راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «روتاتور کاف»

درد روتاتور کاف؛ شروع

چهار عضله، اسم‌ها، آرام کردن 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 بعد از **زمین خوردن** نمی‌تونی دستت رو **بالا** ببری، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: شونه‌ی **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **تغییر شکل** شونه؛ **ضعف** ناگهانی بعد از ضربه. **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: روتاتور کاف و درد شانه ۸

۱. روتاتور کاف چیه؟ ۹

۲. یک مشکل، چند اسم ۹

۳. علائم ۱۰

۴. علائم خطر ۱۲

۵. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: اصول تمرین ۱۶

۶. قانون درد ۱۷

۷. آرام کردن درد ۱۸

بخش ۳: زندگی روزمره ۲۰

۸. خواب ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۲۳

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

۱۰. فاز ۱: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته) ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

منابع علمی ۴۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروع درمان** درد شانه‌ست.

در این راهنما

- روتاتور کاف چیه؟
- یک مشکل، چند اسم
- علائم
- علائم خطر
- باورهای غلط
- قانون درد
- آرام کردن درد
- خواب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته)
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«روتاتور کاف»** 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

روتاتور کاف و درد شانه

چهار عضله، اسم‌ها، پارگی و سن، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

روتاتور کاف چیه؟

عضله	کار اصلی
فوق‌خاری	شروع **بالا بردن** دست از پهلو
زیرخاری	**چرخش به بیرون**
گرد کوچک	چرخش به بیرون
تحت‌کتفی	**چرخش به داخل**

این چهار عضله مثل یک **کلاهک** دور سر استخوان بازو هستن و موقع هر حرکت، سر بازو رو در **کاسه‌ی کم‌عمق** شانه **مرکز** نگه می‌دارن.

نکته‌ی دکتر مکس

بیشترین مشکل معمولاً در **تاندون فوق‌خاریه**؛ همون جایی که زیر **سقف استخوانی** شانه (آکرومیون) رد می‌شه.

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۲ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۳۴

چهار عضله‌ی کوچیک، کار بزرگ: سر بازو رو مرکز نگه می‌دارن.

فصل ۲

یک مشکل، چند اسم

اسمی که شنیدی	یعنی
تاندینوپاتی یا **تاندونیت**	تاندون **حساس** و **ضعیف** شده
بورسیت ساب‌آکرومیال	کیسه‌ی **لغزنده** بالای تاندون حساس شده
گیرافتادگی (ایمپینجمنت)	اسم **قدیمی**؛ فکر می‌کردن استخوان تاندون رو **می‌سابه**
کلسیفیک	**رسوب کلسیم** در تاندون؛ گاهی درد **شدید** و **ناگهانی**
پارگی نسبی	بخشی از ضخامت تاندون
پارگی کامل	سوراخ در **تمام ضخامت** تاندون

امروز بیشتر متخصص‌ها اسم کلی **«درد شانه‌ی مرتبط با روتاتور کاف»** رو به کار می‌برن، چون **درمان اولیه** در بیشتر این‌ها **مشابهه**: **تقویت تدریجی**.

نکته‌ی دکتر مکس

ایده‌ی «**سابیدن** تاندون به استخوان» برای **همه** توضیح درستی نیست؛ برای همین جراحی **تراشیدن استخوان** هم بهتر از جراحی نمایشی نبود (فصل ۷ در کتاب کامل).

اسم‌ها فرق می‌کنن؛ درمان اولیه، تقویت تدریجیه.

فصل ۳

علائم

☐	علامت
	درد **کنار** و **بالای بازو** (نه نوک شانه)
	درد در **وسط راه** بالا بردن دست (حدود ۶۰ تا ۱۲۰ درجه)
	درد با **دست پشت کمر** یا **پوشیدن کت**
	درد **شبانه** روی همون طرف
	ضعف در بالا بردن یا چرخش به بیرون

فرق با شانه‌ی منجمد

	روتاتور کاف	شانه‌ی منجمد
وقتی کسی دیگه دستت رو بالا می‌بره	معمولاً **می‌ره**	**نمی‌ره**
چرخش به بیرون	دردناک یا ضعیف، ولی **دامنه** معمولاً هست	**دامنه** خیلی **کم**

حرکت پاندولی ← ص ۳۰ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۱

تست‌های خانگی ساده

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
قوس دردناک	دست رو از پهلو آهسته بالا ببر؛ کجا درد می‌گیره؟	درد وسط راه: معمولاً روتاتور کاف
چرخش به بیرون	آرنج کنار بدن؛ ساعد رو به بیرون فشار بده به دیوار	**ضعف** یا **درد** پشت شانه
پایین آوردن آهسته	دست رو بالا ببر و **آهسته** پایین بیار	اگه دست **می‌افته**، به پزشک بگو
مقایسه	همه‌ی تست‌ها رو با سمت **سالم** مقایسه کن	

نکته‌ی دکتر مکس

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

درد وسط راه بالا بردن دست، امضای روتاتور کافه.

