



إعادة تأهيل الكتف

د. محمود الصوص

برينكا يداڤ

إعادة تأهيل الكتف

د. محمود الصوص

برينكا يداڤ

حقوق النشر © ٢٠٢٢ لكل من:

الدكتور محمود صوص
برينكا يداڤ

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب سواء إلكترونياً أو ورقياً، بما في ذلك أنظمة تخزين أو إسترجاع المعلومات، من دون إذن خطي من الدكتور محمود صوص، بإستثناء النقاد الذين يحق لهم إقتباس أجزاء محددة.

هذا الكتاب يمثل آراء و أفكار مؤلفيه، والغرض منه هو تقديم معلومات غنية ومفيدة حول المواضيع التي يتناولها. المؤلفون يخلون مسؤوليتهم بشكل كامل بخصوص أي خسائر أو مخاطر يمكن أن يتم تكبدها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر نتيجة إستخدام أي من محتويات هذا الكتاب.

Website: www.drsous.ca

Email: mahmoudsous@yahoo.com

معلومات الشراء:

هناك خصومات خاصة عند شراء كميات من قبل الشركات والجمعيات وغيرها، وللمزيد من التفاصيل، يرجى الإتصال مع الدكتور محمود صوص.

ISBN 978-1-73874-086-4



عن المؤلفين

الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض للألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.



بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)

بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعتني رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!

فريق الدكتور محمود الصوص الذي ساهم في عمل هذا الكتاب.

- * بريانكا ياداف - أخصائية علاج طبيعي
- * ليمينغ نانغ - الوخز بالإبر الصيني
- * نافجوت كور - أخصائية علاج طبيعي
- * بيال فاغاني - أخصائية علاج طبيعي
- * ريفاثي كاندسوامي - أخصائية مساج طبيعي
- * مانديب كور - أخصائية علاج طبيعي
- * أوس صبحة ترجمة للغة العربية
- * هيثم عجوري - تصميم وإخراج الكتاب

هذا كتاب هو مجهود شخصي كتبه د. محمود صوص (دكتوراه لعلاج آلام الظهر) مع فريق كامل. هذا العمل هو نتيجة لأكثر من ١٦ عامًا من الخبرة في مجال الجهاز العضلي الهيكلي الذي يمارس في عيادات العلاج الطبيعي للشركات الكبرى والخاصة في جميع أنحاء العالم. تم عمل هذا الكتاب لمساعدتك في التعرف على كتفيك بشكل أفضل ويستند إلى نهج أكثر شمولية لعلاج ومنع إصابات الكتف والأيمن. ألم الكتف شائع جدًا ، وعلى الرغم من أن ألم الكتف يمكن أن يكون مقلقًا أو خطيرًا أو يسبب ضررًا دائمًا للكتف غير شائع. سيساعد هذا الكتاب في شرح كيفية وضع الكتف ولماذا يحدث ألم الكتف والخلل الوظيفي ، ويمكنك في التعامل مع الألم.

نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	الفصل
1	التهاب اوتار العضله ذات الرأسين	1
33	الكتف المتجمد / التهاب المحفظة اللاصقة التهاب الوتر	2
68	تمزق الكفه المدوره	3
104	متلازمة انحشار الكتف	4
144	الالتهاب المفصلي العظمي للكتف	5
179	متلازمة مخرج الصدر	6

المقدمة

هذا كتاب هو مجهود شخصي كتبه د. محمود صوص (دكتوراه لعلاج آلام الظهر) مع فريق كامل. هذا العمل هو نتيجة لأكثر من 16 عامًا من الخبرة في مجال الجهاز العضلي الهيكلي الذي يمارس في عيادات العلاج الطبيعي للشركات الكبرى والخاصة في جميع أنحاء العالم. تم عمل هذا الكتاب لمساعدتك في التعرف على كتفيك بشكل أفضل ويستند إلى نهج أكثر شمولية لعلاج ومنع إصابات الكتف والألم. ألم الكتف شائع جدًا ، وعلى الرغم من أن ألم الكتف يمكن أن يكون مقلقًا أو خطيرًا أو يسبب ضررًا دائمًا للكتف غير شائع. سيساعد هذا الكتاب في شرح كيفية وضع الكتف ولماذا يحدث ألم الكتف والخلل الوظيفي ، ويمكنك في التعامل مع الألم.

الكتف هو المفصل الأكثر حركة في الجسم. حيث يتمتع بمدى مذهل من الحركة ؛ يمكن أن يدور 360 درجة ويمكن أن يمتد لأعلى ، للجانب ، عبر الجسم ، للخارج والداخل. وهذا يجعله أكثر المفاصل فائدة لدينا ، والذي بدوره يجعل الكتف أكثر عرضة للإصابات والتعب. يوضح هذا الدليل الودي أسباب حالات الكتف الشائعة ، بما في ذلك اصطدام الكتف ، وتجميد الكتف ، وتمزق الكفة المدورة ، والتهاب الأوتار ، والخلع ، والكسور ، وإصابات الحركة المتكررة.

يستكشف هذا الكتاب تشريح ووظيفة الكتف ، وطرق منع الألم والإصابة ، وطرق العلاج التي يمكن لأي شخص تنفيذها لتحسين صحة الكتف ووظيفته. لا يدرك معظم الناس أنه من المهم البقاء نشيطًا على الرغم من وجود آلام في الكتف. حيث أنه يعزز تدفق الدم إلى الأربطة والعضلات والأوتار ، وهو أحد العناصر الحاسمة في التعافي السريع للإصابات.

تشير الدراسات إلى أن النشاط أمر حيوي للشفاء وصحة الكتف على المدى الطويل. في حين أنه قد يكون غير مريح في بعض الأحيان ، يمكن للنشاط البدني في الواقع أن يخفف الألم وحتى يمنعه من العودة. المفتاح هو إيجاد طرق ذكية للحركة والتمدد والتمرين طريقك إلى أكتاف صحية.

هذا الكتاب مزود بأكثر من 1400 صورة خطوة بخطوة ، مما يوفر تمارين سهلة المتابعة من أجل:

- بناء القوة
- تحسين المرونة
- تسريع الشفاء
- منع الإصابة

تم تنفيذ صور التمارين من قبل المعالجين والمرضى.

كتاب الكتف هو مصدر للمرضى وللأفراد الذين يعانون من إصابات في الكتف لمساعدتهم على فهم إصابتهم بشكل أفضل. لقد تعاون فريق من الخبراء المتخصصين في إصابات الكتف والإدارة الطبية في هذا المشروع.

