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

زندگی با آویز

۶ هفته‌ی اول: آویز، خواب، لباس، حمام، درد و تمرین‌های حفاظتی



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: زندگی با آویز ۱۵

۴. آویز: کی و چطور ۱۶

۵. خواب ۱۷

۶. لباس، حمام و غذا با یک دست ۱۹

۷. درد و یخ ۲۱

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی ۲۴

۸. فاز ۱: حفاظت (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۶) ۲۵

بخش ۴: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۷

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۱۰. هفته‌ی ۰ تا ۶: حفاظت ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **۶ هفته‌ی اول** بعد از جراحی شانه‌ست.

در این راهنما

- انواع جراحی شانه
- بافت چطور ترمیم می‌شه
- علائم خطر
- آویز: کی و چطور
- خواب
- لباس، حمام و غذا با یک دست
- درد و یخ
- فاز ۱: حفاظت (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۶)
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هفته‌ی ۰ تا ۶: حفاظت
- ۱۳ 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

زندگی با آویز

آویز و بالش، خواب، لباس و حمام و غذا با یک دست، و درد و یخ.

فصل ۴

آویز: کی و چطور

آویز (بازوبند) شانه رو در وضعیت **امن** نگه می‌داره تا بافت ترمیم بشه. مدتش معمولاً **۴ تا ۶ هفته**ست؛ ولی **جراح** تعیین می‌کنه.

بستن درست

☐	
	آرنج کاملاً در ته آویز؛ **ساعد** و **مچ** حمایت‌شده
	دست کمی **بالاتر** از آرنج؛ نه آویزون
	بند گردن با پد نرم؛ روی **استخوان گردن** فشار نیاره
	بالش دور کردن (اگه داده شده): دست کمی **از بدن دور** می‌مونه؛ درست جاش بنداز
	شونه‌ها شل؛ نه **بالا** و **جمع**

کی می‌تونم برش دارم؟

☐	
	برای **تمرین‌ها**، طبق برنامه
	برای **حمام** و **لباس**، با دست **آویزون و شل** کنار بدن

☐	
	نه برای کارهای روزمره، حتی اگه حس خوبی داری

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۶ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۸

آویز درست بسته بشه، شانه آروم می‌گیره.

فصل ۵

خواب

درد شبانه در هفته‌های اول **خیلی شایعه**. خیلی‌ها چند هفته **نیمه‌نشسته** بهتر می‌خوابن.

وضعیت	ترفند
نیمه‌نشسته (مبل راحتی یا تخت با چند بالش)	معمولاً **راحت‌ترین** در هفته‌های اول
به پشت	**بالش کوچک زیر آرنج** تا بازو کمی جلوتر از بدن باشه؛ با آویز
به پهلوی سالم	**بالش بزرگ جلوی سینه** برای بغل کردن دست جراحی‌شده
روی شانه‌ی جراحی‌شده	**نه**؛ تا اجازه‌ی جراح

بلند شدن از تخت

چرخش یک‌تکه به سمت **سالم**، پاها پایین، و با **دست سالم** بلند شو.

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۴۲ · تنفس آرام ← ص ۳۴

نکته‌ی دکتر مکس

مسکن رو حدود **نیم ساعت قبل از خواب** طبق دستور پزشک بخور؛ درد شب رو کمتر می‌کنه.

چند هفته نیمه‌نشسته خوابیدن، اشکالی نداره.

فصل ۶

لباس، حمام و غذا با یک دست

لباس پوشیدن

☐	
	اول دست **جراحی‌شده** رو در آستین کن (با کمک دست سالم، بدون حرکت شانه)
	بعد دست **سالم**
	درآوردن: برعکس؛ اول دست **سالم**
	لباس جلوباز و **گشاد**؛ **دکمه‌ی بزرگ** یا **زیپ**
	سوتین جلوبسته یا **ورزشی** که از پایین پوشیده می‌شه
	کفش بی‌بند
	روسری و **شال** سبک که با یک دست بسته می‌شه

حمام

☐	
	زخم رو طبق دستور جراح **خشک** نگه دار؛ پوشش ضدآب
	صندلی حمام و **میله‌ی کمکی**؛ لیز نخوری
	زیر بغل رو با خم شدن به جلو و آویزون کردن دست بشور

☐	
	لیف دسته‌بلند برای دست سالم

غذا و آشپزخونه

☐	
	غذاهای **آماده** یا **خردشده** برای هفته‌های اول
	بشقاب و لیوان سبک در **قفسه‌ی پایین**
	قوطی‌بازکن برقی یا ظرف‌های درپیچ آسون

اول دست جراحی‌شده به آستین، اول دست سالم از آستین.

