

در خیلی از مواقع ما در وضعیت های غلط از نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن های طولانی قرار داریم که در طولانی مدت بدن ما رو در وضعیت غیر نرمالی شکل می دهد همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف از بدن (در انواع ورزش ها مثلا" بدمینتون یا در حمل یک طرفه وسایل) بدن ما را به سمت افتادگی شانه سوق می دهد.



بلند کردن اجسام سنگین یا پرکردن بیش از اندازه کیف به خصوص کیف هایی که تنها روی یک شانه حمل می شوند منجر به افتادگی شانه و دردهای شایع شانه ای می شود. این دردها در دانش آموزان و کسانی که کیف های سنگین خود را تنها بر روی یک شانه حمل می کنند نیز دیده می شود که بروز آن ها در جوانی معمولاً به صورت گذرا و کم و بیش است و با افزایش سن و عدم توجه کافی به آن باعث تبدیل آن به دردهای دائمی می شود.

همین طور ضعف عضلات یک سمت بدن که به علت کشیدگی بیش از حد رخ می دهد در به وجود آمدن این عارضه همکاری می کند.

معمولاً" کسانی که دچار کج گردنی یا کج پستی هستند نیز افتادگی شانه هم وجود دارد شما با انجام تمرینات ورزشی ساده زیر می توانید در درمان ناهنجاری و جلوگیری از پیشرفت آن کمک شایانی به خود بکنید.

عوارض افتادگی شانه :

-خارج شدن شانه ها از وضعیت عادی (از دست دادن وضعیت چهارشانه)

-درد در اطراف شانه و گردن

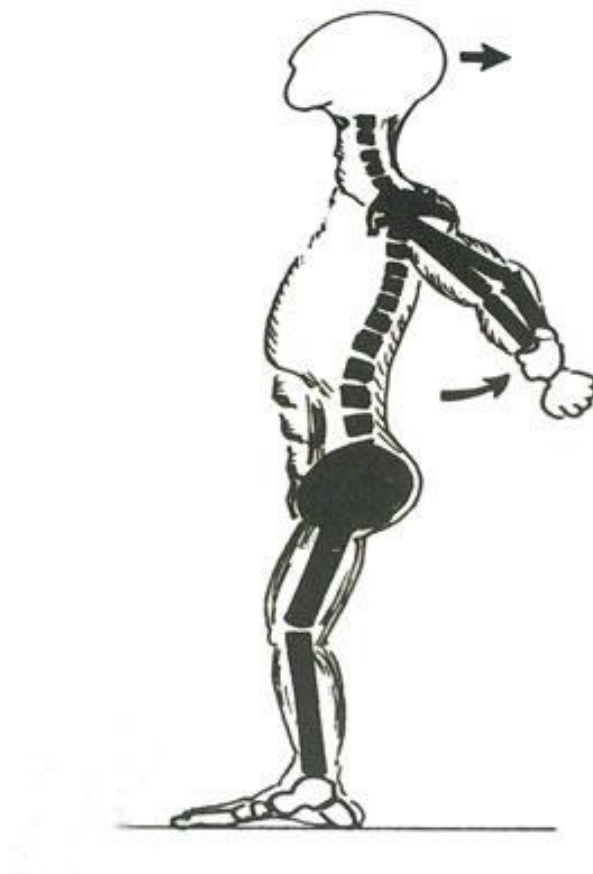
-ضعیف شدن عضلات اطراف شانه ها

-کاهش تحرک مفصل شانه

-کاهش عملکرد قلب و ریه

تمرینات کششی در رفع افتادگی شانه

1-در حالت ایستاده قرار بگیرید. با دست راست مچ دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست ها را به سمت عقب بکشید. این حرکت موجب کشش بافت های نرم اطراف شانه می گردد. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود، سپس استراحت نموده و تمرین را بادست دیگر انجام دهید.

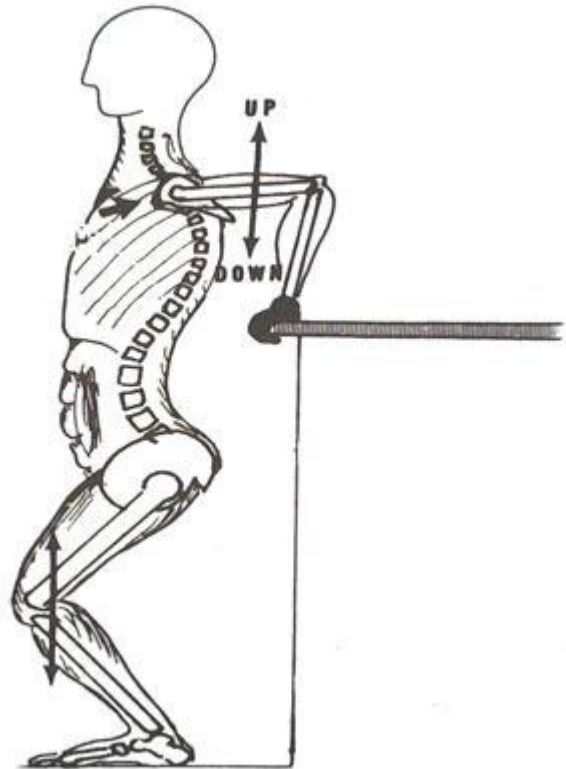


2- در حالت ایستاده هر دو دست رو از پهلو به بالای سر ببرید و در هم قفل کنید(تا جایی که می تونید به سمت بالا کشش بدهید طوری که کشش عضلات زیر بغل رو احساس کنید.)



