

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت مدرس

برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های

اسکلتی – عضلانی و ورزشی

(راهنمای مبتنی بر شواهد برای متخصصان)

مترجمین:

دکتر محمد رحیمی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس شهید رجائی

آمنه قاسمی

فائزه شاه‌محمدی

سرشناسه	: وندل، ایان دبلیو، ویراستار Wendel, Ian W
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و ورزشی: راهنمای مبتنی بر شواهد برای متخصصان / اوپر استاران ایان دبلیو، وندل، جیمز ویس؛ مترجمین محمد رحیمی، فائزه شاه‌محمدی، آمنه قاسمی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۶ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۵۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Home exercise programs for musculoskeletal and sports injuries : the evidence-based guide for practitioners, [2020].
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: ورزش‌درمانی Exercise therapy همکاری بیمار Patient compliance خود راهبری Self-management (Psychology)
شناسه افزوده	: ویس، جیمز، ویراستار
شناسه افزوده	: Wyss, James
شناسه افزوده	: رحیمی، محمد، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی، آمنه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: شاه‌محمدی، فائزه، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	: Shahid Rajaee Teacher Training University
رده بندی کنگره	: RM۷۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۱۵۶۸۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

عنوان	: برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و ورزشی
مترجمین	: دکتر محمد رحیمی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی / فائزه شاه‌محمدی / آمنه قاسمی
ویراستار علمی	: دکتر هادی صمدی
ویراستار ادبی	: عاطفه نجیبی
نوبت چاپ	: اول - زمستان ۱۴۰۲
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لینتوگرافی و چاپ	: شریف
طراح جلد	: عباس مرادی
ناظر چاپ	: مهندس محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس و صفحه‌آرا	: نیره فیروزی
کارشناس	: طاهره کیا
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۲۴۰.۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۵۹-۸
	ISBN: 978-622-6589-59-8

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفان و مترجمان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی محفوظ است.
 نشانی: تهران، لویزان، کدپستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸، صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵، تلفن: (۰۲۶۳۲) ۹ - ۰۲۲۹۷۰۰۶۰، ۰۲۲۹۷۰۰۷۰، تلفکس: ۰۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: publish@sru.ac.ir، تارنما: <http://publish.sru.ac.ir>

پیش‌گفتار

همان‌طور که به سمت عصر مراقبت‌های بهداشتی و سلامتی مبتنی بر شواهد و ارزش پیش می‌رویم، بسیاری از نظام‌های سلامتی، پزشکان و دیگر متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و سلامت سعی می‌کنند تا به یک هدف سه‌گانه دست یابند. هدف سه‌گانه چارچوبی است که به سازمان‌ها کمک می‌کند تا به پیشرفت‌هایی در زمینه مراقبت از بیمار، توسعه سلامت عمومی و کاهش هزینه‌های کلی سلامت عمومی دست پیدا کنند. برنامه تمرین در خانه یکی از ابزارهایی است که پزشکان و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند برای تحقق بخشیدن به اهداف سه‌گانه از آن استفاده کنند، اما متأسفانه اغلب به درستی از آن استفاده نمی‌شود و هماهنگی اندکی در اجرا وجود دارد.

استفاده از تمرین به‌عنوان ابزاری برای درمان بیماری‌های ارتوپدی و عصب‌شناختی روشی است که در طول زمان امتحانش را پس داده است. مکانیسم فعلی برای کاربرد تمرین به‌عنوان روش درمانی با تجویز پزشکان آغاز و توسط فیزیوتراپیست‌ها و کاردرمانگران کامل شد. مطالعات بیانگر این است که کاربرد فیزیوتراپی در درمان بیماری‌ها به‌طور موثری عمل می‌کند هزینه‌های درمان را نیز تا ۷۲٪ کاهش می‌دهد. در هر صورت فیزیوتراپی و تمرین درمانی به‌عنوان گزینه‌هایی برای درمان بیماری‌های عمومی اسکلتی-عضلانی کمتر مورد استفاده قرار گرفته‌اند. تعداد جلسات فیزیوتراپی که بیمار بتواند در آن شرکت کند محدود است، زندگی پر هیاهو و پرمشغله بیماران، افزایش هزینه‌های بیمه درمانی و کاهش یافتن تعداد جلسات درمانی مجاز که توسط شرکت‌های بیمه تعیین می‌شوند از عوامل تاثیرگذار بر این عامل هستند.