فصل ۷

درد و یخ

روش	نکته
یخ (کیسه‌ی یخ یا آب‌سرد)	**۱۵ تا ۲۰ دقیقه**، چند بار در روز؛ **پارچه** بین پوست و یخ
مسکن	**طبق دستور پزشک**؛ منظم در هفته‌های اول بهتر از «فقط وقت درد»
تمرین بعد از مسکن	۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد از مسکن، تمرین‌ها **راحت‌تر**ن
تنفس آرام	تنش گردن و شونه‌ها رو کم می‌کنه
گرما	معمولاً بعد از هفته‌های اول، **قبل از** کشش‌ها

تنفس آرام ← ص ۳۴ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۴۶ · عقب بردن چونه ← ص ۳۷

درد طبیعی و غیرطبیعی

طبیعی	با جراح تماس بگیر
درد و **کشش** حین تمرین که بعد از **۳۰ دقیقه** آروم می‌شه	درد **شدید ناگهانی**
درد شبانه در هفته‌های اول	درد که **هفته‌به‌هفته بدتر** می‌شه

طبیعی	با جراح تماس بگیر
کبودی بازو تا آرنج در روزهای اول	**تب، قرمزی** یا **ترشح**

درد تمرین که در نیم ساعت آروم بشه، طبیعیه.

بخش ۳

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 ۱: حفاظت (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۶)

هدف: محافظت از بافت ترمیم‌شده، **کنترل درد**، پیشگیری از **سفتی** و حفظ حرکت **آرنج، مچ و دست**.

مجاز (طبق جراح)	ممنوع
آرنج، مچ، انگشت‌ها، مشت	**بلند کردن** هر چیزی با دست جراحی‌شده
فشردن کتف‌ها	**هل دادن** (بلند شدن از صندلی با این دست)
حرکت غیرفعال: پاندولی، سُر دادن روی میز، بالا بردن با عصا (دست سالم کار می‌کنه)	**حرکت فعال** شانه (عضله‌های خود شانه کار کنن)
راه رفتن، تمرین پا	**تکیه** دادن وزن روی این دست
	دست **پشت کمر** (به‌خصوص بعد از تعویض معکوس)

حرکت پاندولی ← ص ۳۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۰ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۳ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۴۴

«غیرفعال» یعنی چی؟

در حرکت **غیرفعال**، شانه **شل** می‌مونه و **چیز دیگه‌ای** (دست سالم، عصا، میز، وزن بدن) دست رو حرکت می‌ده. این‌طوری مفصل **حرکت** می‌کنه ولی **تاندون** ترمیم‌شده **کشیده** و **بارگذاری** نمی‌شه.

نکته‌ی دکتر مکس

بیانیه‌ی توافقی انجمن درمانگران شانه و آرنج آمریکا (**Thigpen**، ۲۰۱۶) پیشنهاد می‌کنه برای پارگی‌های **کوچک تا متوسط**، حرکت غیرفعال ملایم زودتر شروع بشه؛ و برای پارگی‌های **بزرگ**، معمولاً **محافظت طولانی‌تر**. **جراحت** می‌دونه کدوم برای توئه.

در فاز ۱، شانه شل؛ چیز دیگه‌ای حرکتش می‌ده.

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.

هفته‌ی ۰ تا ۶: حفاظت

هر روز؛ ۳ تا ۵ بار در روز، کوتاه. **فقط** تمرین‌هایی که جراح اجازه داده.

تمرین	مقدار	بار در روز
تنفس عمیق	۵ نفس	۳
باز و بسته کردن مشت	۱۰	هر ساعت
آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰	۳
جمع کردن چونه	۱۰	۲
فشردن کتف‌ها	۱۰	۳
حرکت پاندولی	۱ دقیقه	۳
سُر دادن دست روی میز (غیرفعال)	۱۰	۳
بالا بردن دست با عصا (غیرفعال؛ اگه مجازه)	۱۰	۲
چرخش به بیرون با عصا (اگه مجازه)	۱۰	۲
پمپ مچ پا	۲۰	۳
راه رفتن	۱۰ دقیقه	۲ تا ۳

تنفس آرام ← ص ۳۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۵ · عقب بردن چونه ← ص ۳۷ ·

فشردن کتف‌ها ← ص ۳۸ · حرکت پاندولی ← ص ۳۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۰ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۳ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۴۴ ·
پمپ مچ پا ← ص ۴۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

وقتی جراح آویز رو برداشت و اجازه داد، برو مرحله‌ی بعد.

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 ۱ · آسان | هفته‌های اول (با آویز)



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 | هفته‌های اول (با آویز)



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

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

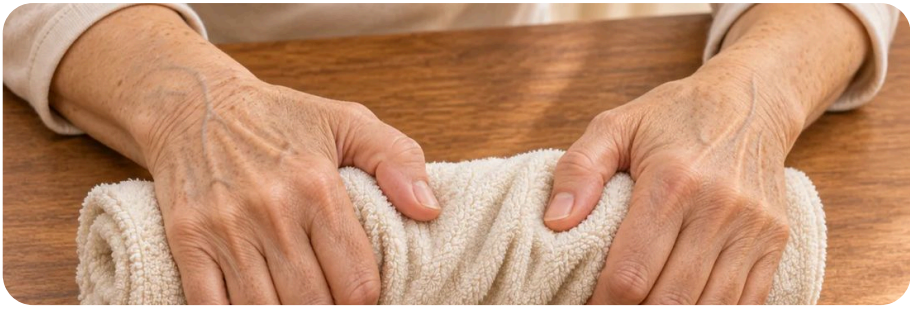
اجرا

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 | هفته‌های اول (با آویز)