فصل ۴

علائم خطر

زود به پزشک (چند روز)

☐
بعد از **افتادن** یا **کشیده شدن** دست، **ناگهان** نمی‌تونی دست رو بالا ببری
ضعف ناگهانی و واضح بعد از ضربه، به‌خصوص زیر **۶۵ سال**

نکته‌ی دکتر مکس

پارگی حاد ناشی از ضربه در افراد فعال، گاهی با **ترمیم زودهنگام** (در چند هفته‌ی اول) نتیجه‌ی بهتری داره. **منتظر نمون**.

همون روز پزشک

☐
تب با شانه‌ی **داغ** و **قرمز**
تغییر شکل شانه بعد از افتادن
بی‌حسی یا **ضعف** دست که بیشتر می‌شه

فوراً ۱۱۵

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

ضعف ناگهانی بعد از افتادن: زود ارتوپد.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«پارگی **حتماً** جراحی می‌خواد.»	بسیاری از پارگی‌های **فرسایشی** با **تمرین** بهتر می‌شن
«**تراشیدن استخوان** مشکل رو حل می‌کنه.»	در CSAW و FIMPACT بهتر از جراحی **نمایشی** نبود
«**استراحت** کن تا تاندون خوب بشه.»	تاندون با **بار تدریجی** قوی‌تر می‌شه
«**دست رو بالا نبر**.»	بالای سر رو **کم‌کم** برگردون؛ ممنوعیت همیشگی نیست
«**آمپول** درمانش می‌کنه.»	تسکین **موقت**؛ تقویت لازمه
«هرچی ام‌آرآی بگه، همونه.»	پارگی در افراد **بی‌درد** هم شایعه

تاندون با بار تدریجی قوی می‌شه، نه با استراحت.

بخش ۲

اصول تمرین

قانون درد، آرام کردن، تقویت روتاتور کاف، کتف، برگشت به بالای سر، دامنه و کشش، و زمان بهبود.

فصل ۶

قانون درد

درد حین تمرین (۰ تا ۱۰)	یعنی چی
۰ تا ۳	**قابل‌قبول**؛ ادامه بده
۴ تا ۵	**سبک‌تر** کن: وزن کمتر، دامنه‌ی کمتر
بیشتر از ۵	**متوقف** کن

قانون ۲۴ ساعت

صبح فردا	تصمیم
درد **مثل قبل**	همون یا **کمی بیشتر**
درد **بیشتر، خواب بدتر**	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

تاندون **کمی درد** حین تمرین رو **تحمل** می‌کنه. هدف **صفر کردن درد حین تمرین** نیست؛ هدف **بدتر نشدن روز بعدِه**.

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۲ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۳۶ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۷

سه از ده قابل‌قبوله؛ فردا صبح قاضیه.

فصل ۷

آرام کردن درد

☐	
	ایزومتریک: فشار **بدون حرکت** به دیوار یا دست دیگه؛ ۵ × ۳۰ ثانیه
	حرکت پاندولی برای شل شدن
	کار بالای سر و **سنگین** رو **موقتاً** کم کن؛ نه صفر
	آرنج نزدیک بدن برای کارهای روزمره

نکته‌ی دکتر مکس

ایزومتریک‌ها در خیلی‌ها **درد رو موقتاً کم** می‌کنن و راه خوبی برای **شروع** هستن.

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۲ · ایزومتریک چرخش به داخل ← ص ۳۳ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۳۴ · حرکت پاندولی ← ص ۳۰ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۱

ایزومتریک: بار بدون حرکت، شروع بی‌دردسر.

بخش ۳

زندگی روزمره

خواب، کار بالای سر و خونه، ورزش، لباس و رانندگی، نماز و وضو، و بعد از ترمیم روتاتور کاف.

