل ۵

لباس پوشیدن و حمام

☐	
	پوشیدن: اول دست **درگیر**؛ **درآوردن**: اول دست **سالم**
	لباس **جلوباز** و **گشاد**
	سوتین با بست **جلو** یا بستن جلو و **چرخوندن**
	لیف دسته‌بلند برای پشت
	دوش آب گرم فرصت خوبی برای **کشش ملایمه**

کشش با حوله پشت کمر ← ص ۳۰ · دست پشت سر ← ص ۲۹

اول دست درگیر بپوش، اول دست سالم دربیار.

فصل ۶

آشپزخونه و کار خونه

☐	
	وسایل پرکاربرد رو **هم‌قد کمر و سینه** بذار
	چهارپایه‌ی محکم برای قفسه‌های بالا (یا کمک بگیر)
	دیگ و **کتری** سنگین رو **دودستی** و نزدیک بدن بگیر
	جارو و **تی** با دست **سالم** هدایت شه، دست درگیر **کمکی**
	پهن کردن لباس روی بند پایین‌تر

نکته‌ی دکتر مکس

کارهای خونه **ممنوع** نیستن؛ فقط **بالای سر** و **سنگین** رو فعلاً کم کن.

سُر دادن دست روی میز ← ص ۲۷ · حمل بار ← ص ۳۵

بالای سر کم، نزدیک بدن بیشتر.

فصل ۷

رانندگی و کار

☐	
	کمربند: با دست سالم یا با چرخش بدن
	فرمون: دست درگیر **پایین** فرمون
	پشت میز: آرنج روی **میز** یا **دسته‌ی صندلی**
	موس نزدیک بدن
	هر **۳۰ دقیقه**: حرکت پاندولی یا سُر دادن روی میز

عقب بردن چونه ← ص ۳۱ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۲

آرنج تکیه‌دار، شانه‌ی آسوده.

فصل ۸

نماز و وضو

☐	
	مسح سر: با دست **سالم** یا **کمکی**
	قنوت: دست‌ها **پایین‌تر**
	تکبیرةالاحرام: تا جایی که **راحته**
	سجده: وزن روی **دست سالم** بیشتر
	در روزهای پردرد، نماز **نشسته** مجازه

عبادت با شانه‌ی درگیر، به اندازه‌ی توان.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (مرحله‌ی دردناک)، فاز ۲ (مرحله‌ی سفت)، فاز ۳ (باز کردن)، فاز ۴ (تقویت و برگشت)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

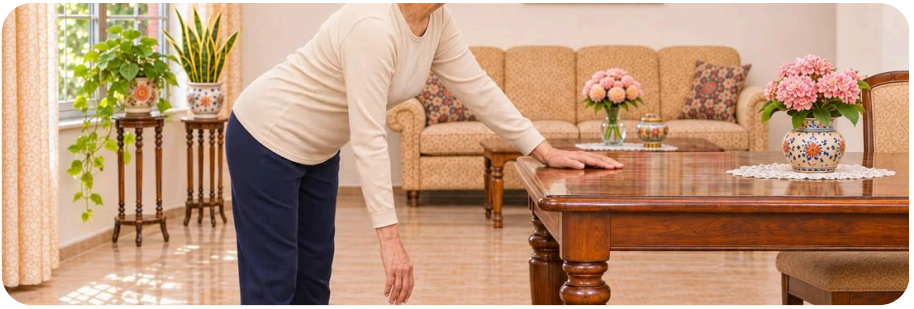
بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: دامنه‌ی ملایم، کشش تدریجی، کتف و وضعیت بدن، تقویت شانه، و بدن فعال و تنفس. همیشه **قانون درد** رو رعایت کن: **کشش ملایم** یا درد **تا ۳ از ۱۰**، به شرطی که **ظرف یک ساعت** به حالت قبل برگرده و **خواب شب** بدتر نشه.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	شل کردن شانه با وزن خود دست؛ مناسب مرحله‌ی دردناک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح و در محدوده‌ای که تعیین کرده. بدن دست رو تاب می‌ده، نه عضله‌های شانه.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح و در محدوده‌ای که تعیین کرده.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش تدریجی



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی شونه کردن و بستن روسری.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۵ | سطح ۲ · متوسط | کشش تدریجی



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر (بستن سوتین، جیب عقب).
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | کتف و وضعیت بدن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