در نتیجه نیاز به برنامه‌های تمرین در خانه مبتنی بر شواهد از همیشه بیشتر است. این کتاب که اثر دکتر وندل و دکتر وایس است، این نیاز را به روش ساختاریافته و هدف‌مندی مورد توجه قرار می‌دهد که به‌طور یکسانی هم برای بیماران و هم ارائه‌دهندگان خدمات پزشکی قابل استفاده است. این ابزار به متخصصان تجویز تمرینات مناسب و به بیماران روش‌های درمان موثر بیماری‌های اسکلتی-عضلانی را آموزش خواهد داد که از طریق نمونه تمرینات عالی و دقیق و با حداقل زمان لازم توسط متخصص ارایه می‌شود.

جوزف ای هررا

رئیس و پروفیسور مرکز جی. موزس - دانشگاه توانبخشی و عملکرد انسانی، نظام سلامت مونت سینای
مدیر بخش پزشکی ورزشی، دانشکده ایکان در مونت سینای، شهر نیویورک، ایالت نیویورک

فهرست

پیش‌گفتار	ت
مقدمه	ت
فهرست تمرینات	ج
فصل اول	۱
برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های شانه	۱
مقدمه	۱
۱-۱- اهداف پیشرفت برنامه تمرینی	۲
۲-۱- التهاب تاندون عضلات چرخاننده شانه	۲
۳-۱- آسیب‌شناسی مفصل آخرمی-ترقوه‌ای	۳
۴-۱- آرتروز مفصل دوری-بازویی	۴
۵-۱- بی‌ثباتی مفصل دوری-بازویی	۵
۶-۱- شانه یخ‌زده یا التهاب غیرعفونی و چسبندگی کپسول مفصلی شانه	۶
۷-۱- نمونه تمرینات	۷
۸-۱- منابع	۲۰
فصل دوم	۲۱
برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های آرنج	۲۱
مقدمه	۲۱
۱-۲- اهداف پیشرفت این برنامه تمرینی	۲۲
۲-۲- التهاب اپی‌کندید جانب خارجی	۲۲
۳-۲- التهاب اپی‌کندید میانی	۲۴
۴-۲- کشیدگی لیگامنت‌ها	۲۵
۵-۲- التهاب تاندون دیستال عضله دو سر بازو	۲۶
۶-۲- آسیب به اعصاب زند زیرین در آرنج	۲۷

۲۸	۷-۲-نمونه تمرینات
۴۱	۸-۲-منابع
۴۳	فصل سوم
۴۳	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های مچ دست و دست
۴۳	مقدمه
۴۳	۱-۳-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۴۴	۲-۳-سندروم دکورویین یا شست گیرها
۴۵	۳-۳-سندروم تونل کارپال
۴۶	۴-۳-آرتروز مفصل مچ دستی - کف دستی
۴۷	۵-۳-التهاب تاندون عضلات بازکننده زند زیرین - مچ دست
۴۹	۶-۳-نمونه تمرینات
۶۳	۷-۳-منابع
۶۵	فصل چهارم
۶۵	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های مفصل ران
۶۵	مقدمه
۶۶	۱-۴-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۶۶	۲-۴-آرتروز مفصل ران
۶۷	۳-۴-التهاب تاندون خاصه‌ای-رانی
۶۹	۴-۴-سندروم درد تروکانتر بزرگ
۷۰	۵-۴-استرین یا کشیدگی و التهاب تاندون همسترینگ
۷۱	۶-۴-گیرافتادگی مفصل ران و پارگی لابروم مفصل ران
۷۳	۷-۴-نمونه تمرینات
۸۹	۸-۴-منابع
۹۱	فصل پنجم
۹۱	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های زانو
۹۱	مقدمه

