راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از جراحی شانه و تعویض مفصل شانه»

برگشت به کار، رانندگی و ورزش

فاز ۴، پارگی دوباره، سیگار و دیابت، و بقیه‌ی بدن



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 برنامه‌ی **جراح** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. هر جراحی و هر بیمار محدودیت‌های خودش رو داره؛ **دستورات جراحت همیشه مقدم بر این کتابه**. هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح اجازه داده شروع نکن. **فوراً به جراح یا اورژانس**: تب، قرمزی یا ترشح زخم، درد شدید ناگهانی، بی‌حسی یا سردی دست، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق یا بازو، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه **(۱۱۵)**. 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: جراحی شانه ۸

۱. انواع جراحی شانه ۹

۲. بافت چطور ترمیم می‌شه ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: مراحل توان‌بخشی ۱۵

۴. فاز ۴: برگشت به کار و ورزش (معمولاً ۶ ماه به بعد) ۱۶

بخش ۳: مشکلات و سؤال‌ها ۱۸

۵. پارگی دوباره ۱۹

۶. سیگار، دیابت و ترمیم ۲۰

۷. رانندگی، کار و ورزش ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۴

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۹. بقیه‌ی بدن در دوران آویز ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۴

منابع علمی ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **برگشت به زندگی کامل**ه.

در این راهنما

- انواع جراحی شانه
- بافت چطور ترمیم می‌شه
- علائم خطر
- فاز ۴: برگشت به کار و ورزش (معمولاً ۶ ماه به بعد)
- پارگی دوباره
- سیگار، دیابت و ترمیم
- رانندگی، کار و ورزش
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- بقیه‌ی بدن در دوران آویز
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از جراحی شانه و تعویض مفصل شانه»** 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

جراحی شانه

شانه چطور کار می‌کنه، انواع جراحی، ترمیم بافت، آمادگی قبل از عمل، علائم خطر، و باورهای غلط.

انواع جراحی شانه

جراحی	یعنی	محدودیت اصلی اولیه
ترمیم روتاتور کاف	دوختن تاندون پاره‌شده به استخوان (معمولاً با آرتروسکوپی)	**حرکت فعال** دست تا حدود ۶ **هفته** نه؛ آویز
تعویض مفصل آناتومیک	جایگزینی توپ و کاسه با پروتز، به شکل طبیعی	محافظت از **تاندون جلوی شانه**؛ چرخش به بیرون و **هل دادن** با دست محدود
تعویض مفصل معکوس	توپ روی کتف، کاسه روی بازو؛ وقتی روتاتور کاف خیلی آسیب دیده	دست **پشت کمر**، به **عقب** و **داخل** با هم نه (خطر دررفتگی)
تثبیت شکستگی بالای بازو	پلاک و پیچ، یا پروتز	طبق **نوع شکستگی** و نظر جراح
آرتروسکوپی دیگر	ترمیم لابروم، آزادسازی کپسول، و غیره	طبق نوع جراحی

یک نکته درباره‌ی «تراشیدن استخوان» (دکمپرسیون)

در کارآزمایی معروف **CSAW** (مجله‌ی Lancet، ۲۰۱۸) بیماران با **درد زیر آکرومیون** که **دکمپرسیون** شدن، نتیجه‌ی بهتری از گروهی که فقط **آرتروسکوپی تشخیصی** (بدون تراشیدن) شدن، **نداشتن**. پیام: برای این نوع درد، **ورزش** و **فیزیوتراپی** قبل از جراحی خیلی مهمه. (کتاب **شانه‌ی دردناک**)

از جراحت بپرس

☐	
	دقیقاً **چه جراحی‌ای** شدم؟
	اندازه‌ی پارگی **کوچک، متوسط یا بزرگ** بود؟
	آویز تا کِی؟
	حرکت غیرفعال کِی شروع بشه؟ **فعال** کِی؟
	چه حرکت‌هایی **ممنوعه** و تا کِی؟

اسم جراحی‌ات رو بدون؛ قوانینت به اون بستگی داره.

بافت چطور ترمیم می‌شه

تاندون و **بافت نرم** آهسته ترمیم می‌شن؛ خیلی آهسته‌تر از پوست.