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	باز و بسته کردن مشت؛ گردش خون و پیشگیری از ورم دست در آویز.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | هفته‌های اول (با آویز)



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

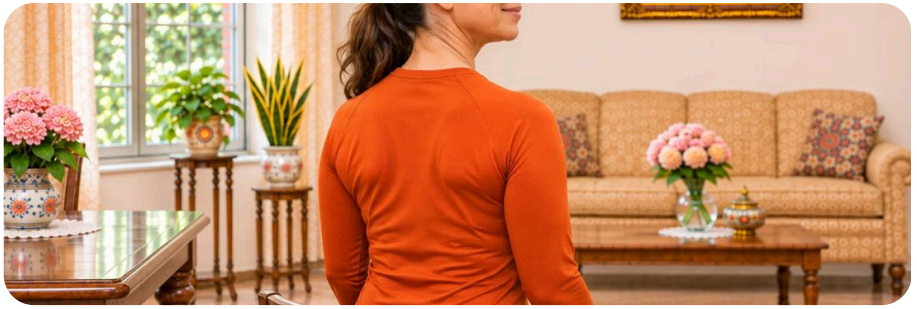
اجرا

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 ۵ | سطح ۱ · آسان | هفته‌های اول (با آویز)



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

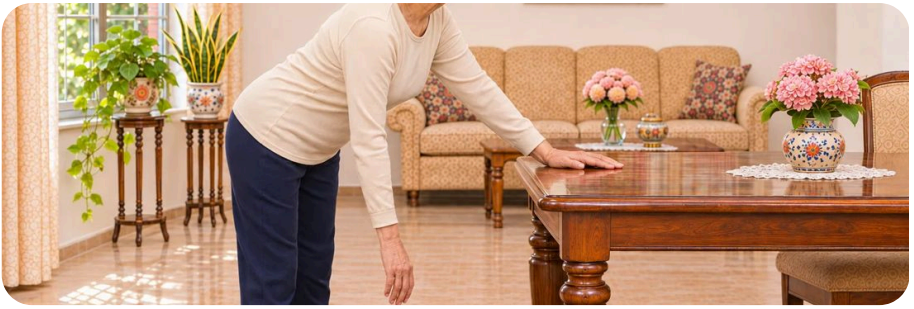
اجرا

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 ۶ | سطح ۱ · آسان | هفته‌های اول (با آویز)



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 ۷ | سطح ۰۱ آسان | هفته‌های اول (با آویز)



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 ۸ | سطح ۱ · آسان | هفته‌های اول (با آویز)



پمپ مچ پا

شروع

به پشت یا نشسته، پاها صاف.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش.
2. بعد به سمت پایین فشار بده.
3. آهسته و کامل.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	گردش خون پا و پیشگیری از لخته در روزهای اول بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | هفته‌های اول (با آویز)



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون فشار به شانه‌ی جراحی‌شده؛ با دست سالم و پاها.
مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: شانه‌ی جراحی‌شده در آویز بمونه؛ روی اون دست فشار نیار.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | برگشت دامنه‌ی حرکت



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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | برگشت دامنه‌ی حرکت



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن چرخش به بیرون؛ مهم در شانه‌ی منجمد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح و در محدوده‌ای که تعیین کرده. بعد از تعویض مفصل آناتومیک، چرخش به بیرون معمولاً تا هفته‌ی ۶ محدوده.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

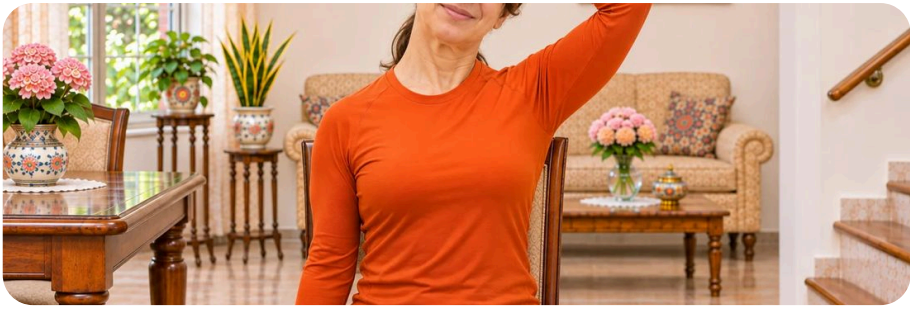
اجرا

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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

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

زندگی با آویز

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آویز
- خواب
- لباس و حمام
- درد و یخ
- تمرین‌های هفته‌ی ۰ تا ۶

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