۹۲	۱-۵-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۹۲	۲-۵-آرتروز مفصل زانو
۹۴	۳-۵-سندروم درد پاتلوفمورال یا کشککی-رانی
۹۵	۴-۵-التهاب تاندون عضله چهارسر و استخوان کشکک زانو
۹۶	۵-۵-اسپرین یا کشیدگی شدید لیگامنت زانو
۹۸	۶-۵-پارگی مینیسک زانو
۹۹	۷-۵-سندروم نوار خاصه‌ای-درشت نی
۱۰۰	۸-۵-نمونه تمرینات
۱۱۳	۹-۵-منابع
۱۱۵	فصل ششم
۱۱۵	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های پا و مچ پا
۱۱۵	مقدمه
۱۱۶	۱-۶-اهداف پیشرفت نامه تمرینی
۱۱۶	۲-۶-اسپرین یا کشیدگی مچ پا
۱۱۷	۳-۶-التهاب تاندون آشیل پا
۱۱۸	۴-۶-التهاب عضله درشت نی خلفی
۱۱۹	۵-۶-التهاب پلانتار فاشیا یا خار پاشنه
۱۲۰	۶-۶-نمونه تمرینات
۱۲۷	۷-۶-منابع
۱۲۹	فصل هفتم
۱۲۹	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های ستون فقرات گردنی
۱۲۹	مقدمه
۱۳۰	۱-۷-اجرای حرکات در جهات مخصوص
۱۳۰	۲-۷-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۱۳۱	۳-۷-آرتروپاتی یا آسیب مفصل فاست گردنی
۱۳۲	۴-۷-آسیب دیسک گردن

۱۳۳.....	۵-۷-رادیکولوپاتی گردنی (آسیب و التهاب ریشه عصبی در ستون فقرات گردنی)
۱۳۵.....	۶-۷-وضعیت متقاطع فوقانی
۱۳۶.....	۷-۷-نمونه تمرینات
۱۴۹.....	۸-۷-منابع
۱۵۱.....	فصل هشتم
۱۵۱.....	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب‌های ستون فقرات قفسه سینه
۱۵۱.....	مقدمه
۱۵۴.....	۱-۸-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۱۵۵.....	۲-۸-ستون فقرات قفسه سینه
۱۵۵.....	۳-۸-نمونه تمرینات
۱۶۲.....	۴-۸-منابع
۱۶۳.....	فصل نهم
۱۶۳.....	برنامه‌های تمرین در خانه برای آسیب ستون فقرات کمری
۱۶۳.....	مقدمه
۱۶۳.....	۱-۹-اجرای حرکات در جهات مخصوص
۱۶۴.....	۲-۹-اهداف پیشرفت برنامه تمرینی
۱۶۵.....	۳-۹-آرتروز مفاصل فاست کمری
۱۶۶.....	۴-۹-آسیب‌های دیسک کمری
۱۶۷.....	۵-۹-رادیکولوپاتی کمری یا آسیب ریشه عصبی کمر
۱۶۹.....	۶-۹-اسپاندیلولیز / اسپاندیلولیز استزیس کمر
۱۷۱.....	۷-۹-تنگی کانال نخاع کمری
۱۷۲.....	۸-۹-سندروم متقاطع تحتانی
۱۷۳.....	۹-۹-نمونه تمرینات
۱۹۳.....	۱۰-۹-منابع

