راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «روتاتور کاف»

تقویت شانه

تقویت روتاتور کاف، کتف، کشش و فاز ۲ و ۳



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. علائم ۹

۲. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: اصول تمرین ۱۳

۳. قانون درد ۱۴

۴. تقویت روتاتور کاف ۱۵

۵. کتف و وضعیت بدن ۱۷

۶. دامنه و کشش ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی چهارفازی ۲۱

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

۸. فاز ۲: تقویت پایه (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۲۴

۹. فاز ۳: تقویت پیشرفته (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۲۵

۱۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۶

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۵۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **تقویته**.

در این راهنما

- علائم
- علائم خطر
- قانون درد
- تقویت روتاتور کاف
- کتف و وضعیت بدن
- دامنه و کشش
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: تقویت پایه (هفته‌ی ۲ تا ۶)
- فاز ۳: تقویت پیشرفته (هفته‌ی ۶ تا ۱۲)
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- ۲۳ 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.

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 ۲۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۰

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 ۲

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.

بخش ۲

اصول تمرین

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

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 ۳۱ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۴۲ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳

سه از ده قابل‌قبوله؛ فردا صبح قاضیه.

تقویت روتاتور کاف

مرحله	تمرین
۱	ایزومتریک چرخش بیرون و داخل و دور کردن
۲	چرخش به بیرون **درازکش به پهلو** با وزنه‌ی **سبک**
۳	چرخش بیرون و داخل با **کش**
۴	بالا بردن دست در **صفحه‌ی کتف**
۵	چرخش به بیرون در **۹۰ درجه**

دوز

تکرار	۸ تا ۱۵
ست	۲ تا ۳
روز	۳ روز در هفته
پیشرفت	هر ۱ تا ۲ هفته **کمی** سنگین‌تر

چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۴۲ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳ ·
چرخش به داخل با کش ← ص ۴۴ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۶ ·
چرخش به بیرون در ۹۰ درجه ← ص ۴۷

تاندون با بار تدریجی قوی می‌شه.

فصل ۵

کتف و وضعیت بدن

کتف پایه‌ی شانه‌ست. اگه کتف **خوب نچرخه**، روتاتور کاف کار **بیشتری** می‌کنه.

تمرین	چرا
فشردن کتف‌ها	پایداری کتف
کشیدن کش (پارویی)	عضلات **پشت** کتف
سُر دادن ساعد روی دیوار	عضله‌ی **دندانه‌ای**
Y و T دمر	**پایین** و **وسط** کتف
صاف کردن پشت روی صندلی	**پشت** کمتر قوز

نکته‌ی دکتر مکس

وضعیت بدن به‌تنهایی علت درد نیست؛ ولی **پشت متحرک** و **کتف قوی**، بالا بردن دست رو **راحت‌تر** می‌کنه.

فشردن کتف‌ها ← ص ۳۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ ·
سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۳۸ · Y و T دمر ← ص ۴۱ ·
صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۷

کتف قوی، روتاتور کاف آسوده.

فصل ۶

دامنه و کشش

کشش	برای
کشش بردن دست جلوی بدن	**پشت** شانه
کشش با حوله پشت کمر	**چرخش به داخل**
کشش سینه در چهارچوب در	**جلوی** شانه
بالا بردن دست با عصا	**بالا بردن**

نکته‌ی دکتر مکس

در درد روتاتور کاف معمولاً **سفتی پشت شانه** هست؛ کشش جلوی بدن کمک می‌کنه.

کشش بردن دست جلوی بدن ← ص ۳۴ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۳۳ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۵ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۲

پشت شانه رو باز کن؛ جلو رو قوی.

بخش ۳

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 ۲: تقویت پایه (هفته‌ی ۲ تا ۶)

۳ روز در هفته.

تمرین	مقدار
چرخش به بیرون درازکش به پهلو	۳ × ۱۲
چرخش به بیرون با کش	۳ × ۱۲
چرخش به داخل با کش	۳ × ۱۲
بالا بردن دست از جلو درازکش	۳ × ۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
سُر دادن ساعد روی دیوار	۳ × ۱۰
کشش بردن دست جلوی بدن	۳ × ۳۰ ثانیه

چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۴۲ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳ ·
چرخش به داخل با کش ← ص ۴۴ ·
بالا بردن دست از جلو درازکش (برنامه‌ی دلتوئید) ← ص ۴۵ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ · سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۳۸ ·
کشش بردن دست جلوی بدن ← ص ۳۴

فاز ۳: تقویت پیشرفته (هفته‌ی ۶ تا ۱۲)

۳ روز؛ سنگین‌تر.