الفصل الاول: التهاب اوتار العضله ذات الرأسين

ما هو التهاب الأوتار العضله ذات الرأسين؟

التهاب أوتار العضله ذو الرأسين هو التهاب أو تهيج في وتر العضلة ذات الرأسين العلوي. يُطلق عليه أيضًا اسم وتر الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين ، وهذا الهيكل القوي الذي يشبه الحبل يربط العضلة ذات الرأسين بعظام الكتف. يعد الألم في الجزء الأمامي من الكتف والضعف من الأعراض الشائعة لالتهاب وتر العضلة ذات الرأسين. غالبًا ما يمكن تخفيفها بالراحة وتمارين العلاج الطبيعي والأدوية المناسبة لتسكين الألم. يقوم أخصائيو العلاج الطبيعي بفحص المصدر الدقيق للألم من خلال تقييم الكتف بالكامل ، وعادة ما يصفون برنامجًا لتعديل النشاط وتمديده وتقويته لحل الألم وإعادة الأفراد إلى الأنشطة التي يرغبون فيها. في الحالات الشديدة ، قد تكون هناك حاجة لعملية جراحية لإصلاح الوتر. عادة ما يحدث التهاب الأوتار ثنائي الرؤوس جنبًا إلى جنب مع مشاكل الكتف الأخرى. في معظم الحالات ، هناك أيضًا تلف في وتر الكفة المدورة. تشمل المشاكل الأخرى التي غالبًا ما تصاحب التهاب وتر العضلة ذات الرأسين ما يلي:

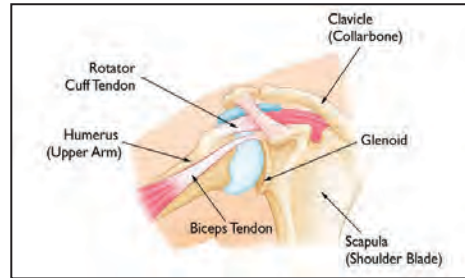
- التهاب مفصل الكتف
- تمزق في الشفا الحقاني
- عدم استقرار الكتف المزمن (الخلع)
- متلازمة انحشار الكتف
- أمراض أخرى تسبب التهاب بطانة مفصل الكتف

التشريح:

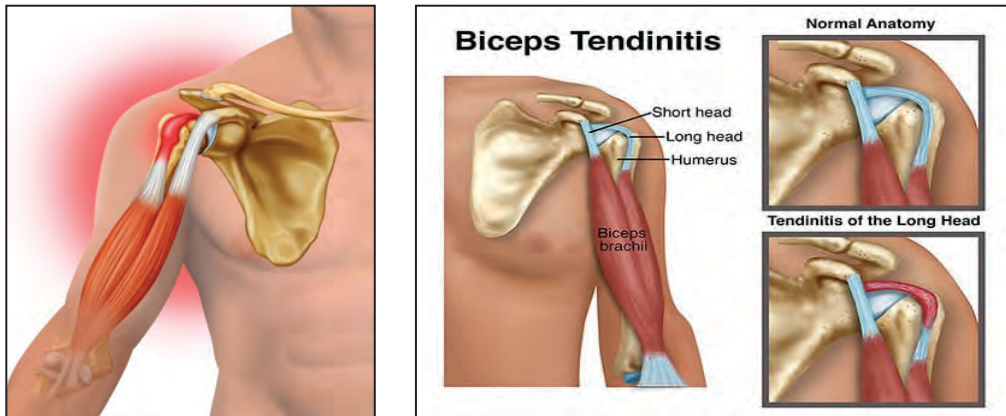
مفصل الكتف عبارة عن مفصل كروي ومقبض يتكون من ثلاثة عظام: عظم الذراع العلوي (عظم العضد) ولوح الكتف (عظم الكتف) وعظم الترقوة (الترقوة).

التجويف الحقاني: رأس عظم العضد يلائم التجويف المستدير في لوح الكتف. هذا التجويف يسمى الحقاني. الغضروف الحقاني مبطن بغضروف رقيق يسمى الشفا. يساعد هذا النسيج رأس الجزء العلوي من الذراع على احتواء تجويف الكتف.

الكفة المدورة: مزيج من العضلات والأوتار يبقي الذراع متمركزة في تجويف الكتف. تسمى هذه الأنسجة الكفة المدورة. يغطون رأس عظم العضد ويعلقونه على لوح الكتف.



أوتار العضلة ذات الرأسين: تقع العضلة ذات الرأسين في الجزء الأمامي من العضد. له وتران يعلقان على عظام الكتف. الرأس الطويل متصل بأعلى تجويف الكتف (حقاني). يرتبط الرأس القصير لوتر العضلة ذات الرأسين بنتوء على لوح الكتف يُسمى الناقء الغرابي.



الأسباب:

يحدث التهاب الأوتار ذات الرأسين عندما تلتهب الأوتار في العضلة ذات الرأسين. يمكن أن يكون هذا في بعض الأحيان بسبب التمزق المجهري. يمكن أن تشمل أسباب التهاب الأوتار ذات الرأسين ما يلي:

- الانهاك العام والتمزق
- قد يؤدي الإفراط في استخدام الوتر في حركة متكررة مثل السباحة والتنس والبيسبول إلى تعريض الأشخاص لخطر الإصابة بالتهاب أوتار العضلة ذات الرأسين.
- قد تلعب الحركة العلوية المتكررة دورًا في مشاكل الكتف الأخرى التي تحدث مع التهاب وتر العضلة ذات الرأسين. غالبًا ما يكون سبب تمزق الكفة المدورة وهشاشة العظام وعدم استقرار الكتف المزمن هو الإفراط في الاستخدام.
- وضعيه خاطئه في الجلوس
- رفع شيء ثقيل.
- أسلوب رديء أثناء ممارسة الرياضة.
- إصابة
- متلازمة انحشار الكتف

أعراض:

تتمثل أكثر الأعراض وضوحًا في حدوث ألم مفاجئ وشديد في الجزء العلوي من الذراع أو في الكوع ، اعتمادًا على مكان إصابة الوتر. يمكن أن تشمل العلامات الأخرى التي قد تكون مزقت وتر العضلة ذات الرأسين ما يلي:

- ألم حاد في الكتف أو الكوع.
- في بعض الأحيان ، ينتشر الألم نزولاً إلى الكوع أو باتجاه الرقبة.
- تظهر كدمة في أعلى الذراع أو الساعد بالقرب من الكوع.
- قد يصاب بضعف في الكتف أو الكوع أثناء القيام بأي أنشطة رفع.
- قد يواجه مشكلة أثناء تدوير الذراع من وضع "الكف لأسفل" إلى وضع "راحة اليد".
- قد يُسمع صوت الطقطقة أيضًا أثناء تحريك الكتف ، أو قد تشعر بإحساس "اصطياد" أو "نقر". تغير في محيط الجزء الأمامي من العضلة ذات الرأسين في الجزء العلوي من الذراع.
- قد تظهر الرقبة في مقدمة الكتف.

تشخيص تفريقي:

تشخيص مختلف لألم الكتف الأمامي

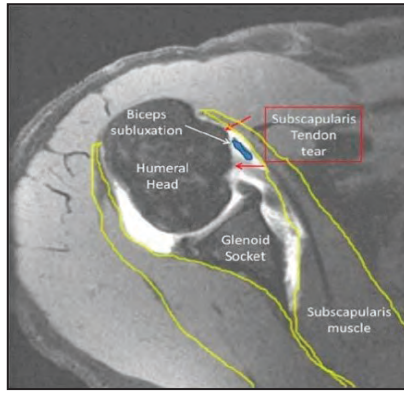
- أمراض المفصل الأخرمي الترقوي
- التهاب المحفظة اللاصق
- أمراض العمود الفقري العنقي
- التهاب المفاصل الحقائي العضدي
- عدم الاستقرار الحقائي العضدي
- تنخر عظم العضد
- متلازمة الاصطدام تحت الأخرم
- تمزق الكفة المدورة
- الآفات الشفافية الأمامية والخلفية.

تشخيص:

الأشعة السينية: على الرغم من أنها تصور العظام فقط ، إلا أن الأشعة السينية قد تظهر مشاكل أخرى في مفصل الكتف. يمكن أن يساعد في استبعاد أي أعراض أخرى قد تعاني منها.

التصوير بالرنين المغناطيسي والموجات فوق الصوتية: يمكن أن تظهر هذه الصور تفاصيل أكثر عن الأنسجة الرخوة مثل وتر العضلة ذات الرأسين.