واژه‌نامه‌ها

نمایه

مقدمه

تمرینات توانبخشی یکی از مسائل بغرنج در درمان آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و ورزشی بوده و عموماً بلافاصله پس از استراحت، مصرف دارو و به‌کارگیری روش‌های درمانی آغاز می‌شود. مطالعات و مقالات بسیاری از نقش این تمرینات در درمان این آسیب‌ها حمایت می‌کنند. در هر حال، یکی از بزرگ‌ترین موانع بیماران در بهره‌مندی از چنین تمرینات توانبخشی، الزام بیمار به انجام تمرینات مرتب، با کیفیت و موثر و مبتنی بر شواهد است. اغلب اوقات برنامه‌های پرمشغله بیمار مانع از گرفتن راهنمایی برای انجام تمرین از متخصصانی از قبیل فیزیوتراپ‌ها و کاردرمانگران می‌شود. در موارد دیگر، بیمار به‌دنبال چنین روش درمانی است و اکنون زمان آن رسیده که به‌طور مستقل تمرین کند. این زمانی است که باید از برنامه تمرین در خانه استفاده شود و وظیفه متخصص مراقبت بهداشتی است که این اطلاعات را به بیمار منتقل کند.

این کتاب برای کمک به متخصصان مراقبت بهداشتی در تدوین برنامه‌های درمانی تمرین در خانه مبتنی بر شواهد و تمرینات با کیفیت بالا برای بیماران تهیه شده است. نویسندگان این کتاب احساس کردند که برنامه‌های تمرین در خانه موجود در مطالعات گذشته ایده‌آل نیستند و تصمیم گرفتند منابع مخصوص به خود را توسعه دهند. همچنین دریافتیم که بسیاری از متخصصان مراقبت بهداشتی نمی‌دانند که چگونه تمرینات مناسب را تجویز کنند یا در امر درمان تازه‌کار هستند و هنوز مهارت کافی برای تجویز تمرین ندارند. ما تصمیم گرفتیم منابعی را توسعه دهیم تا متخصصان مراقبت بهداشتی را در تجویز موثر تمرینات در خانه مبتنی بر شواهد به روشی بدیهی و موثر یاری نماییم به‌طوری که مجبور نباشند زمان ارزشمند ویزیت بیمار را برای توضیحات بدیهی تلف کنند. در اصل این کتاب برای همه متخصصان مراقبت بهداشتی که برای بیماران خود تمرین تجویز می‌کنند، ارزشمند است.

در برنامه تمرینی توانبخشی، باید از یک رویکرد گام‌به‌گام پیروی شود تا چارچوبی برای تمرینات پیشرفته‌تر مشخص شود. مراحل توانبخشی در جدول ۱ (۱۰۲) نشان داده شده است.

جدول ۱. مراحل توانبخشی

مرحله ۱: کاهش درد و تورم (پروتکل PRICE)
مرحله ۲: بازیابی دامنه حرکتی و آرتروکینماتیک ^۱ طبیعی
مرحله ۳: تمرینات قدرتی
مرحله ۴: بهبود کنترل عصبی-عضلانی و حس عمقی
مرحله ۵: تمرینات کاربردی و خاص هر رشته ورزشی

PRICE مخفف حمایت^۲، استراحت^۳، کمپرس یخ گذاشتن^۴، ایجاد فشار در ناحیه^۵ و بالا نگهداشتن عضو آسیب‌دیده^۶.

ما احساس می‌کنیم که در مورد برنامه تمرین در خانه، این رویکرد می‌تواند برای بیماران طاقت‌فرسا باشد. در عوض، تصمیم گرفتیم این تمرینات را در سه مرحله پایه، متوسط و پیشرفته ترکیب کنیم، به این صورت که تمرینات پیشنهادی را در هر مرحله لیست می‌کنیم که به‌عنوان پیشرفت بیمار در برنامه توانبخشی او ساخته و پیش برده شود. ما همچنین اهدافی را برای پیشرفت در این مراحل لیست کردیم که متخصصان مراقبت بهداشتی باید تلاش کنند در صورت امکان آنها را قبل از پیشبرد برنامه تمرینی بیمار به مرحله بعدی شناسایی کنند. علاوه بر این، اطلاعات مختصری در مورد درمان و پس‌زمینه مبتنی بر شواهد درباره قسمت‌های مختلف بدن و آسیب‌های مربوط به این قسمت‌ها را فراهم کردیم. از طرف دیگر، برنامه‌های تمرینی در هر فصل توضیح می‌دهد که چگونه به‌طور موثر هر تمرین را براساس راهنمای گام‌به‌گام و تصاویر انجام دهید.