تمرین	مقدار
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۳ × ۱۰
چرخش به بیرون در ۹۰ درجه	۳ × ۱۰
Y و T دمر	۳ × ۸
پارویی یک‌دست با دمبل	۳ × ۱۰
شنای دیواری یا روی میز	۳ × ۱۰
باز کردن کش جلوی سینه	۳ × ۱۲
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۶ · چرخش به بیرون در ۹۰ درجه ← ص ۴۷ · Y و T دمر ← ص ۴۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۵۰ · شنای دیواری ← ص ۴۸ · شنای روی میز ← ص ۴۹ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۰ · حمل بار ← ص ۵۱

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
ایزومتریک چرخش به بیرون	۲ دقیقه
چرخش به بیرون با کش	۲ دقیقه
کشیدن کش (پارویی)	۲ دقیقه
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۲ دقیقه
کشش بردن دست جلوی بدن	۱ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۳۱ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۶ · کشش بردن دست جلوی بدن ← ص ۳۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۵

ده دقیقه، سه روز در هفته، حتی بعد از خوب شدن.

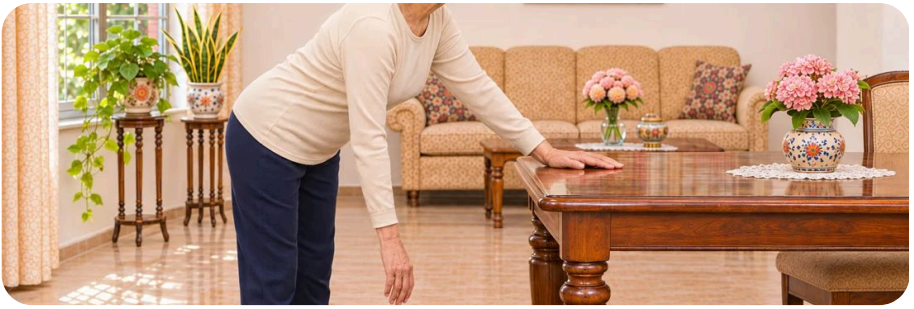
بخش ۴

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 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 ۲ | 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 ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | دامنه و کشش



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 با اجازه‌ی جراح و در محدوده‌ای که تعیین کرده.

تمرین ۵ | سطح ۲ · متوسط | دامنه و کشش



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: معمولاً بعد از هفته‌ی ۶ تا ۱۲؛ بعد از تعویض معکوس، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | دامنه و کشش



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه؛ سفتی پشت کپسول در درد روتاتور کاف شایعه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: بعد از هفته‌ی ۶ و با اجازه‌ی جراح؛ کشش ملایم.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | دامنه و کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

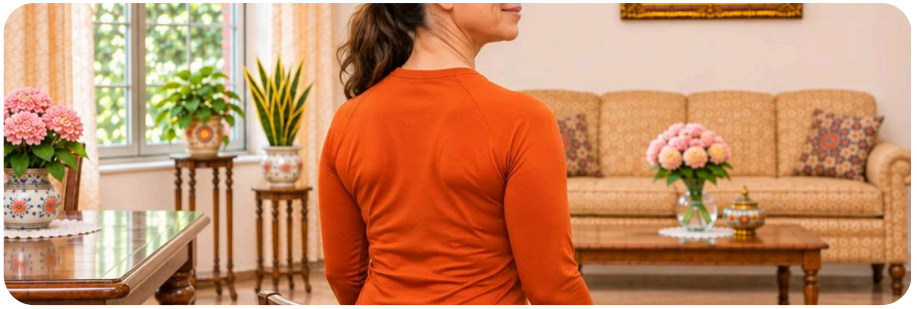
1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شانه رو جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل آناتومیک، فقط با اجازه‌ی جراح (فشار به تاندون جلوی شانه).

تمرین ۸ | سطح ۰۱ 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 ۹ | سطح ۱۰ آسان | کتف و وضعیت بدن



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه، دست‌ها ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک بالای پشت؛ کمک به بالا رفتن دست.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط کتف و وضعیت بدن



