کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۸

شانه‌ی منجمد

از مرحله‌ی دردناک تا باز شدن شانه: سه مرحله‌ی بیماری، دیابت و تیروئید، تزریق یا تمرین، کشش به اندازه، خواب و کارهای روزمره، و برنامه‌ی تمرینی مرحله‌به‌مرحله با ۶۶ تمرین تصویری



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؟ ۹

۱. کپسول شانه و منجمد شدن ۱۰

۲. سه مرحله ۱۰

۳. چه کسانی بیشتر؟ ۱۱

۴. تشخیص ۱۲

۵. علائم خطر و مشابه‌ها ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۹

۷. شواهد: چی کمک می‌کنه؟ ۲۰

۸. تزریق کورتون ۲۱

۹. روش‌های دیگه ۲۳

۱۰. دارو و دیابت ۲۴

بخش ۳: اصول تمرین ۲۷

۱۱. قانون درد مخصوص شانه‌ی منجمد ۲۸

۱۲. مرحله‌ی دردناک: آرام کردن ۲۹

۱۳. مرحله‌ی سفت: کشش به اندازه ۳۱

۱۴. کتف و وضعیت بدن ۳۲
۱۵. تقویت ۳۴
۱۶. گرما، تنفس و حرکت روزانه ۳۵
۱۷. زمان بهبود ۳۶

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۸

۱۸. خواب ۳۹
۱۹. لباس پوشیدن و حمام ۳۹
۲۰. آشپزخونه و کار خونه ۴۰
۲۱. رانندگی و کار ۴۱
۲۲. نماز و وضو ۴۲
۲۳. قند خون و سلامت کلی ۴۳

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۷
۲۵. فاز ۱: مرحله‌ی دردناک ۴۹
۲۶. فاز ۲: مرحله‌ی سفت ۵۰
۲۷. فاز ۳: باز کردن ۵۱
۲۸. فاز ۴: تقویت و برگشت ۵۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. روزهای بد ۵۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. شانه‌ی دیگه ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان فرشته خانم: دیابت و تزریق ۱۲۹

۳۶. داستان آقای کریمی: زور بیشتر، درد بیشتر ۱۳۰

۳۷. داستان مهری خانم: صبر ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«شبا از درد شونه بیدار می‌شم.» «نمی‌تونم دستمو ببرم پشتم، حتی برای بستن سوتین یا گذاشتن کیف پول تو جیب عقب.» «شونه‌ام سنگ شده.»

شانه‌ی منجمد (کپسولیت چسبنده) یعنی **کپسول** دور مفصل شانه **ملتهب**، **ضخیم** و **جمع** می‌شه. نتیجه: **درد** و **سفتی** در **همه‌ی جهت‌ها**، به‌خصوص **چرخش به بیرون**.

بیشتر بین **۴۰ تا ۶۰ سالگی**، بیشتر در **زنان**، و خیلی بیشتر در افراد **دیابتی** دیده می‌شه. خبر خوب: **بیشتر** افراد در نهایت بخش زیادی از **حرکت** و **عملکرد** رو برمی‌گردونن. خبر سخت‌تر: ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه.

این کتاب کمکت می‌کنه **مرحله‌ی** خودت رو بشناسی، بدونی **کی کشش بدی و کی نه**، از **تزریق** و درمان‌های دیگه چه انتظاری داشته باشی، و با برنامه‌ی **مرحله‌به‌مرحله**، شانه‌ات رو **باز** کنی.

- **بخش ۱** شانه‌ی منجمد، سه مرحله، چه کسانی، تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، تزریق، روش‌های دیگه، دارو و دیابت.
- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون درد، مرحله‌ی دردناک، مرحله‌ی سفت، کتف، تقویت، گرما و زمان بهبود.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: خواب، لباس و حمام، آشپزخونه، رانندگی و کار، نماز و وضو، و قند خون.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، شانه‌ی دیگه، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شانه‌ی منجمد چیه؟

کپسول شانه، سه مرحله، چه کسانی، تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.

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 ۶۳ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۶۴

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؟