زمان بعد از جراحی	در داخل شانه چه خبره؟
۰ تا ۶ هفته	تاندون به استخوان **چسبیده ولی ضعیفه**؛ بخیه‌ها بار اصلی رو می‌کشن
۶ تا ۱۲ هفته	بافت تازه **قوی‌تر** می‌شه ولی هنوز آماده‌ی **بار سنگین** نیست
۳ تا ۶ ماه	بافت **محکم‌تر** و **منظم‌تر**؛ زمان تقویت
۶ تا ۱۲ ماه	**بلوغ** بافت؛ برگشت به فعالیت‌های سنگین‌تر

یعنی چی؟

☐	
	حس خوب در هفته‌ی ۴ به معنی **ترمیم کامل** نیست
	بلند کردن بار یا **هل دادن** زود، می‌تونه تاندون رو **دوباره پاره** کنه
	ولی **بی‌حرکتی کامل** هم شانه رو **سفت** می‌کنه
	تعادل بین این دو، **برنامه‌ی مرحله‌ایه**

درد نداشتن، یعنی ترمیم کامل نیست؛ تقویم بافت رو دنبال کن.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس یا ۱۱۵

☐	
	تنگی نفس ناگهانی یا **درد قفسه‌ی سینه**
	ورم، درد و قرمزی یک‌طرفه‌ی ساق یا **بازو** (احتمال لخته)

همون روز با جراح تماس بگیر

☐	
	تب ۳۸ درجه یا بیشتر
	قرمزی، گرمی، ترشح یا **باز شدن** زخم
	درد شدید ناگهانی یا **صدای تق** همراه با **از دست رفتن** ناگهانی حرکت
	بی‌حسی، سردی یا **کبودی** دست و انگشت‌ها
	بعد از **تعویض معکوس**: **شکل غیرعادی** شانه یا ناتوانی ناگهانی (احتمال **دررفتگی**)

در جلسه‌ی بعدی بگو

☐	
	سفتی که با تمرین **بهتر نمی‌شه**
	درد شبانه که بعد از هفته‌ی ۶ **بدتر** می‌شه
	ضعف که با تمرین **پیشرفت نمی‌کنه**

صدای تق و درد ناگهانی؛ امروز به جراح زنگ بزن.

بخش ۲

مراحل توان‌بخشی

فاز ۱ حفاظت، فاز ۲ حرکت فعال، فاز ۳ تقویت، فاز ۴ برگشت به کار و ورزش، تفاوت جراحی‌ها، قوانین تعویض معکوس، و سرعت بهبودی.

فاز ۴: برگشت به کار و ورزش (معمولاً ۶ ماه به بعد)

فعالیت	زمان معمول (با اجازه‌ی جراح)
کارهای سبک خونه	از فاز ۲
رانندگی	وقتی آویز کنار گذاشته شد، **بدون مسکن خواب‌آور**، و فرمون رو **کامل** و **سریع** می‌چرخونی
کار اداری	معمولاً **چند هفته** بعد از جراحی؛ با آویز
کار سنگین (حمل بار، دست بالای سر)	معمولاً **۶ ماه** یا بیشتر
شنا	معمولاً **۴ تا ۶ ماه**؛ اول **قورباغه**، بعد کرال
گلف و تنیس	معمولاً **۶ ماه** یا بیشتر؛ تدریجی
باشگاه	فشار بالای سر و پرس سینه‌ی **سنگین** آخر از همه

پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۲ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۳۳ · شنای روی میز ← ص ۳۴ · چرخش به بیرون در ۹۰ درجه ← ص ۳۱

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از **تعویض مفصل**، بیشتر جراح‌ها **بلند کردن بار خیلی سنگین** و ورزش‌های **ضربه‌ای** رو برای **همیشه** توصیه نمی‌کنن. از جراحت بپرس.

برگشت به ورزش، پله‌پله؛ نه پریدن.

بخش ۳

مشکلات و سؤال‌ها

سفتی شانه بعد از جراحی، درد شبانه، پارگی دوباره، گردن و کتف، سیگار و دیابت، و رانندگی و کار و ورزش.