فحص العلاج الطبيعي:

أثناء تقييم المعالج الطبيعي لالتهاب وتر العضلة ذات الرأسين ، سيقوم المعالج الفيزيائي الخاص بك بإجراء العديد من الاختبارات والتدابير. يتم إجراؤها لتحديد خط الأساس الوظيفي وتوجيه علاج كتفك. تشمل الاختبارات التي يتم إجراؤها عادةً أثناء تقييم التهاب الأوتار ذات الرأسين ما يلي:

- اختبار الجس
- اختبار نطاق الحركة
- اختبار القوة
- اختبارات الكتف الخاصة
- التنقل الوظيفي

أثناء الفحص ، سيقوم طبيبك بكتفك من حيث نطاق الحركة والقوة وعلامات عدم استقرار الكتف. بالإضافة إلى ذلك ، سيقوم بإجراء اختبارات فحص بدني محددة للتحقق من وظيفة العضلة ذات الرأسين.

1. **الجس:** الأم مع الجس فوق الأخدود ذو الرأسين (الذي يشعر به أكثر في عشر درجات من الدوران الداخلي) هو نتيجة جسدية شائعة للمرضى الذين يعانون من اعتلال الأوتار في العضلة ذات الرأسين.

2. **مدى الحركة:** يجب إكمال اختبار مدالحركة لعنق الرمح والكتف والمرفق بالإضافة إلى تمزق في العضل للكتف والمرفق.

3. **اختبار القوة:** يجب إكمال جميع اختبارات قوة الكتف والمرفق والمعصم لضمان عدم وجود ضعف كبير في الهياكل الأخرى. قد يكون هناك أيضًا ضعف مصاحب في الكفة المدورة بسبب الانتشار الكبير لإصابات الكتف المصاحبة لاعتلال الأوتار في العضلة ذات الرأسين.

4. **الاختبارات الاستفزازية:** إذا كانت أي من هذه الاختبارات إيجابية ، فهذا يشير إلى وجود انحسار ، مما قد يؤدي إلى اعتلال الأوتار في العضلة ذات الرأسين. لا توجد مجموعة من الاختبارات التشخيصية التي تم التحقق من صحتها متاحة حاليًا لحكم اعتلال الأوتار في العضلة ذات الرأسين أو خروجه على وجه التحديد. لذلك ، يجب استخدام هذه الاختبارات للمساعدة في توجيه التشخيص:

الاختبارات الخاصة

يتم استخدام اختبارات خاصة أثناء الفحص البدني من قبل الأطباء في قسم العلاج الطبيعي وجراحة العظام. يمكن استخدام الاختبارات لتحديد ما إذا كان المريض يعاني من مشكلة عضلية هيكلية معينة. إنها مفيدة في تشخيص حالات العظام والإصابات. ناقش أدناه بعض الاختبارات الخاصة المهمة في تشخيص التهاب الأوتار الثنائية.

اختبار يرغاسون:

يتطلب اختبار يرغاسون من المريض وضع ذراعه على جانبه مع ثني الكوع عند تسعين درجة والاستلقاء ضد المقاومة. يعتبر الاختبار إيجابيًا إذا

تمت إحالة الألم إلى الأخدود ذو الرأسين.



اختبار نير:

تظهر علامة الاصطدام الخاصة بنير عندما يتم ضغط أوتار الكفة المدورة للمريض تحت القوس الغرابي الأخرمي. يتم إجراء الاختبار عن طريق وضع الذراع في حالة ثني قسري مع ثني الذراع بالكامل. يجب تثبيت كتف المريض أثناء المناورة لمنع حركة الكتف الصدري. إذا كان المريض يعاني من الألم، فهذه علامة إيجابية على متلازمة الانحشار.



اختبار هوكين:

يثني المريض الكوع إلى تسعين درجة بينما يرفع الطبيب كتف المريض إلى تسعين درجة ويضع الساعد في وضع محايد. مع دعم الذراع، يتم تدوير عظم العضد داخليًا. يكون الاختبار إيجابيًا في حالة وجود ألم في الأخدود الثنائي. يشير الألم الناتج عن هذه المناورة إلى اصطدام تحت الأخرم أو التهاب أوتار الكفة المدورة. هذا الاختبار أكثر حساسية للاصطدام من اختبار نير.



اختبار السرعة:

يحاول المريض ثني الكتف ضد المقاومة مع تمديد الكوع وتعليق الساعد. الاختبار الإيجابي هو ألم ينتشر في الأخدود الثنائي.



بمجرد أن يقوم المعالج الطبيعي الخاص بك بتقييم حالتك وإكمال التقييم ، سيناقشون معك خطة الرعاية الخاصة بك. سيتم تحديد الأهداف ، ويمكن أن يبدأ علاج التهاب وتر العضلة ذات الرأسين.

العلاج:

العلاج عن طريق حمام التباين

كل ما عليك فعله هو الحصول على دلو واحد من الماء الساخن (يجب أن يكون ساخناً قدر الإمكان على بشرتك) ودلو واحد من الماء البارد. ضع منشفة أو قطعة قماش جيدة الحجم في كل دلو. ضع يدك ممدودة بالكامل بحيث يكون وتر العضلة ذات الرأسين أكثر بروزاً في مقدمة الكتف. ثم ابدأ بالمنشفة الساخنة وضعها في مقدمة الكتف (لا تضغط على المنشفة أو تعصرها). اترك المنشفة هناك حتى تبرد ولم تعد تلذع الجلد (عادة حوالي ثلاثين ثانية). قم برميها مرة أخرى في الدلو الساخن وامسك بالمنشفة الباردة. ضع هذا على كتفك لمدة ثلاثين ثانية.

ألقي ذلك مرة أخرى في الدلو البارد واستمر في تكرار هذه العملية حتى تمر بها على الأقل ست إلى سبع مرات. افعل ذلك ثلاث مرات يوميًا ، صباحًا وظهرًا ومساءً للحصول على أفضل النتائج.

العلاج بالمعاملة متحفظة:

يجب أن يتكون العلاج الأولي من إدارة الألم وتقليل الالتهاب. تضمنت الدعائم الأساسية للعلاج الراحة والتلج ، ويمكن الإشارة إلى الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية وحقن الكورتيزون الموضعية الدورية وحقن الكورتيزون على طول غمد الوتر.

العلاج عن طريق الراحة

المكون الأول في معالجة اعتلال الأوتار هو الراحة من النشاط المخالف. عادة ، هناك بعض الأنشطة التي يتم إجراؤها مع التكرار والتي أدت إلى إعتلال الأوتار. يساعد تقليل الحمل المزعج المستمر على الوتر على منعه من التفاقم كما يمنح الأنسجة فرصة أفضل للإصلاح.

العلاج باستخدام الثلج

يمكن استخدام الثلج في علاج التهاب وتر العضلة ذات الرأسين. يقلل الثلج من تدفق الدم ويمكن استخدامه للسيطرة على الألم الموضعي والتورم والالتهاب. يجب استخدام البرودة لمدة عشر إلى خمسة عشر دقيقة كل ساعتين إلى ثلاث ساعات للالتهاب والألم وبعد أي نشاط يؤدي إلى تفاقم الأعراض. استخدم أكياس الثلج أو التدليك بالثلج.