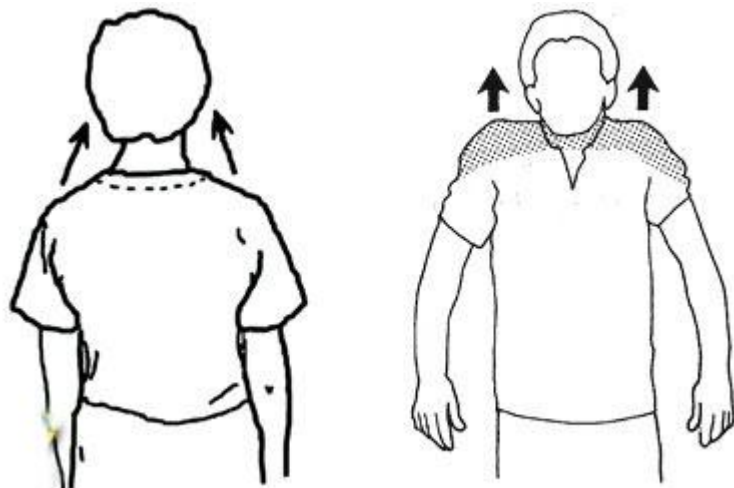
همین تمرین رو در حالت خوابیده به پشت هم انجام بدهید سعی کنید بدون اینکه آرنج خم بشود پشت دست ها را به زمین برسانید.

۳- فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و دست ها را از پشت روی میز قرار می دهد. در این حالت ، سعی می کند از حالت ایستاده به نشسته درآید. برای این منظور ، زانو ها را خم می کند و آرام آرام پایین می آید. این تمرین موجب کشش بافت های نرم جلو شانه و سینه می شود. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود و سپس فرد بعد از استراحتی کوتاه تمرین را تکرار می کند.



حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالابرنده کتف

۱- در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید (این حرکت را به حالت پرتاب شانه افتاده به سمت بالا به طور پی در پی انجام بدهید)

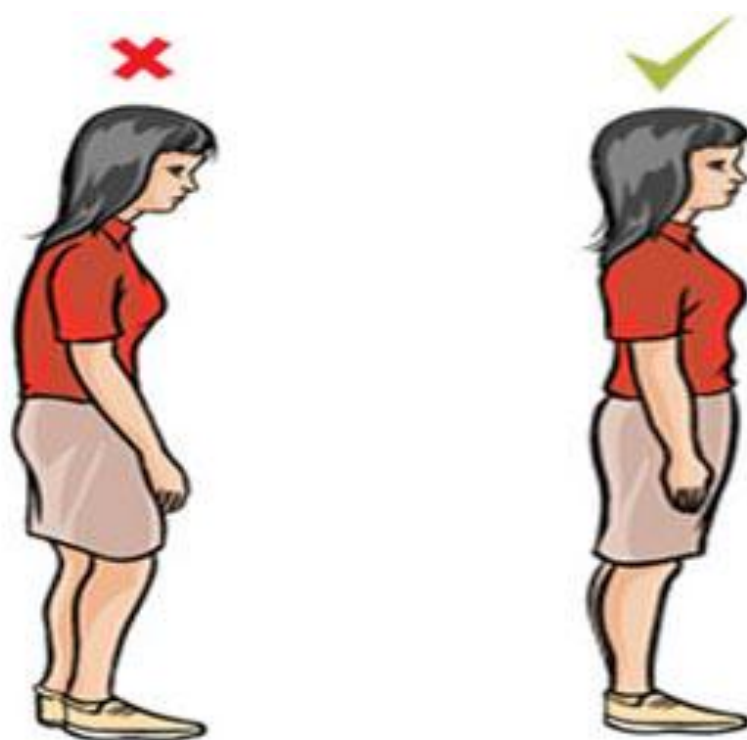


۲- در حالت ایستاده قرار بگیرید و سعی کنید شانه ها را به سمت بالا ببرید. سپس سعی کنید شانه ها را

پایین تر از حد طبیعی بیاورید. تمرین بعدی جلو و عقب بردن شانه هاست. بطوری که باید کتف ها را از هم دور یا به هم نزدیک کنید.

۳- در حالت ایستاده قرار بگیرید و دو وزنه در دست هایتان بگیرید. حال شانه ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه می دارید . سپس پایین می آورید این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه ها می شود. وزنه می تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.

نکته: تلاش کنید هنگام کار، استراحت، راه رفتن و نوشتن، شانه ها را در یک سطح نگه دارید.



هرگز طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. رعایت بهداشت حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.