روش استفاده از این کتاب

فصل‌ها را مطالعه کنید تا دانش پیش‌زمینه‌ای را در مورد آسیب‌های رایج اسکلتی-عضلانی و ورزشی و مهارت تجویز تمرین برای درمان این آسیب‌ها به‌دست آورید. منتشر کردن این فصل‌ها به‌عنوان نمونه تمرینات برای بیماران:

- کل فصل را در اختیار بیماران قرار دهید تا اطلاعات بیشتری در مورد وضعیت بالینی به دست آورند.

¹ Arthrokinematics

² Protection

³ Rest

⁴ Ice

⁵ Compression

⁶ Elevation

- تمرینات دلخواه را از لیست بخش تمرینات کتاب مشخص کنید تا همراه با نمونه تمرینات هر بخش در اختیار بیماران قرار دهید.
 - تمرینات را با هم ترکیب کرده و مطابقت دهید و نمونه تمرینات خاص و سفارشی متناسب با نیازهای بیماران تهیه کنید. حتی یک کادر برای بررسی یا نوشتن تعداد ست‌های هر تمرین در بخش نمونه تمرینات هر فصل وجود دارد.
- در نهایت متخصصان مراقبت بهداشتی با اطمینان منابع و اطلاعات با کیفیت بالا را در اختیار بیماران قرار می‌دهند تا به بهبود آسیب‌های اسکلتی-عضلانی و ورزشی آنان کمک کنند.

منابع

1. Malanga GA, Ramirez-Del Toro JA, Bowen JE, et al. Sports medicine. In: Frontera RW, DeLisa JA, Gans BM, et al., eds. *DeLisa's Physical Medicine & Rehabilitation: Principles and Practice*. 5th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2010:1413-1436.
2. Wyss JF, Patel AD, Malanga GA. Phases of musculoskeletal rehabilitation. In: Wyss JE, Patel AD, eds. *Therapeutic Programs for Musculoskeletal Disorders*. New York, NY: Demos Medical Publishing 2012:3-6.

فهرست تمرینات

شانه

التهاب تاندون عضلات چرخاننده شانه^۱

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری^۲: کشش در گوشه^۳، کشش خوابیده، اکستنشن شانه با چوب، کشش شانه به بالای سر با چوب، ابداکشن شانه با چوب

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: اسکپشن^۴

تقویت: حرکت پارویی دست‌ها به سمت پایین، ریتراکشن یا انقباض کتف، حرکت بازو به سمت پایین، شنا با یک حرکت اضافه، چرخش خارجی شانه در حالت ابداکشن

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

حس عمقی/عملکردی: خوابیده به صورت دمر به شکل‌های T, Y, I, W ، سگ شکاری روی توپ تعادلی، پلانک روی توپ تعادلی، شنا با دیوار

آسیب‌شناسی مفصل آخرومی-ترقوه ای^۵

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش در گوشه، کشش خوابیده، چرخش شانه با چوب، اکستنشن شانه با چوب

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

¹ Rotator Cuff Tendinopathy

² Mobility

³ Corner Stretch

⁴ Scaption

⁵ Acromioclavicular Joint Pathology

تمرین در خانه برای آسیب‌های اسکلتی-عضلاتی

ر

تقویت: حرکت پارویی دست‌ها به سمت پایین، ریتراکشن یا انقباض کتف، حرکت بازو به سمت پایین، شنا به صورت یک ضرب، چرخش خارجی با تراباند یا کش بدنسازی

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

حس عمقی/عملکردی: T, Y, I, W خوابیده به صورت دمر، سگ شکاری روی توپ تعادلی، پلانک روی توپ تعادلی، شنا با دیوار

آرتروز مفصل دوری-بازویی^۱

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش در گوشه، کشش خوابیده، کشش خوابیده برعکس، چرخش شانه با چوب، کشش شانه به بالای سر با چوب، اسکپشن یا جداسازی

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: حرکت پارویی دست‌ها به سمت پایین، ریتراکشن یا انقباض کتف، کشش بازوها به سمت عقب (اکستنشن شانه‌ها) در حالتی که آرنج‌ها صاف هستند.