العلاج بالتدليك

يوصى بعلاجات الأنسجة الرخوة مثل التدليك العلاجي للمساعدة في عملية إعادة التأهيل للعديد من إصابات الكتف. يمكن أن يقلل التدليك العلاجي من وقت الشفاء عن طريق زيادة الدورة الدموية في المنطقة المصابة والسماح للملف بالعودة إلى القلب لإعادة الدورة الدموية. قد يساعد التدليك العلاجي أيضاً عن طريق تقليل شدة أي ندبة تُركت في مكان الإصابة. يمكن أن يساعد التدليك بشكل كبير في علاج التهاب الأوتار الثنائية. بالطبع، في البداية، نعالج هذه الإصابة بالثلج والراحة ونترك الجسم يشفي نفسه. في المراحل المتأخرة من الإصابة تحت الحاد (حوالي ثلاثة أسابيع)، يمكننا البدء في تدليك العضلات للمساعدة في عملية الشفاء. يساعد التدليك على تحرير التوتر في العضلة ذات الرأسين، وبالتالي تقليل شد العضلة على الوتر الملتهب، وكذلك الاحتكاك المتقاطع للألياف مع الوتر نفسه. يؤدي ذلك إلى زيادة تدفق الدم إلى المنطقة، مما يحفز عملية الشفاء ويجعلها تجعل الجسم يضع جزءاً لطيفاً ومتحرراً من النسيج الندبي الذي لن يحد من نطاق حركتك بمجرد اكتمال الشفاء.



نقاط الزناد(العقد العضليه):

قد يكون المعالج بالتدليك العلاجي قادرًا أيضًا على توفير بعض الراحة عن طريق إلغاء تنشيط نقاط الزناد في الوتر الشنائي. يوجد مكان محدد في مقدمة مفصل الكتف يكون فيه وتر العضلة ذات الرأسين بارزًا ويكون مؤلمًا عند هذه النقطة. يجد الكثير من الناس أن العمل على نقطة الزناد هذه يمكن أن يقلل بشكل كبير من مشاكل الألم ثنائية الرأس. من المؤكد أنه يستحق التصوير لأنه لا يستغرق وقتًا طويلًا لتحديد موقع نقطة الزناد هذه وتحريرها.



التدليك الذاتي

يمكنك تدليك العضلة ذات الرأسين في المكان الذي تكون فيه مؤلمة. يمكن أن يكون حول أصل الوتر ولكن أيضًا في مكان ما في العضلات. قم بتدليكه بقوة لمدة خمسة عشر إلى عشرين دقيقة يوميًا. من المفترض أن تشعر بتراجع في الألم في اليومين المقبلين. من الأفضل استخدام حركة دائرية أو شكل 8 مع التدليك لتنشيط خصائص الزيت والتخلص من الالتهاب بسرعة. يمكنك أيضًا الضغط بشدة على المناطق الحساسة لمدة ثلاثين ثانية لكل منهما. تذكر أن تقوم بالشهيق والزفير من خلال أنفك بصوت. يساعد التنفس بالصوت على تنشيط العصب المبهم وتقليل الألم بشكل أكبر.



يمكنك استخدام أي من الزيوت العطرية التالية أو مزيج منها المذكور أدناه. لكن تذكر دائماً تخفيف الزيوت العطرية بشكل مناسب باستخدام زيت ناقل نباتي لطيف مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون وزيت الجوجوبا وزيت اللوز وغيرها الكثير.

بعض الزيوت الأساسية المفيدة لإصابة الكفة المدورة:

زيت نبتة الوينترجرين : هذا الزيت مفيد لأنه يتمتع بسمعة طيبة في تخفيف الألم في أنسجة العضلات. يحتوي على ميثيل الساليسيلات ، الذي يعمل مثل الكورتيزون. إنه جيد لالتهاب الأوتار لأنه يعمل بمثابة مضاد التهاب طبيعي. عادة ما يتم تخفيفه في زيت ناقل قبل وضعه مباشرة على المنطقة المصابة.



زيت البابونج : معروف بقدرته على تخفيف الآلام وله مركبات مهدئة للجلد والعضلات.



زيت البردقوش الحلو: يساعد هذا الزيت لأنه يعمل كمسكن للألم. يشتهي الكثير من الأشخاص المصابين بالتهاب الأوتار من الأوجاع الباهتة ، والتي يمكن تخفيفها باستخدام هذا الزيت. يقال إن مركباته تساعد في تيبس المفاصل وتشنجات العضلات أيضًا.



زيت اللافندر: قد لا تفكر في هذا على أنه أحد الزيوت الأساسية لإصلاح الأوتار ، ولكن زيت اللافندر يُستخدم لعدة قرون للصداع ويحتوي على مهدئ خفيف ، مما يجعله خيارًا عمليًا لعلاج التهاب الأوتار. زيت اللافندر له خصائص مسكنة ومضاد للالتهابات كما يمكن للأشخاص الذين خضعوا لجراحة التهاب الأوتار استخدام زيت اللافندر كطريقة متابعة عن طريق استنشاقه مباشرة من الزجاجية. يقترح بعض الناس أنه يؤثر عليهم بالطريقة التي تؤثر بها مسكنات الألم مثل المورفين.



زيت النعناع: يحتوي هذا الزيت على خصائص مضادة للتشنج يمكن أن تساعد في حالات الالتهاب والتهاب المفاصل. كما أنه مهدئ يساعد في علاج الأوجاع والآلام. نظرًا لاحتوائه على المنثول ، فإنه يُبرد وينعش عند وضعه.



زيت الميرمية: هذا أحد الزيوت الأساسية لألم الأوتار لأنه يساعد على الاسترخاء ويبدو أنه يعمل بشكل جيد كزيت تدليك لآلام المفاصل والعضلات. عادة ما يتم خلطه بزيت البابونج لتخفيف التوتر.



زيت نبات ذهب الشمس: يعتبر مسكنًا جيدًا لآلام المفاصل لأنه يحتوي على عدد كبير من المركبات المضادة للالتهابات تسمى هيدروكربونات سيسكيتيربين. كما أن لها خصائص تساعد على الاسترخاء ومن المعروف أنها تقلل من التوتر الأنسجة حول أماكن الإصابة.



زيت الجيرانيوم العطري: يُعتقد أن هذا الزيت مضاد للالتهابات جيدًا ويمكن أن يكون له نفس تأثير الأدوية المضادة للالتهاب المفاصل.



زيت عشبة الليمون العطري: يعرف هذا الزيت العطري بقدرته على تهدئة آلام العضلات ، ولديه القدرة على تقليل أعراض الروماتيزم والتهاب المفاصل. أفاد بعض المصابين بالتهاب الأوتار أنه يقلل الالتهاب والآلم.



زيت اللبان العطري: وهو زيت له خصائص مسكنة ومضادة للالتهابات ، مما يجعله زيتًا جيدًا للتهاب الأوتار. يعتبر أيضًا زيتًا أساسيًا فعالًا لتخفيف التوتر.



زيت السمك: ثبت أنه يعزز التئام الأنسجة الضامة. يمكن أن يؤدي استخدام هذا الزيت إلى تحسين الصلابة وقوة الأوتار.



وصفات للزيوت الأساسية للتهاب الأوتار الشنائية

الوصفه الاولى

امزج ثلاث إلى أربع قطرات من زيت البتولا وزيت الليمون في زيت ناقل وقم بالتدليك على الوتر الشنائي. انتظر بضع دقائق وافرك القليل من زيت النعناع فوقها لمساعدة الزيوت على اختراق الجلد بعمق. يمكن أن يساعد أيضًا وضع ضغط دافئ على المنطقة المصابة. اتبع هذه العملية مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم حتى تشعر بالراحة من الألم.

الوصفه الثانيه

امزج عشر قطرات من زيت النعناع ، وخمس قطرات من البردقوش ، وخمس قطرات من ميلاليوكا ، وست قطرات من إكليل الجبل ، وقطرتين من زيت الليمون العطري مع زيت ناقل. بمجرد مزجه جيدًا ، افركه على الوتر المصاب ثم ضع قطعة قماش دافئة فوقه. إذا كان الألم شديدًا ، يمكنك إضافة قطرات من زيت نبات ذهب الشمس.