تمرین کششی شانه:

فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد. با دست راست مچ دست چپ را پشت تنه می گیرد. حال سعی می کند دستها را به سمت عقب بکشد. این حرکت موجب کشش بافتهای نرم اطراف شانه می گردد. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می شود، سپس فرد استراحت نموده و تمرین را با دست دیگر انجام می دهد.

تمرینات تقویتی:

برای بهبود وضعیت شانه ها بایستی عضلات بالا برنده شانه ها را تقویت نموده و فرد یاد بگیرد شانه ها را در وضعیت طبیعی نگه دارد. این حرکات عبارتند از:

تمرین مربوط به دامنه حرکتی شانه ها:

فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و سعی می کند شانه ها را به سمت بالا ببرد. سپس سعی می کند شانه ها را پایین تر از حد طبیعی بیاورد. تمرین بعدی جلو و عقب بردن شانه هاست. بطوریکه فرد کتف ها را از هم دور یا به هم نزدیک می کند. این تمرین باعث تقویت عضلات بالا برنده کتف و همچنین عضلات دور کننده شانه ها از یکدیگر می شود.

تمرینات تقویتی عضلات بالا برنده کتف در حالت نشسته:

فرد در حالت نشسته قرار می گیرد و دو وزنه در دستهایش می گیرد. حال شانه ها را بالا می برد و برای لحظاتی در این وضعیت نگه می دارد. سپس پایین می آورد این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالا برنده کتف و وضعیت شانه ها می شود وزنه می تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد. شما می توانید با اجرای این تمرینات افتادگی شانه را برطرف کنید.

پیروی از الگوهای غلط در نحوه نگهداری بدن مانند کارکرد بیش از حد دستها در جلوی بدن و عدم تقویت عضلات پشتی است.

گرد پشتی دو نوع است: ۱. برگشت پذیر یا متحرک ۲. گرد پشتی ثابت.

گرد پشتی

در صورتی که گرد پشتی از نوع برگشت پذیر و متحرک باشد با حرکات اصلاحی قابل برطرف شدن است یعنی اگر با خوابیدن به سمت پشت، تحذب در مهره های پشتی از بین برود امکان بهبود آن با حرکات اصلاحی است در اینجا به حرکات اصلاحی گرد پشتی برگشت پذیر یا متحرک اشاره می شود:

۱. فرد رو به شکم می خوابد و دستها را با پشت کمر به همدیگر قفل می کند و یا در پهلوی قرار می دهد و سپس سر و سینه را از زمین بلند می کند و برای چند لحظه در این وضعیت نگه می دارد.

۲. فرد رو به شکم می خوابد یک دست را به سمت بالای سر می برد و دست دیگر را در پهلوی قرار می دهد و عمل بالا آوردن سر و سینه را انجام می دهد.

۳. حرکت شماره ۲ را با دست دیگر تکرار می کند.

۴. فرد رو به شکم می خوابد، دستها را پشت سر به یکدیگر قفل می کند و عمل بالا آوردن سر و سینه را انجام می دهد.

۵. فرد روی شکم می خوابد دستها را به صورت باز در امتداد شانه ها (به حالت صلیب) قرار می دهد حال عمل بلند کردن سر و سینه و دستها را انجام می دهد.

۶. فرد روی تخت رو به شکم می خوابد طوری که سر و سینه از تخت آویزان باشد حال، عمل بلند کردن سر و سینه را انجام می دهد.

۷. آویزان شدن از میله بارفیکس می تواند در بهبود انعطاف پذیری و انجام بهتر تمرینات سینه باشد.

۸. شنای کرال سینه در اصلاح پشت گرد مفید است.

۹. حفظ وضعیت صحیح در ایستادن، نشستن، خوابیدن، ضروری است و به اصلاح، کمک می کند.

10. در چهار چوب در ایستاده و وضعیت صحیح را انتخاب کنید. در حالی که هر دو دست خود را تا سر، حد شانه، بالا آورده اید بکوشید تا از چهار چوب در به آرامی عبور کنید، هنگام اجرای این حرکت مراقب باشید که قوس کمر تشدید نشود.

۱۱. دو زانو به صورت جمع شده بر روی زمین بنشینید. سپس بکوشید دستها را به جلو رانده و با چنگ زدن زمین آنها را تا سر حد امکان به دورترین نقطه منتقل کنید. در این حالت بکوشید فاصله زیر زانو و کتفها با زمین در حداقل اندازه باشد. کشش گربه)

۱۲. در حالی که هر دو دست یک دمبل یا وزنه دارید بر روی شکم و بر روی نیمکت بخوابید. در این وضعیت بازوها را از دو طرف بدن بالا آورید. سپس بدون هیچ گونه انقباضی به وضعیت اول برگردید.

13. بایستید و دستها را در پشت بدن برده و به یکدیگر قلاب کنید و بکوشید آرنجها را به پایین و عقب

فشار دهید و آنها را به یکدیگر نزدیک کرده و سر را بالا نگه دارید(قوس کمر نباید افزایش یابد.

۱۴. انجام تمرینات تنفسی همراه با سایر تمرینات اصلاحی لازم است.