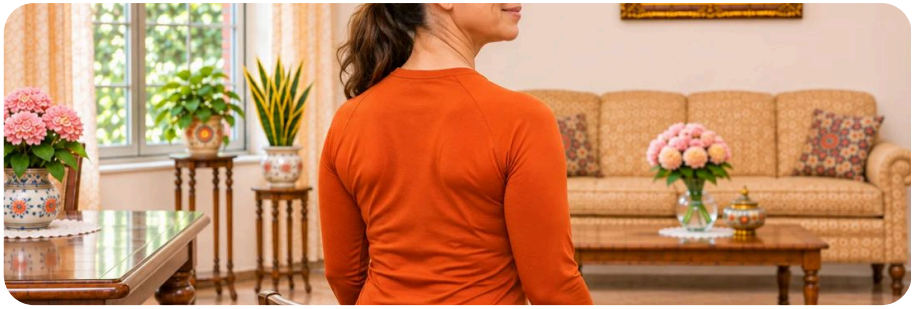
اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات کتف بدون حرکت دادن مفصل شانه.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

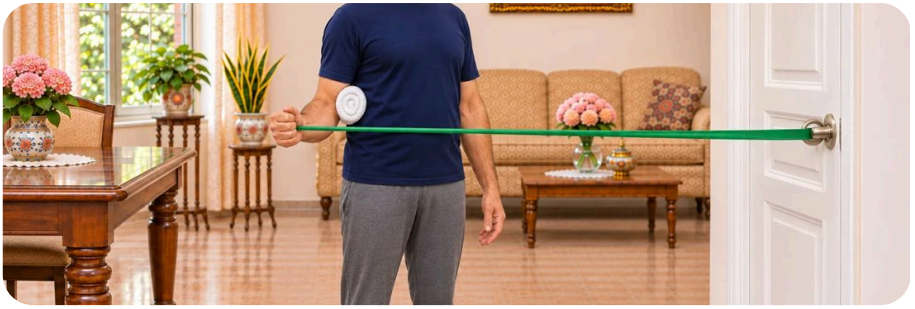
اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کتف.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۹ سطح ۰۲ متوسط تقویت شانه



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



حمل بار

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	شانه، کتف و تنه
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، شانه‌ی دیگه، خونه، و داستان فرشته خانم، آقای کریمی و مهری خانم.

فصل ۱۰

خانواده

بهتره	نه
کمک در **کارهای بالای سر**	**«زورکی دستتو ببر بالا تا باز شه»**
همراهی در **پیاده‌روی**	**«تنبلی می‌کنی»**
صبر: ماه‌ها، نه روزها	انتظار بهبود **یک‌شبه**
کمک در **بستن سوتین** یا **زیپ** پشت	کشیدن **دست** برای کمک

چطور کمک کنم؟

☐	
	دست رو نکش؛ **زیر بغل** یا **بدن** رو بگیر
	روزهای تمرین رو با هم در تقویم بنویسید
	پیشرفت ماهانه رو با هم ببینید
	خواب و **خلق** رو جدی بگیر

دست رو نکش؛ حوصله کن.

فصل ۱۱

خونه

☐	
	وسایل پرکاربرد **هم‌قد سینه**
	بند لباس پایین‌تر
	چهارپایه‌ی محکم با **دسته**
	عصا یا **چوب** برای تمرین کنار تخت
	کش تمرین به دستگیره‌ی **در**

چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۳

خونه‌ای که دست رو بالا نمی‌بره.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«شانه‌ی منجمد»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	شانه‌ی منجمد چیه؟	۶
۲	درمان: شواهد و انتخاب‌ها	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۶ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Rangan A, Brealey SD, Keding A, et al. Management of adults with primary frozen shoulder in secondary care (UK FROST): a multicentre, pragmatic, three-arm, superiority randomised clinical trial. Lancet. 2020;396(10256):977-989. doi:10.1016/S0140-6736(20)31965-6
2. Challoumas D, Biddle M, McLean M, Millar NL. Comparison of treatments for frozen shoulder: a systematic review and meta-analysis. JAMA Netw Open. 2020;3(12):e2029581. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.29581
3. Kelley MJ, Shaffer MA, Kuhn JE, et al. Shoulder pain and mobility deficits: adhesive capsulitis. J Orthop Sports Phys Ther. 2013;43(5):A1-A31. doi:10.2519/jospt.2013.0302
4. Page MJ, Green S, Kramer S, et al. Manual therapy and exercise for adhesive capsulitis (frozen shoulder). Cochrane Database Syst Rev. 2014;(8):CD011275. doi:10.1002/14651858.CD011275
5. Zreik NH, Malik RA, Charalambous CP. Adhesive capsulitis of the shoulder and diabetes: a meta-analysis of prevalence. Muscles Ligaments Tendons J. 2016;6(1):26-34. PMID:27331029
6. Hand C, Clipsham K, Rees JL, Carr AJ. Long-term outcome of frozen shoulder. J Shoulder Elbow Surg. 2008;17(2):231-236.

شانه‌ی منجمد در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- لباس و حمام
- آشپزخونه
- نماز و وضو
- خانواده

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.