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

تقویت: شنا با یک تمرین اضافه

حس عمقی/عملکردی: وضعیت خوابیده به صورت دمر به شکل‌های T, Y, I, W، سگ شکاری روی توپ تعادلی

بی‌ثباتی مفصل دوری-بازویی

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: تقویت ایزومتریک در تمام جهات (چرخش خارجی، چرخش داخلی، فلکشن یا خمیدگی، اکستنشن)، ریتراکشن یا انقباض کتف

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: فلکشن یا خمیدگی شانه با چوب، ابداکشن شانه با چوب، چرخش شانه با چوب

¹ Glenohumeral Joint Osteoarthritis

تقویت: حرکت پارویی دست‌ها به سمت پایین، ریتراکشن یا انقباض کتف، کشش بازوها به سمت عقب (اکستنشن شانه‌ها) در حالتی که آرنج‌ها صاف هستند، چرخش خارجی شانه با تراباند یا کش بدنسازی

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

حس عمقی/عملکردی: وضعیت خوابیده به صورت دمر به شکل‌های T, Y, I, W، سگ شکاری روی توپ تعادلی، شنا با دیوار با توپ، پلانک روی توپ تعادلی، شنا با دیوار

شانه یخزده / التهاب غیر عفونی و چسبندگی کپسول مفصل شانه^۱

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: ابداکشن شانه با چوب، چرخش شانه با چوب، کشش شانه به بالای سر با چوب

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشیدن جارو، اکستنشن شانه با چوب

تقویت: حرکت پارویی دست‌ها به سمت پایین، ریتراکشن یا انقباض کتف، حرکت بازو به سمت پایین

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: اسکپشن (با وزنه یا تراباند یا کش بدنسازی)

تقویت: چرخش خارجی با تراباند یا کش بدنسازی

حس عمقی/عملکردی: وضعیت خوابیده به صورت دمر به شکل‌های T, Y, I, W

آرنج

التهاب اپی کندیل جانبی^۲

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش عضلات خم‌کننده^۳ مچ دست، کشش عضلات بازکننده^۴ مچ دست، کشش عضله سه سر بازو

¹ Adhesive Capsulitis/Frozen Shoulder

² Lateral Epicondylitis

³ Flexor

⁴ Extensor

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت چنگ زدن و محکم گرفتن، تقویت درون‌گرای عضلات بازکننده مچ دست، تقویت درون‌گرای عضلات خم‌کننده مچ دست، تقویت عضلات برون‌گرداننده و درون‌گرداننده ساعد

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

تقویت: پیچش و چرخش تایلر^۱، تقویت برون‌گرا یا بیرون از مرکز عضلات بازکننده مچ دست، تقویت برون‌گرا عضلات خم‌کننده مچ دست

حس عمقی/عملکردی: مشت زدن برای تقویت عضله سراتوس یا دندان‌های قدامی^۲، ریتراکشن کتف در حالت خوابیده به صورت دمر

التهاب اپی‌کندیل میانی^۳**تمرینات پیشنهادی****پایه**

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش عضلات خم‌کننده مچ دست، کشش عضلات بازکننده مچ دست، کشش عضله سه سر بازو

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت چنگ زدن و محکم گرفتن، تقویت درون‌گرای عضلات بازکننده مچ دست، تقویت درون‌گرای عضلات خم‌کننده مچ دست، تقویت عضلات برون‌گرداننده و درون‌گرداننده ساعد