فصل ۵

پارگی دوباره

بعد از ترمیم روتاتور کاف، بخشی از تاندون‌ها **دوباره پاره** می‌شن؛ بیشتر در پارگی‌های **بزرگ**، افراد **مسن‌تر** و **سیگاری‌ها**. خبر خوب اینه که خیلی از افراد با پارگی دوباره، هنوز **کمتر درد** دارن و **عملکرد** خوبی دارن.

کِی شک کنم؟

☐	
	درد ناگهانی یا **صدای تق** بعد از بلند کردن بار یا زمین خوردن
	ضعف ناگهانی؛ دستی که بالا می‌رفت، دیگه بالا نمی‌ره

پیشگیری

☐	
	قوانین فاز ۱ و ۲ رو جدی بگیر
	تا **۳ ماه** هیچ **بار سنگینی** بلند نکن
	زمین خوردن: تمرین **تعادل** و خونه‌ی **امن**
	سیگار نه

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۱

سه ماه اول، هیچ بار سنگینی؛ حتی کیسه‌ی خرید.

فصل ۶

سیگار، دیابت و ترمیم

عامل	چرا مهمه	چی کار کنم
سیگار و قلیون	جریان خون تاندون کم می‌شه؛ ترمیم **ضعیف‌تر** و پارگی دوباره **بیشتر**	ترک، یا حداقل قطع از **قبل** تا **چند ماه بعد** از جراحی
دیابت	**سفتی شانه** و ترمیم کند	**قند** رو دقیق کنترل کن؛ تمرین دامنه‌ی حرکت **منظم**
کمبود ویتامین D	ممکنه ترمیم استخوان رو کند کنه	طبق نظر پزشک
پروتئین کم	مواد اولیه‌ی ترمیم کمه	**پروتئین** در هر وعده
کم‌خوابی	درد بیشتر	**خواب** نیمه‌نشسته و منظم

سیگار نکشیدن، بخشی از درمان شانه‌ست.

فصل ۷

رانندگی، کار و ورزش

رانندگی

☐	
	با آویز رانندگی **نکن**
	مسکن خواب‌آور مصرف نکن
	باید بتونی فرمون رو **سریع** و **کامل** بچرخونی و در **ترمز اضطراری** کنترل داشته باشی
	اجازه‌ی جراح؛ معمولاً بعد از کنار گذاشتن آویز

کار

نوع کار	معمولاً
اداری، با دست سالم	**۱ تا ۳ هفته** بعد؛ با آویز
سبک با دو دست	**۳ ماه**
سنگین یا **بالای سر**	**۶ ماه** یا بیشتر

ورزش

ورزش	معمولاً
پیاده‌روی، دوچرخه‌ی ثابت	از **هفته‌ی اول** (با آویز)
شنا	**۴ تا ۶ ماه**
گلف، تنیس، والیبال	**۶ ماه** یا بیشتر؛ با اجازه‌ی جراح
وزنه	**سبک** از فاز ۳؛ **سنگین** آخر از همه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۴

پاها از روز اول؛ شانه پله‌پله.

بخش ۴

برنامه‌ی هفته‌به‌هفته

دوز تمرین، هفته‌ی ۰ تا ۶، هفته‌ی ۶ تا ۱۲، هفته‌ی ۱۲ تا ۲۴، برنامه‌ی بقیه‌ی بدن در دوران آویز، 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.

فصل ۹

بقیه‌ی بدن در دوران آویز

شانه در آویزه؛ ولی **بقیه‌ی بدن** نباید **ضعیف** بشه. **۳ روز** در هفته؛ **بدون** استفاده از دست جراحی‌شده.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی (بدون دست)	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵
باز کردن پا به پهلو	۲ × ۱۰ هر پا
رژه‌ی ایستاده	۱ دقیقه
ایستادن پشت‌سرهم (کنار کابینت)	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن یا دوچرخه‌ی ثابت	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۶ · پل باسن ← ص ۳۷ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۸ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۹ ·
رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۴۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

تعادل در دوران آویز **مهم‌تره**؛ با یک دست، **گرفتن** خودت سخت‌تره.