نصائح وتحذيرات أثناء استخدام الزيوت الأساسية

عند استخدام الزيوت الأساسية ، من المهم تخفيفها في زيت ناقل ، مثل زيت جوز الهند أو الزيتون أو زيت الجوجوبا لتجنب التسبب في أي تهيج للجلد. حتى مع وجود زيت ناقل ، من الحكمة إجراء اختبار رقعة للتأكد من عدم وجود أي نوع من التفاعل. يستخدم معظم الناس الجانب السفلي من ذراعهم ، وهو أقل وضوحًا.

اختبار البقعة: يسمح لك اختبار البقعة بمعرفة كيف يتفاعل جلدك مع مادة ما قبل استخدامها على نطاق أوسع. فيما يلي خطوات إجراء اختبار البقعة:

- اغسل ساعدك بصابون معتدل غير معطر ثم جفف المنطقة بالتريبت عليها.
 - ربت بضع قطرات من الزيت العطري المخفف على قطعة من الجلد على ساعدك.
 - ضع ضمادة على الرقعة ، وحافظ على المنطقة جافة لمدة اربعة وعشرين ساعة.
- إذا لاحظت أي طفح جلدي أو تهيج أو إزعاج خلال اربعة وعشرين ساعة ، فقم بإزالة الضمادة وغسل بشرتك جيدًا بالماء والصابون اللطيف. لا تستخدم الزيت العطري إذا ظهر أي رد فعل أثناء اختبار البقعة.
- إذا لم يحدث أي تهيج خلال اربعة وعشرين ساعة ، فمن المحتمل أن تستخدم الزيت العطري المخفف بأمان. ومع ذلك ، فإن نجاح اختبار اللاصق لا يعني أنك لن تصاب بالحساسية أو تعاني من رد فعل بعد الاستخدام المستقبلي.

فيما يلي بعض النصائح حول الزيوت الأساسية:

- زيت جوز الهند أو زيت الزيتون هو أفضل زيت ناقل لتغطية مساحة كبيرة
 - يمكن للأقمشة الساخنة والباردة أن تهدئ وتساعد الزيت على التغلغل بشكل أعمق
 - يمكنك تخفيف الآلام باستخدام زيت واحد فقط
 - إذا قمت بوضع الزيت ثم عرّض جلدك للشمس ، فقد تصاب بحروق.
 - إذا كان لديك رد فعل تحسسي عند استخدام زيت عطري ، فتوقف عن استخدام الزيت على الفور.
- بعد التدليك ، يمكنك إجراء بعض تمارين التمدد للعضلات والأوتار في المنزل للسماح للألياف العضلية بالإطالة والتقلص وإعادة ضبط طول العضلات. إذا كنت لا تزال تعاني من الألم ، فيمكنك اتباع ذلك بتدليك بالثلج مرتين في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع تقريبًا.

العلاج الطبيعي: قد يبدأ هذا بالتدريب متساوي القياس إذا كان الألم هو المشكلة الأساسية التي تتطور إلى تدريب غريب الأطوار وفي النهاية تحميل متحد المركز كما هو الحال مع أشكال أخرى من إعادة تأهيل الأوتار. تعد برامج الإطالة والتقوية مكونًا شائعًا في معظم برامج العلاج. يستخدم أخصائيو العلاج الطبيعي أيضًا طرائق أخرى ، بما في ذلك الموجات فوق الصوتية ، والإحلال الأيوني ، وتدليك الاحتكاك المستعرض العميق ، والعلاج بالليزر منخفض المستوى ، وارتفاع الحرارة.

الموجات فوق الصوتية

تنتقل الموجات الصوتية إلى الكتف باستخدام جهاز العلاج بالموجات فوق الصوتية ، حيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي المؤهل بتطبيق حركات دائرية اهتزازية على المنطقة المصابة. يمكن تغيير إعدادات الجهاز لضبط العمق والشدة. النظرية هي أنه أثناء التطبيق ، تعمل الموجات الصوتية التي تدخل إلى أنسجة الجسم التالفة على زيادة تدفق الدم. يستهدف العضلات والأوتار والمفاصل والأربطة. يُعتقد أن هذه العملية علاجية وتعزز الشفاء وتقلل الألم.





الشريط المطاطي الطبي:

يستخدم بعض المعالجين الفيزيائيين تقنية علاجية تسمى الشريط الحراري، والمعروف أيضًا باسم K-tape. سيضع المعالج الطبيعي الخاص بك شرائط من شريط قماش مرن على ذراعك أو كتفك. يستخدم الشريط لتقليل الألم والتشنج أو لتسهيل وظيفة العضلات المناسبة.

يجب أن يأخذ أخصائي العلاج الطبيعي في الاعتبار كلاً من استجابة المريض الذاتية للإصابة والآليات الفسيولوجية لشفاء الأنسجة؛ كلاهما ضروري فيما يتعلق بعودة المريض إلى الأداء الأمثل.

يجب أن يشمل تدخل العلاج الطبيعي:

- استعادة خالية من الألم
- نطاق الحركة - يمكن تحقيق نطاق خالٍ من الألم من خلال أنشطة مثل مجموعته الحركة الغير نشطه ، ونطاق الحركة بمساعدة النشط ، والتعبئة عبر العلاج اليدوي
- إيقاع صدري سليم.
- يجب تجنب الأنشطة المؤلمة مثل الاختطاف والأنشطة العلوية في المراحل المبكرة من التعافي لأنها قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض.
- يجب أن يبدأ برنامج التعزيز الذي يتكون من التحميل البطيء الثقيل بالتركيز على المثبتات الكتفية ، والكفة المدورة ، ووتر العضلة ذات الرأسين.
- قاومت التمارين مع تقدم الوزن و TheraBand ووضعية ضد الجاذبية.

مجموعة الحركة الغير نشطه

النطاق السلبي للحركة يعني ببساطة أن الكتف يحركه شخص آخر (معالج) لتمديد العضلات. لا يساعد المريض في هذه الحركة إطلاقاً. يمكن القيام بذلك كإجراء فحص وكذلك كخط أول من تمارين العلاج. سيقوم معالجك الفيزيائي بتقييم حركة كتفك مقارنة بالحركة الطبيعية المتوقعة وحركة كتفك الآخر. سيرشدك معالجك الفيزيائي خلال التمارين لتحسين نطاق حركة كتفك.

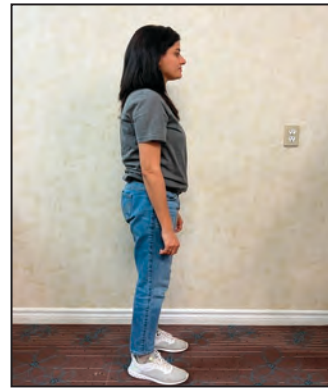




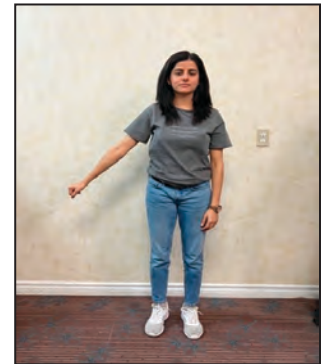
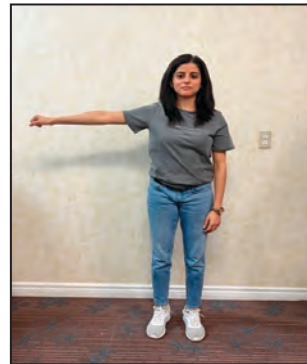
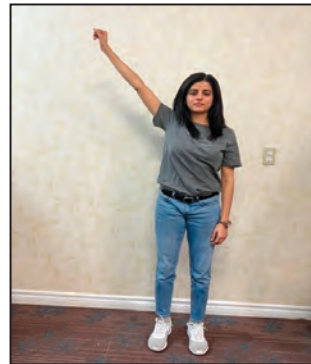
نطاق الحركة النشط: هذه التمارين نشطة ، ويتم تنفيذها بواسطة ، باستخدام قوة عضلاتك وقوتك دون مساعدة خارجية. يساعد ذلك على تحسين الوظيفة العضلية الكليّة ، والقوة ، ونطاق الحركة حول كتفك. ثني الكتف: اجلب الذراع للأمام وارفعها بشكل مستقيم فوق رأسك. ثم تعود الذراع إلى الجانب.