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

تقویت: پیچش و چرخش تایلر، تقویت برون‌گرا عضلات بازکننده مچ دست، تقویت برون‌گرا فلکسورهای مچ دست

حس عمقی/عملکردی: مشت زدن برای تقویت عضله سراتوس یا دندان‌های قدامی، ریتراکشن کتف در حالت خوابیده به صورت دمر

¹ Tyler Twist

² Serratus Anterior

³ Medial Epicondylitis

اسپرین یا کشیدگی لیگامنت‌ها

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش عضله دو سر بازو، کشش عضله سه سر بازو، کشش عضلات برون‌گرداننده ساعد، کشش عضلات درون‌گرداننده ساعد

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت عضلات دوسر بازو، تقویت عضلات سه سر بازو، تقویت درون‌گرای عضلات بازکننده مچ دست، تقویت درون‌گرای عضلات خم‌کننده مچ دست

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

تقویت: تقویت برون‌گرای عضلات بازکننده مچ دست، تقویت برون‌گرای عضلات خم‌کننده مچ دست
حس عمقی/عملکردی: الگوی مورب شانه الف و ب، مشت زدن برای تقویت عضله سراتوس یا دندان‌های قدامی، ریتراکشن کتف در حالت خوابیده به‌صورت دمر

التهاب ناندون دیستال عضله دو سر بازو¹

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش عضلات بازکننده مچ دست، کشش عضلات خم‌کننده مچ دست، کشش عضله دو سر بازو، کشش عضله سه سر بازو، کشش عضلات درون‌گرداننده ساعد، کشش عضلات برون‌گرداننده ساعد

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت عضلات دوسر بازو، تقویت عضلات سه سر بازو، تقویت درون‌گرای عضلات بازکننده مچ دست، تقویت درون‌گرای عضلات خم‌کننده مچ دست، تقویت عضلات درون‌گرداننده و برون‌گرداننده ساعد

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

تقویت: تقویت عضله بازویی قدامی، تقویت عضله سه سر بازو، تقویت برون‌گرای عضله دوسر بازو

¹ Distal Bicipital Tendinopathy

حس عمقی/عملکردی: الگوی مورب شانه الف و ب، مشت زدن برای تقویت عضله سراتوس یا دندان‌های قدامی، ریتراکشن کتف در حالت خوابیده به صورت دمر

آسیب به اعصاب زند زیرین در آرنج

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: کشش عضلات خم‌کننده مچ دست، کشش عضلات بازکننده مچ دست، کشش عضله دو سر بازو، کشش عضله سه سر بازو، کشش عضلات برون‌گرداننده ساعد، کشش عضلات درون‌گرداننده ساعد، حرکت آرام عصب زند زیرین یک تا پنج بار

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت عضلات دو سر بازو، تقویت عضلات سه سر بازو، تقویت عضلات پنجه دست (چنگ زدن و محکم گرفتن)، پیچش و چرخش تایلر

مچ دست و دست

سندروم دکوروین یا شست گیمرها^۱

تمرینات پیشنهادی

پایه

دامنه حرکتی/کشش/تحرك پذیری: دامنه حرکتی فعال اکستنشن مچ دست، دامنه حرکتی فعال فلکشن مچ دست، اکستنشن/فلکشن مفصل میان‌بندی^۲ انگشت شست

متوسط

در ادامه تمرینات پایه

تقویت: تقویت ایزومتریک عضله دورکننده دراز انگشت شست، تقویت یک اندازه عضله بازکننده کوتاه انگشت شست

پیشرفته

در ادامه تمرینات پایه و متوسط

حس عمقی/عملکردی: فلکشن آرنج با تراباند یا کش بدنسازی، اکستنشن آرنج با تراباند یا کش بدنسازی، ریتراکشن کتف با تراباند، اکستنشن شانه با تراباند، چرخش خارجی شانه با تراباند

¹ De Quervain's Tenosynovitis

² Interphalangeal