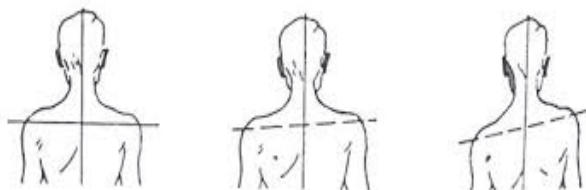


افتادگی شانه چیست؟



حرکات اصلاحی افتادگی شانه



تغییر شکل و افتادگی شانه ها و به اصطلاح گردشدهگی شانه ها و درد و خستگی آن ها ناشی از وضع غلط نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن های طولانی است. همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف بدن از قبیل بلند کردن اجسام و کیف های سنگینی که در یک طرف شانه قرار می گیرد، بدن را به سمت افتادگی شانه سوق می دهد.

در وضع طبیعی لازم است شانه ها موازی با تنه قرار بگیرند. در واقع، گردشدهگی شانه به معنی این است که به دلایل مختلف شانه ها از وضع طبیعی خارج شده و به سمت جلوی بدن متمایل شده است.

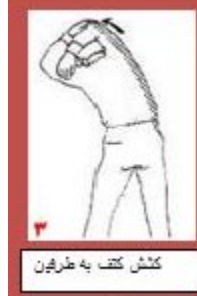
افتادگی شانه شرایطی است که با توجه به پایین آمدن خفیف یا متوسط یک یا هر دو شانه همراه با درد یا بدن درد در افراد مشاهده می شود.

حرکات کششی:

مدت کشش ها ۱ دقیقه، مدت استراحت ۳۰ ثانیه و تکرار تمرینات ۳ تا ۵ دور در هر جلسه، تعداد جلسات در هفته ۳ تا ۵ بار.

تمرینات تقویتی:

تعداد جلسات ۳ تا ۵ نوبت در هفته.



دانشگاه امام صادق (علیه السلام) پردیس خاوران

معاونت دانشجویی و فرهنگی

کاری از: اداره تربیت بدنی

علت افتادگی شانه:

افتادگی شانه در افراد می تواند با دلایل مختلف ارتباط داشته باشد. برخی از عواملی باعث ایجاد این شرایط می شوند به شرح زیر هستند:

۱- قرار گرفتن بدن در وضعیت نامناسب با گرایش به خمیدگی که عمدتاً در افراد قد بلند مشاهده می شود.

۲- ضعیف شدن عضلات بالای کمر می تواند باعث افتادگی شانه شود.

۳- مشکلات ساختاری مربوط به ستون فقرات که می تواند مادرزادی یا بر اثر حوادث و آسیب های ناشی از تصادفات بوجود آید.

۴- عادات غلط مانند بلند کردن و نگه داشتن اجسام سنگین با تکرار زیاد طولانی، نشستن طولانی مدت، استفاده از کیف به صورت یک طرفه، عادات بد خوابیدن و انجام تمرینات ورزشی سنگین بصورت اشتباه نیز زمینه ایجاد شانه نابرابر یا افتادگی شانه را ایجاد می کند.

افتادگی شانه در افرادی که مبتلا به اسکولیوز (کجی طرفی ستون فقران) و پشت گرد هستند بیشتر مشاهده می شود.

علائم افتادگی شانه:

- شکایت فرد از وجود نقاط دردناک بر روی عضلات بالابرنده کتف.
- افتادگی و نامتقارن بودن شانه ها که با استفاده از صفحه شطرنجی قابل تشخیص است.
- ایجاد محدودیت حرکت در دست ها در حرکت به سمت بالا و عقب.

درمان و بهبود افتادگی شانه:

۱- استفاده از بریس های طبی مزایا: راحتی استفاده، معایب: گران بودن، ضعیف شدن عضلات به مرور زمان.

۲- استفاده از ابزار ارتوپدی مزایا: پوشیدن راحت و بدو ایجاد حس گرما و کلافگی در فرد، معایب: غیرقابل تنظیم بودن بر اساس ساختار و مشکل فرد، ضعیف شدن عضلات به مرور زمان.

۳- فیزیوتراپی درمان موقت و تسکین درد، بازیابی دامنه حرکتی مفصل، اثر موقت و احتمال با بازگشت مجدد عارضه، هزینه بالا.

۴- انجام تمرینات ورزشی و اصلاحی

تمرینات ورزشی و اصلاحی :

* تمرین های حرکتی اصلاح وضعیت

برای مواردی که مشکل خفیف باشد، تمرین های حرکتی و یادگیری نحوه قرار دادن بدن در موقعیت مناسب می تواند به رفع مشکلات مربوط به افتادگی شانه کمک کند. به این منظور می توانید در حالت ایستاده قرار گرفته و کمر خود را به دقت صاف کنید. به این ترتیب ایجاد تعادل در حفظ وزن بدن و نگه داشتن شانه ها در سطح مناسب می تواند به تنظیم مجدد ساختار اسکلتی کمک کند.

تمرین های حرکتی کششی

اگر یک شانه شما بالاتر از شانه دیگر قرار می گیرد، انجام تمرین های حرکتی می تواند باعث شود یک شانه در مقایسه با شانه دیگر بیشتر کار کند. این شرایط می تواند باعث ابتلا به بورسیت، تاندونیت، سر درد و درد در ناحیه گردن شود. به این ترتیب لازم است بیمار از تمرین های کششی برای مقابله صحیح با این شرایط استفاده کند.