إطالة الكتف: الحفاظ على استقامة الكوع و جلب ذراعك للخلف.



تبعيد الكتف / التقريب: تحريك الذراع بعيداً عن الجانب وفوق الرأس مع إبقاء الكوع مستقيماً ، وهو اختطاف وإرجاع الذراع إلى الجانب التقريب.



دوران الكتف الخارجي

قف مقابل الحائط. ارفع ذراعك إلى الجانب عند مستوى الكتف واثني كوعك إلى 90 درجة. الآن قم بإحضار الساعد إلى أسفل مع إبقاء المرفقين مثبتين على الحائط بحيث تواجه راحة اليد الجدار.



الدوران الداخلي للكتف: باستخدام نفس وضع الدوران الخارجي المذكور أعلاه، فقط حرك ساعدك لأعلى باتجاه رأسك، مع إبقاء المرفقين مثبتين على الحائط.



رفع الكتف: رفع كتفيك نحو أذنك هو الارتفاع.



خفض الكتف: انخفاض الكتفين نحو الورك هو الخفض.



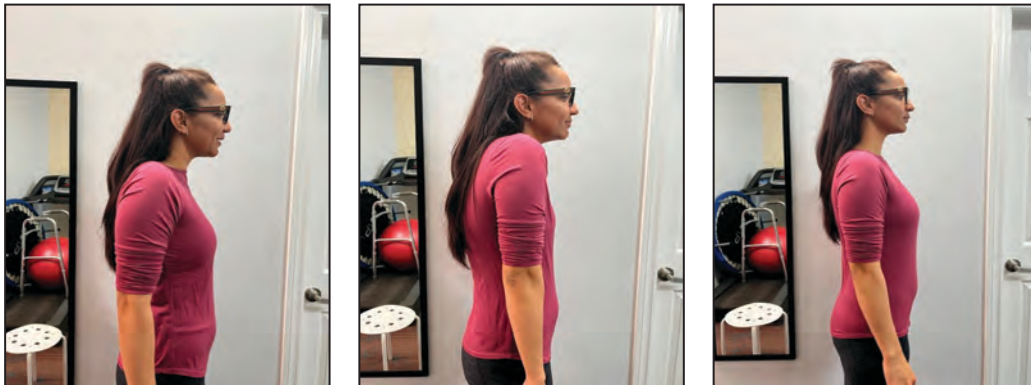
إطالة الكتف: مع إبقاء الذراع عند مستوى الكتف ، والحفاظ على الكوعين مستقيمة ، ومدّها للأمام قدر الإمكان.



تراجع الكتف: باستخدام نفس الوضع ، اسحب الذراع والكتف للخلف قدر الإمكان.



نطاق الحركة الكتفي النشط



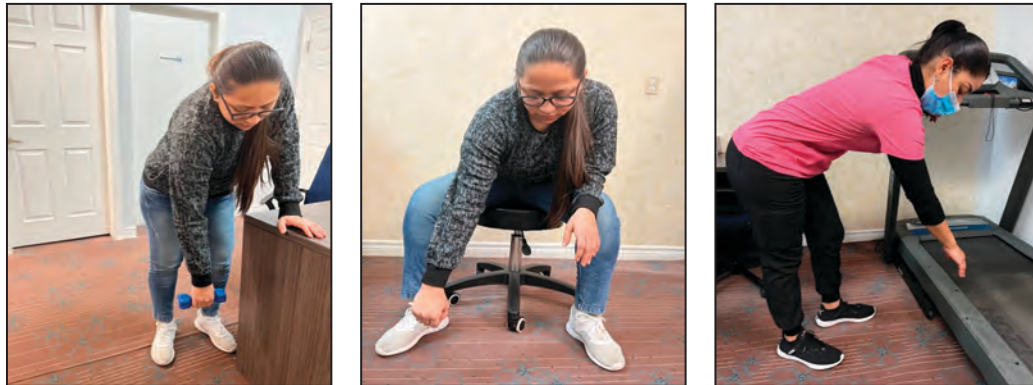
ثني الكوع وإطالة:

- اثن الكوع ومدّه على جانبك المصاب عن طريق رفع كف يدك برفق إلى الكتف.
- تأكّد من ثني الكوع قدر الإمكان. ثم افرد ذراعك ومرفقك.
- أكمل خمسة عشر تكرارًا.
- استرح ، ثم أكمل مجموعة أخرى من خمسة عشر تكرارًا.

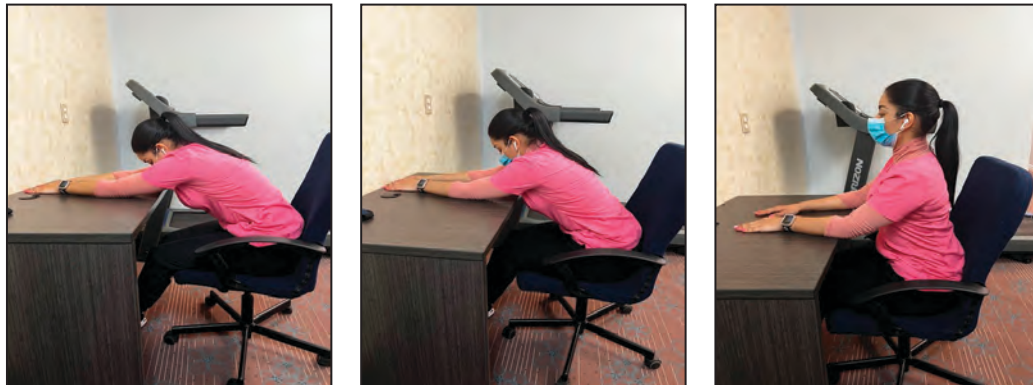


شد الكتف الذاتي

دورات البندول: قم بإجراء هذا التمرين أولاً. أرخ كتفيك. قف وانحن قليلاً ، مع إبقاء يدك الجيدة على حافة الطاولة أو أي شيء يمكن أن يدعم وزنك. السماح لذراعك المصابة بالتدلي. قم بتأرجح الذراع في دائرة صغيرة يبلغ قطرها حوالي قدم. قم بإجراء عشر دورات في كل اتجاه مرة واحدة يوميًا. كلما تحسنت الأعراض ، قم بزيادة قطر أرجوحة ، لكن لا تجربها أبدًا. عندما تكون مستعدًا للمزيد ، قم بزيادة الإطالة عن طريق حمل وزن خفيف (ثلاثة إلى خمسة أرطال) في الذراع المتأرجحة.



تمدد الانثناء: الجلوس بشكل عمودي على كرسي أو كرسي أمام طاولة. حرك الساعد على طول الطاولة ، مع الانحناء من الخصر حتى تشعر بالتمدد. شغل هذا المنصب لمدة ثلاثين ثانية. كرر ذلك لمدة ثلاث إلى أربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.



