راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «شانه‌ی منجمد»

شانه‌ی منجمد؛ مرحله‌ی دردناک

کپسول، تشخیص، تزریق، خواب و فاز ۱



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. کپسول شانه و منجمد شدن ۹

۲. سه مرحله ۹

۳. تشخیص ۱۰

۴. علائم خطر و مشابه‌ها ۱۳

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها **۱۶**

۵. تزریق کورتون ۱۷

بخش ۳: اصول تمرین **۱۹**

۶. قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد ۲۰

۷. مرحله‌ی دردناک: آرام کردن ۲۱

بخش ۴: زندگی روزمره **۲۴**

۸. خواب ۲۵

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی **۲۶**

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۰. فاز ۱: مرحله‌ی دردناک ۲۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۱

کتاب کامل و ارتقا ۴۰

منابع علمی ۴۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **مرحله‌ی دردناکه**.

در این راهنما

- کپسول شانه و منجمد شدن
- سه مرحله
- تشخیص
- علائم خطر و مشابه‌ها
- تزریق کورتون
- قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد
- مرحله‌ی دردناک: آرام کردن
- خواب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: مرحله‌ی دردناک
- ۹ 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.

فصل ۱

کپسول شانه و منجمد شدن

شانه **پرتحرک‌ترین** مفصل بدنه. دور مفصل یک **کیسه‌ی** نرم به اسم **کپسول** هست که در حالت عادی **شل** و **جادارِه**.

در شانه‌ی منجمد:

مرحله‌ی بافتی	چی می‌شه
التهاب	کپسول **ملتهب** و **حساس** می‌شه؛ درد زیاد
ضخیم شدن	بافت **فیبری** (شبیه جای زخم) در کپسول تشکیل می‌شه
جمع شدن	کپسول **کوچیک** و **سفت** می‌شه؛ حرکت محدود

نکته‌ی دکتر مکس

مشکل در **کپسوله**، نه در **عضله** یا **استخوان**. برای همین **ماساژ** یا **کشش زورکی** کپسول رو یک‌شبه باز نمی‌کنه.

حرکت پاندولی ← ص ۳۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۵

کپسول جمع شده؛ با صبر و کشش به اندازه، باز می‌شه.

فصل ۲

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؟

فصل ۳

تشخیص

تشخیص معمولاً با **شرح حال** و **معاینه**ست.

☐	نشونه‌ها
	درد **عمیق** شانه، گاهی تا **بازو**
	درد شبانه، به‌خصوص خوابیدن روی همون طرف
	محدودیت حرکت **فعال** (خودت) و **غیرفعال** (وقتی کسی دیگه حرکت می‌ده)
	چرخش به بیرون معمولاً **بیشتر از همه** محدوده
	دست بردن **پشت کمر** و **بالای سر** سخت

عکس‌برداری

روش	چرا
عکس ساده	برای رد **آرتروز** یا مشکل استخوانی؛ در شانه‌ی منجمد معمولاً **طبیعی**
سونوگرافی یا **ام‌آرآی**	**همیشه لازم نیست**؛ گاهی برای رد **پارگی روتاتور کاف**

نکته‌ی دکتر مکس

فرق مهم با **روتاتور کاف**: در مشکل روتاتور کاف، معمولاً اگه کسی دستت رو **بالا ببره، می‌ره**؛ در شانه‌ی منجمد، **حتی با کمک دیگران** هم **نمی‌ره**.

تست‌های خانگی ساده

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
دست روی دیوار از جلو	رو به دیوار، انگشت‌ها رو بالا ببر؛ ارتفاع رو علامت بزن	**بالا بردن** دست
دست روی دیوار از پهلو	پهلو به دیوار؛ همون کار	**دور کردن** دست
دست پشت کمر	شست رو تا کجا بالا می‌بری؟	**چرخش به داخل**
چرخش به بیرون	آرنج کنار بدن، ساعد رو به بیرون بچرخون؛ با سمت سالم مقایسه کن	**مهم‌ترین** حرکت محدود

نکته‌ی دکتر مکس

این تست‌ها **تشخیص** نیستن؛ برای **پیگیری** پیشرفت هستن (جدول ۲ بخش ۸ در کتاب کامل).

اگه با کمک دیگران هم دستت بالا نمی‌ره، کپسول درگیره.

فصل ۴

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

درمان: شواهد و انتخاب‌ها

پژوهش‌های مهم، تزریق کورتون، روش‌های دیگه، و دارو و دیابت.

فصل ۵

تزریق کورتون

سؤال	جواب
کی بیشترین اثر رو داره؟	در **مرحله‌ی دردناک** و **زودهنگام**
چی کار می‌کنه؟	**التهاب** کپسول رو کم می‌کنه؛ **درد** و گاهی **سفتی** کمتر
کجا تزریق می‌شه؟	**داخل مفصل**؛ گاهی با **راهنمای سونوگرافی**
چند بار؟	معمولاً **محدود**؛ تصمیم با پزشک
دیابت دارم؟	قند ممکنه **چند روز** بالا بره؛ **قند رو بیشتر چک کن** و با پزشک هماهنگ کن
بعدش چی؟	**تمرین** رو شروع یا ادامه بده؛ فرصت طلایی برای **حرکت**

نکته‌ی دکتر مکس

تزریق **جای تمرین** رو نمی‌گیره؛ **درد رو کم می‌کنه تا تمرین ممکن بشه**.