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

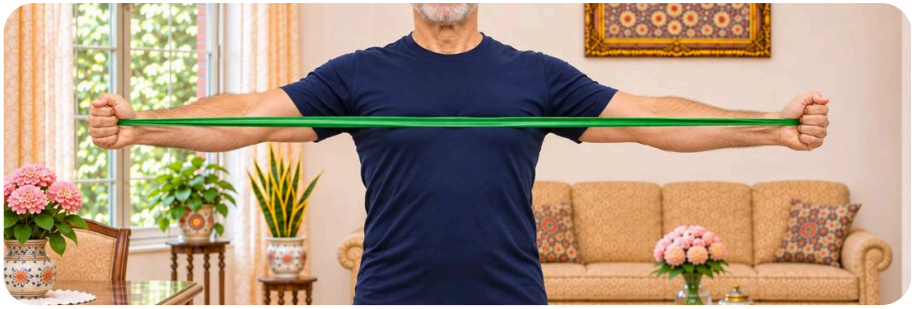
اجرا

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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | کتف و وضعیت بدن



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | کتف و وضعیت بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۱۴ | 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

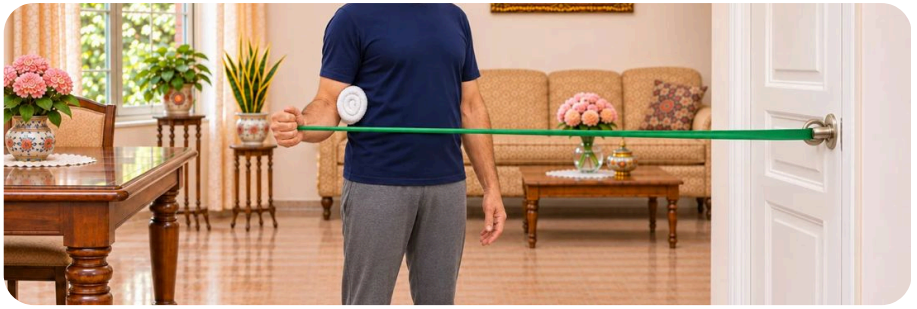
1. ساعد رو آهسته به سمت سقف بچرخون.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. در ۳ ثانیه برگرد.

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 ۱۵ | 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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویت روتاتور کاف



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | تقویت روتاتور کاف



بالا بردن دست از جلو درازکش (برنامه‌ی دلتوئید)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. دست رو صاف به سمت سقف ببر (اول با کمک دست دیگه).
2. در وضعیت عمود، دایره‌های کوچیک یا حرکت کوچیک جلو و عقب.
3. به‌تدریج دامنه رو بیشتر کن؛ بعد پشتی رو بالا بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید قدامی
چرا این تمرین؟	تقویت دلتوئید برای جبران پارگی‌های بزرگ روتاتور کاف و بعد از تعویض معکوس.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	با کمک دست سالم.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سبک، یا انجام در حالت نیمه‌نشسته و بعد نشسته.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی دست.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویت روتاتور کاف



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

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

تمرین ۱۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت روتاتور کاف



چرخش به بیرون در ۹۰ درجه

شروع

کش جلوی بدن هم‌ارتفاع شانه بسته. بازو تا ارتفاع شانه بالا، آرنج ۹۰ درجه، ساعد رو به جلو.

اجرا

1. ساعد رو به بالا بچرخون تا عمود بشه.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت در وضعیت‌های بالای سر؛ پیشرفته.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بازو پایین‌تر (۴۵ درجه).
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: پایین افتادن آرنج.

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

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | بالای سر و کاربردی



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: معمولاً بعد از هفته‌ی ۱۲ و با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۲۱ | سطح ۳ · پیشرفته | بالای سر و کاربردی



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

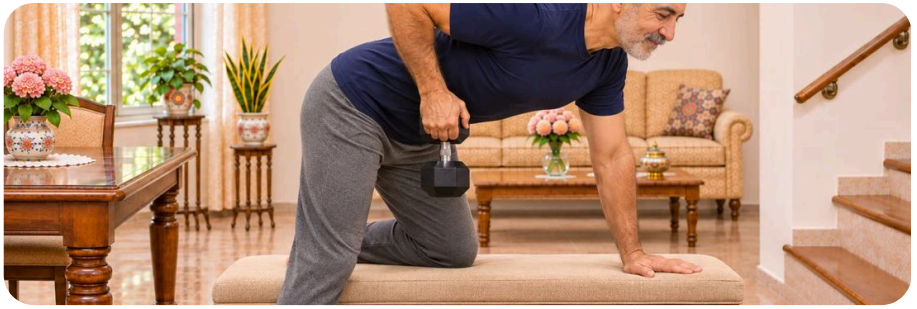
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۲۲ سطح ۳ · پیشرفته بالای سر و کاربردی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی، کمر صاف.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت و کتف.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | بالای سر و کاربردی



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.

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

تقویت شانه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- روتاتور کاف
- کتف
- کشش
- فاز ۲ و ۳
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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