تمدد السحب: مع وضع الذراع على المنضدة ، ورفع راحة اليد ، وجذب الرأس نحو الذراع وتحريك الجذع في نفس الوقت بعيداً عن الطاولة. استمر لمدة ثلاثين ثانية وتعود إلى الوضع الأصلي. كرر مره الى اربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.

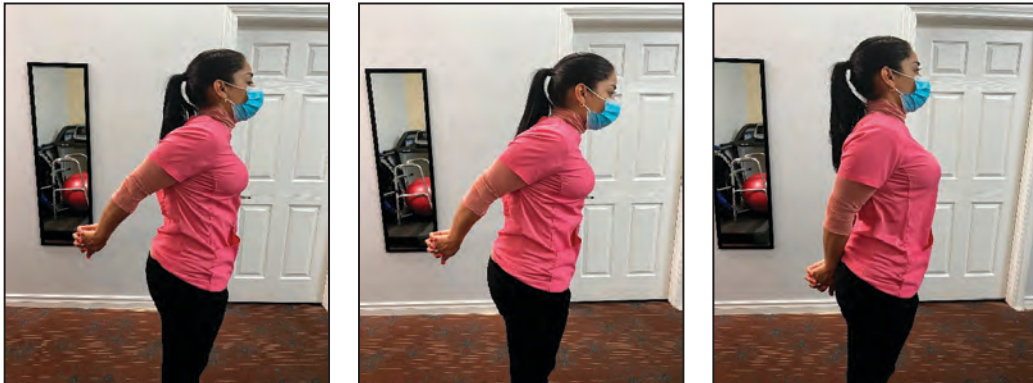


الدوران الداخلي / شد المنشفة: امسك منشفة بطول ثلاثة أقدام بكلتا يديك خلف ظهرك وثبتها في وضع أفقي. استخدم ذراعك السليمة لسحب الذراع المصابة لأعلى لتمديددها. يمكنك أيضاً إجراء نسخة من هذا التمرين باستخدام عصا أو عصا مكنسة. امسك الجزء السفلي من العصا بالذراع المصاب واسحب اليد الجيدة لأعلى مع مد الذراع السليمة. افعل ذلك من عشر إلى عشرين مرة في اليوم.



تمدد العضلة ذات الرأسين الدائمة

- اشبك يديك عند قاعدة عمودك الفقري.
- افرد ذراعيك وأدر راحتي يديك لوجههما لأسفل.
- ارفع ذراعيك لأعلى قدر ما تستطيع.
- ابقى على هذه الوضعية لمدة تصل إلى دقيقة.
- كرر مره إلى ثلاث مرات.



ستشعر بإطالة في العضلة ذات الرأسين والصدر والكتفين.

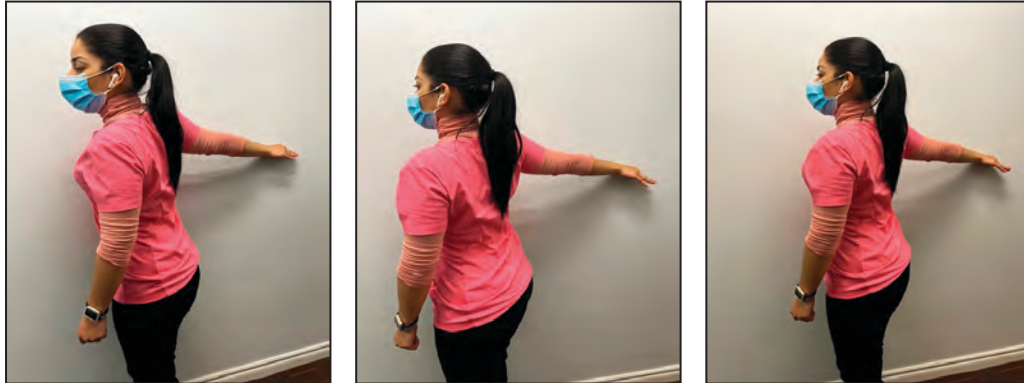
امتداد الدوران الخارجي (امتداد الباب)

ضع راحة اليد المصابة على إطار الباب مع ثني المرفقين بزاوية تسعين درجة. أدر جسمك ببطء بعيدًا عن اليد الثابتة حتى تشعر بالتمدد. اثبت على الإطالة لمدة ثلاثين ثانية. كرر ذلك لمدة مره الى اربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.



تمدد العضلة ذات الرأسين:

- واجه جدارًا ، واقفًا على بعد حوالي ست بوصات.
- مع رفع راحة يدك لأسفل ، ارفع ذراعك على جانبك المصاب ولمس الحائط بإبهامك.
- تأكد من أن ذراعك مستقيمة ، ثم أبعد جسمك عن ذراعك المرفوعة حتى تشعر بشد في العضلة ذات الرأسين.
- حافظ على هذا الوضع لمدة خمسة عشر ثانية.
- استرح ، ثم أكمل كرر العمليه مرتين.
- إمالة الدوران الخارجي



تمدد الصدر



الوقاية:

- تجنب الأنشطة العلوية

• تجنب الحركات المتكررة

تمارين تقوية

تمارين متساوية لمفصل الكتف

تم تصميم المجموعة التالية من التمارين للحفاظ على قوة العضلات. من المهم أن نلاحظ أنه في كل تمرين متساوي القياس لا يُسمح بالحركة، أي أن الحركة تقاوم وتمنع بواسطة الذراع الجيدة أو جسم غير متحرك مثل دعامة الباب أو الجدار.

انثناء

الوقوف في مواجهة الحائط. ادفع قبضتك برفق إلى الأمام في الحائط مع ثني الكوع. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوانٍ. أكمل مجموعتين.



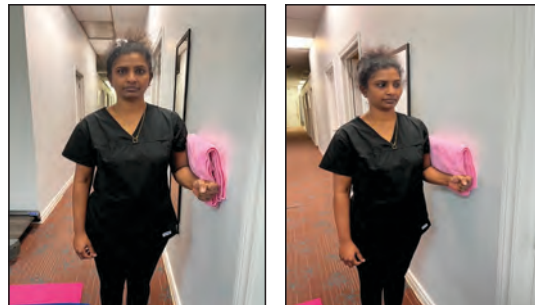
امتداد

قف مقابل الحائط. ادفع الكوع المشني إلى الحائط برفق. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوانٍ، أكمل مجموعتين.



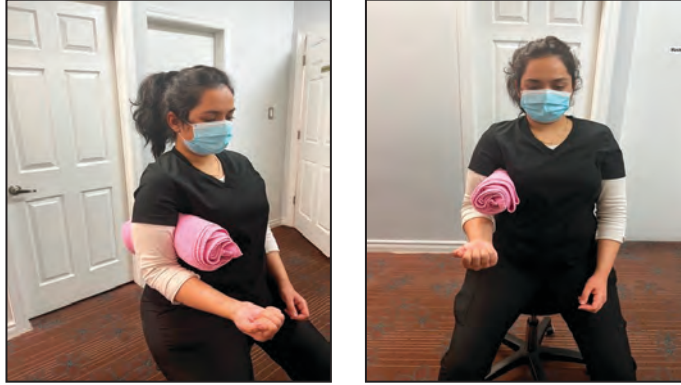
اختطاف

الوقوف على الحائط بشكل جانبي مع ثني المرفقين بزاوية تسعين درجة. ادفع مرفقك برفق إلى الجانب في الحائط. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوانٍ. أكمل مجموعتين.