سؤال‌هایی که از پزشک بپرسم

☐	
	الان در **کدوم مرحله**‌ام؟

☐	
	تزریق برای من مناسبه؟ با **سونوگرافی**؟
	با **دیابت** من، چه احتیاطی لازمه؟
	تیروئیدم چک شده؟
	اگه **۳ ماه** پیشرفت نکردم، قدم بعدی چیه؟
	فیزیوتراپی هم لازمه؟ چند جلسه؟

تزریق پنجره رو باز می‌کنه؛ تمرین از پنجره رد می‌شه.

بخش ۳

اصول تمرین

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

فصل ۶

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 ۳۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۵ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۶

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

فصل ۷

مرحله‌ی دردناک: آرام کردن

هدف: کم کردن درد؛ **حفظ** همون حرکتی که داری.

☐	
	حرکت پاندولی چند بار در روز
	سُر دادن دست روی میز
	بالا بردن دست با عصا فقط تا **کشش ملایم**
	آرنج، مچ و انگشت‌ها رو حرکت بده
	تنفس آرام برای شل شدن شونه
	ایزومتریک ملایم (فشار بدون حرکت)

نکته‌ی دکتر مکس

در این مرحله **دامنه بیشتر نمی‌شه**؛ اشکالی نداره. هدف **حفظ** و **آروم کردن** درده.

تنفس آرام ← ص ۳۲ · حرکت پاندولی ← ص ۳۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۵ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۳ · ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۸ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۳۹

مرحله‌ی دردناک، وقت زور زدن نیست.

بخش ۴

زندگی روزمره

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

فصل ۸

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.

بخش ۵

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.

فاز ۱: مرحله‌ی دردناک

هر روز، ۳ تا ۵ بار کوتاه؛ هدف: **آرام کردن** درد و **حفظ** حرکت.

تمرین	مقدار
تنفس آرام	۲ دقیقه
حرکت پاندولی	۱ تا ۲ دقیقه
سُر دادن دست روی میز	۱۰ بار
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۵ تا ۱۰ بار، تا کشش ملایم
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
ایزومتریک چرخش به بیرون	۵ × ۱۰ ثانیه، ملایم
عقب بردن چونه	۱۰ بار
پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۳۲ · حرکت پاندولی ← ص ۳۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۵ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۳ · ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۸ · عقب بردن چونه ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۰

وقتی درد شبانه کم شد و سفتی غالب شد، برو فاز ۲.

بخش ۶

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 ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس عمیق؛ برای ریه‌ها در روزهای اول و شل کردن گردن و شونه‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازو کنار بدن (در آویز یا با حمایت بالش).

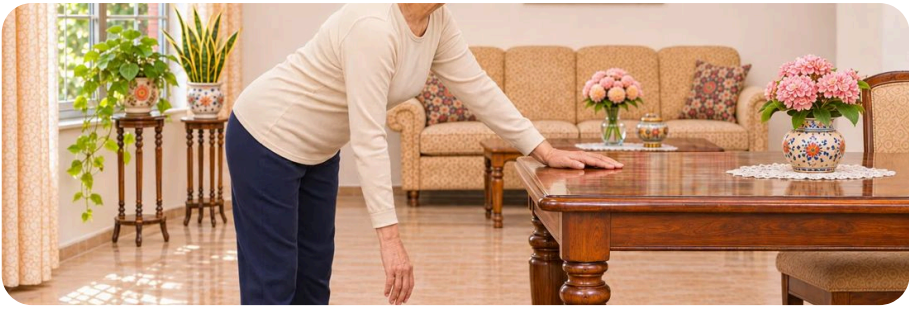
اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها وقتی شانه در آویزه؛ پیشگیری از سفتی و ورم دست.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۳ | سطح ۱ · 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 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 | تقویت شانه



ایزومتریک چرخش به بیرون

شروع

کنار دیوار یا چهارچوب در بایست، آرنج ۹۰ درجه خم و کنار بدن، پشت مچ روی دیوار. یک حوله بین آرنج و بدن.

اجرا

1. پشت مچ رو به دیوار فشار بده (دست حرکت نمی‌کنه).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف (چرخاننده‌های خارجی)
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت؛ اغلب درد رو در روزهای حساس کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن؛ نگه داشتن نفس.

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

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه



ایزومتریک دور کردن دست

شروع

پهلو به دیوار، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله بین آرنج و دیوار.

اجرا

1. آرنج رو به دیوار فشار بده.
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید و فوق‌خاری
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت.
کجا باید حس کنی	کنار شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه.

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

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	ستون بهبودی: گردش خون، خلق، خواب و قلب؛ از روز اول با آویز.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

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؛ مرحله‌ی دردناک

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کپسول شانه
- تشخیص
- تزریق کورتون
- خواب
- فاز ۱

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