شانه در آویز، پاها در حرکت.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس **زمان بعد از جراحی** مرتب شدن: هفته‌های اول با آویز، برگشت دامنه‌ی حرکت، تقویت اولیه، تقویت پیشرفته، بقیه‌ی بدن، و هوازی و کشش. **هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح اجازه داده شروع نکن.**

تمرین ۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویت پیشرفته



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

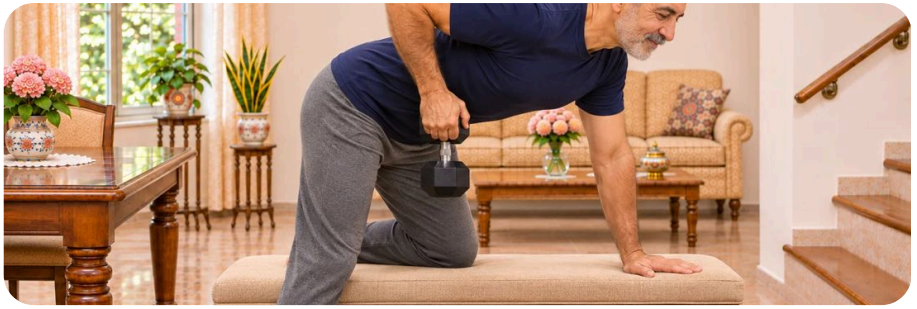
1. ساعد رو به بالا بچرخون تا عمود بشه.
2. آهسته برگرد.

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: در بی‌ثباتی شانه، فقط در سطح ۳ و بدون درد.

تمرین ۲ سطح ۳ · پیشرفته تقویت پیشرفته



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 ۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویت پیشرفته



فشار بالای سر با دمبل سبک

شروع

نشسته، دمبل‌ها جلوی شانه، کف دست‌ها رو به هم.

اجرا

1. دمبل‌ها رو کمی جلوتر از سر بالا ببر.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید، روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	برگشت به کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	یک‌دست یا بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر؛ درد تیز.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پیشرفته



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 ۵ | سطح ۰۱ آسان | بقیه‌ی بدن



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	حفظ قدرت پاها در هفته‌هایی که شانه در آویزه؛ بدون کمک دست‌ها.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر؛ فقط با دست سالم کمک بگیر.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | بقیه‌ی بدن



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | بقیه‌ی بدن



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

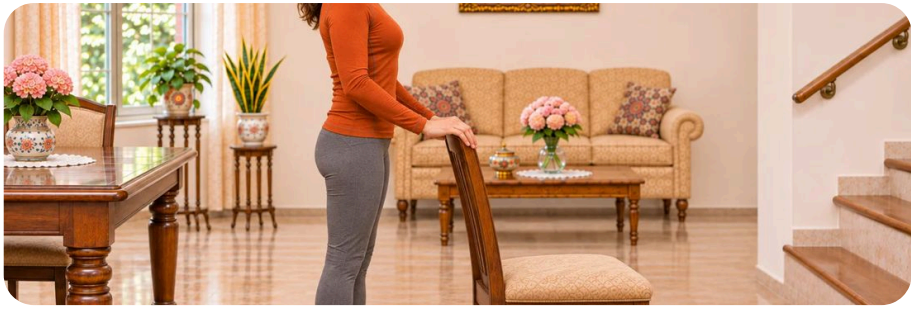
اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | بقیه‌ی بدن



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | بقیه‌ی بدن



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بقیه‌ی بدن



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | بقیه‌ی بدن



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۱۲ | سطح ۱۰ آسان | بقیه‌ی بدن



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کم‌فشار برای قلب و پاها؛ دست جراحی‌شده در آویز، نه روی فرمون.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از جراحی شانه و تعویض مفصل شانه**» 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	جراحی شانه	۶
۲	زندگی با آویز	۴
۳	مراحل توان‌بخشی	۷
۴	مشکلات و سؤال‌ها	۶
۵	برنامه‌ی هفته‌به‌هفته	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ 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. Thigpen CA, Shaffer MA, Gaunt BW, Leggin BG, Williams GR, Wilcox RB 3rd. The American Society of Shoulder and Elbow Therapists' consensus statement on rehabilitation following arthroscopic rotator cuff repair. J Shoulder Elbow Surg. 2016;25(4):521-535. PMID: 26995456
2. 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
3. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
5. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

برگشت به کار، رانندگی و ورزش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کار و ورزش
- پارگی دوباره
- سیگار و دیابت
- رانندگی
- بقیه‌ی بدن

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