فصل ۸

خواب

☐	
	به پشت: بالش زیر **بازو** و **آرنج**
	به پهلوی سالم: بالش **بغل** کن
	روی شانه‌ی **درد**ناک فعلاً نخواب
	دست رو **بالای سر** نذار

نکته‌ی دکتر مکس

درد **شبانه** معمولاً **اولین** چیزیه که با تمرین و کم کردن بار بالای سر **بهتر** می‌شه. اگه بعد از **چند هفته** هنوز هر شب بیدارت می‌کنه، با پزشک درباره‌ی **مسکن** یا **تزریق** صحبت کن.

اگه خواب نمی‌بره

☐	
	گرما یا **یخ** ۱۵ دقیقه قبل از خواب
	حرکت پاندولی آرام قبل از خواب
	تنفس آرام در تخت

☐	
	مسکن طبق پزشک

حرکت پاندولی ← ص ۳۰ · تنفس آرام ← ص ۲۹

بالش زیر بازو، خواب بهتر.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (آرام کردن)، فاز ۲ (تقویت پایه)، فاز ۳ (تقویت پیشرفته)، فاز ۴ (بالای سر 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: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته)

هر روز؛ کار بالای سر **موقتاً کم**.

تمرین	مقدار
ایزومتریک چرخش به بیرون	۵ × ۳۰ ثانیه
ایزومتریک دور کردن دست	۵ × ۳۰ ثانیه
ایزومتریک چرخش به داخل	۵ × ۳۰ ثانیه
حرکت پاندولی	۱ دقیقه
سُر دادن دست روی میز	۱۰ بار
فشردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۲ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۳۴ ·
ایزومتریک چرخش به داخل ← ص ۳۳ · حرکت پاندولی ← ص ۳۰ ·
سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۱ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۸

وقتی درد شبانه کم شد و ایزومتریک بی‌درد بود، برو فاز ۲.

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: آرام کردن درد، دامنه و کشش، کتف و وضعیت بدن، تقویت روتاتور کاف، بالای سر و کاربردی، و بدن فعال. همیشه **قانون درد** رو رعایت کن: **تا ۳ از ۱۰** قابل‌قبوله، به شرطی که تا **صبح فردا** برگرده و **خواب شب** بدتر نشه.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | آرام کردن درد



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

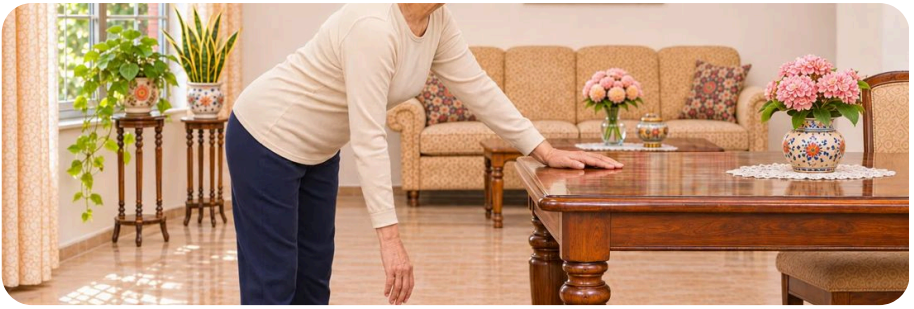
اجرا

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 | آرام کردن درد



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؟	حرکت ملایم شانه بدون فعالیت عضلات؛ مناسب روزهای پردرد، شانه‌ی منجمد و بعد از جراحی.
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | آرام کردن درد



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 ۴ | سطح ۱ · آسان | آرام کردن درد



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؟	فعال کردن تاندون‌های پشت شانه بدون حرکت؛ در روزهای پردرد اغلب درد رو 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 ۵ | سطح ۱۰ آسان | آرام کردن درد



ایزومتریک چرخش به داخل

شروع

رو به چهارچوب در، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، کف دست روی چهارچوب.

اجرا

1. کف دست رو به چهارچوب فشار بده (به سمت شکم).
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن دست.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح و در محدوده‌ای که تعیین کرده. بعد از تعویض آناتومیک، معمولاً بعد از هفته‌ی ۶.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | آرام کردن درد



ایزومتریک دور کردن دست

شروع

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

اجرا

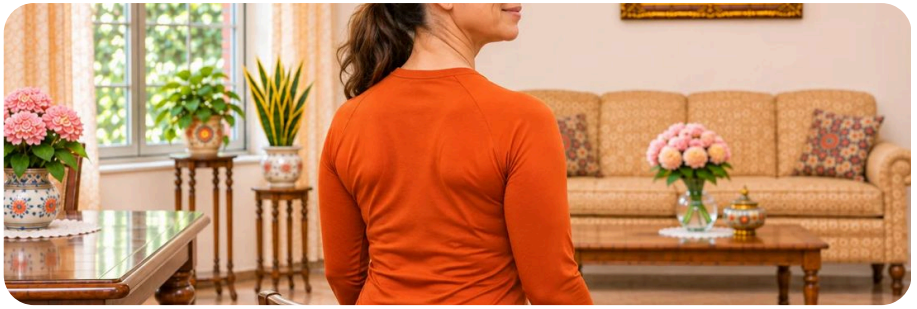
1. آرنج رو به دیوار فشار بده.
2. نگه دار.

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 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 ۰۱ آسان | تقویت روتاتور کاف



چرخش به بیرون درازکش به پهلو

شروع

به پهلوی سالم دراز بکش، آرنج دست بالایی ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله‌ی لوله‌شده زیر آرنج.

اجرا

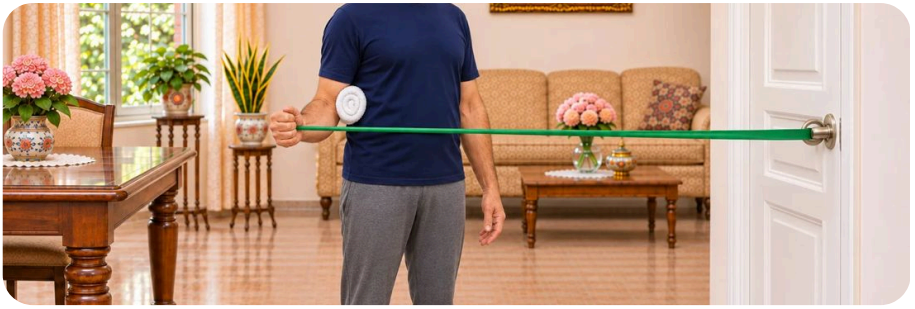
1. ساعد رو آهسته به سمت سقف بچرخون.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. در ۳ ثانیه برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین برای عضلات پشت شانه (فوق‌خاری و زیرخاری).
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه به عقب؛ دور شدن آرنج.

احتیاط: درد تا ۳ از ۱۰ مجازه، اگه تا فردا برگرده.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویت روتاتور کاف



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.

احتیاط: درد تا ۳ از ۱۰ مجازه، اگه تا فردا برگرده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال



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 «**روتاتور کاف**» 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	روتاتور کاف و درد شانه	۶
۲	درمان: شواهد و تصمیم	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ 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. Beard DJ, Rees JL, Cook JA, et al. Arthroscopic subacromial decompression for subacromial shoulder pain (CSAW): a multicentre, pragmatic, parallel group, placebo-controlled, three-group, randomised surgical trial. Lancet. 2018;391(10118):329-338. doi:10.1016/S0140-6736(17)32457-1
2. Paavola M, Malmivaara A, Taimela S, et al. Subacromial decompression versus diagnostic arthroscopy for shoulder impingement: randomised, placebo surgery controlled clinical trial. BMJ. 2018;362:k2860. doi:10.1136/bmj.k2860
3. Vandvik PO, Lähdeoja T, Ardern C, et al. Subacromial decompression surgery for adults with shoulder pain: a clinical practice guideline. BMJ. 2019;364:l294. doi:10.1136/bmj.l294
4. Kukkonen J, Joukainen A, Lehtinen J, et al. Treatment of nontraumatic rotator cuff tears: a randomized controlled trial with two years of clinical and imaging follow-up. J Bone Joint Surg Am. 2015;97(21):1729-1737.
5. Teunis T, Lubberts B, Reilly BT, Ring D. A systematic review and pooled analysis of the prevalence of rotator cuff disease with increasing age. J Shoulder Elbow Surg. 2014;23(12):1913-1921. PMID:25441568

درد روتاتور کاف؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- روتاتور کاف
- اسم‌ها
- باورهای غلط
- خواب
- فاز ۱

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