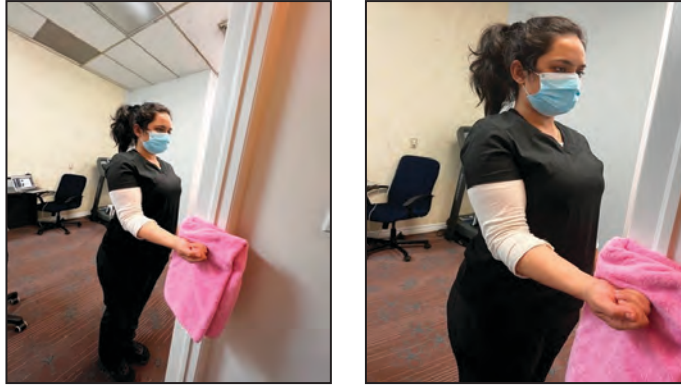
إضافة

قف أو اجلس على كرسي مع ثني المرفقين بزاوية تسعين درجة مع لفة منشفة بين الكوع والجذع. ادفع مرفقك برفق إلى جانب جسمك كما لو كنت تضغط على لفافة المنشفة دون تحريك يديك. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.



الدوران الداخلي

يقف بالقرب من الباب. ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويغلقان على الجسم. حاول دفع يدك للداخل مقابل دعامة الباب. يمكنك الاحتفاظ بمنشفة بين يديك والحائط لجعلها مريحة ليديك. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.



الدوران الخارجي: الوقوف بالقرب من الباب. ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويغلقان على الجسم. حاول دفع اليد للخارج مقابل دعامة الباب. يمكنك الاحتفاظ بمنشفة بين يديك والحائط لجعلها مريحة ليديك. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.



انخفاض كتفي

أثناء الوقوف في العمود الفقري المحايد ، مع تمديد كوع الذراع المصابة بالكامل وراحة اليد على كرة. اسحب كتفك ببطء نحو الأرض ، وستدفع

راحة اليد نحو الكرة. تمسك واسترخي ببطء.



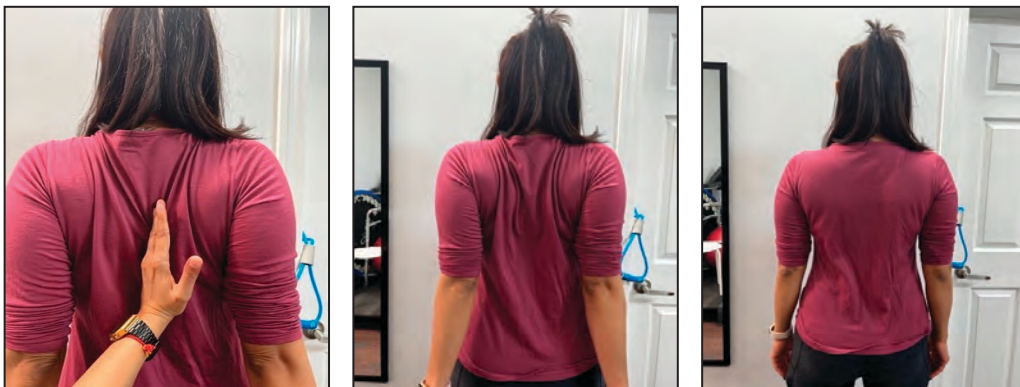
دوران خارجي

أثناء الوقوف في مدخل الباب ، ضع الكوع على مستوى الكتف (تسعين درجة) وظهر يدك مسطحًا على الحائط. اضغط مرة أخرى على الحائط بيدك مع إبقاء كوعك مسطحًا لمدة ثلاث ثوانٍ. الاسترخاء. يكرر.



مجموعات (سكاب)

اسحب كتفيك للخلف واضغط لوحى الكتف معًا. لا تدع الكتفين يتقدمان. استمر لمدة خمس الى عشر ثوان. كرر عشر مرات. افعل مجموعة واحدة يوميًا.



تمارين تقوية العضلة ذات الرأسين

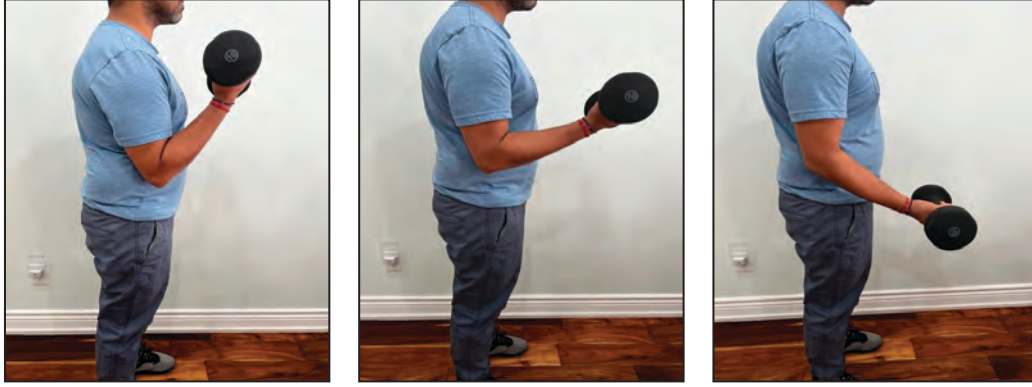
تجعيد العضلة ذات الرأسين

تساعد تمارين العضلة ذات الرأسين في الحفاظ على مرونة الكوع والحفاظ على قوة العضلة ذات الرأسين. الخطوة الاولى: قف منتصباً وذراعك المصابة معلقة على جانبك ، وراحة اليد للخارج.

الخطوة الثانية: اثن ذراعك المصابة برفق من الكوع ، وجذب راحة يدك نحو كتفك.
الخطوة الثالثة: امسك هذا الانحناء لمدة ثلاثين ثانية ، ثم حرر ببطء مرة أخرى إلى وضع البداية.
يمكنك القيام بذلك مرتين لكل مجموعة ، وإكمال مجموعتين يوميًا. عندما يبدأ التمرين في الشعور بأنه أسهل ، يمكنك إضافة وزن إلى يدك.

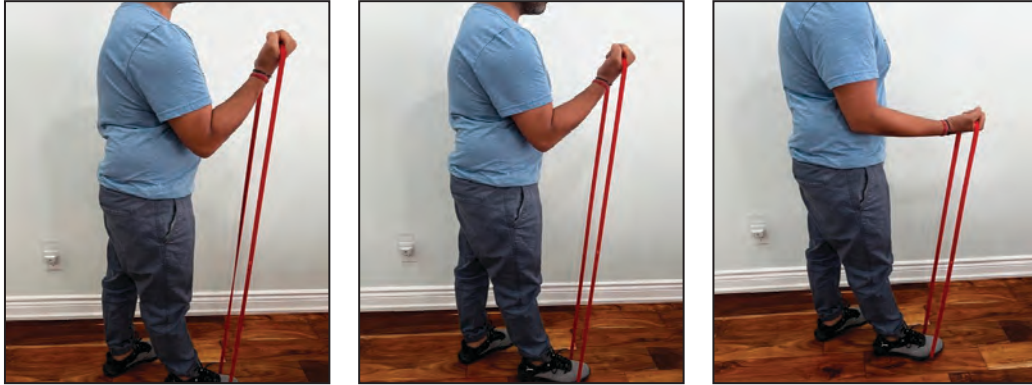
تموجات الاثقال

أمسك الاثقال (من خمس إلى ثمان أرطال) في يديك مع توجيه راحة يدك إلى السقف. ثني مرفقيك ثم افردهما. قم بثلاث مجموعات من عشرة. ثم قم بالتبديل بين حمل الأوزان مع توجيه راحة اليد لأعلى وكرر نفس التكرار.

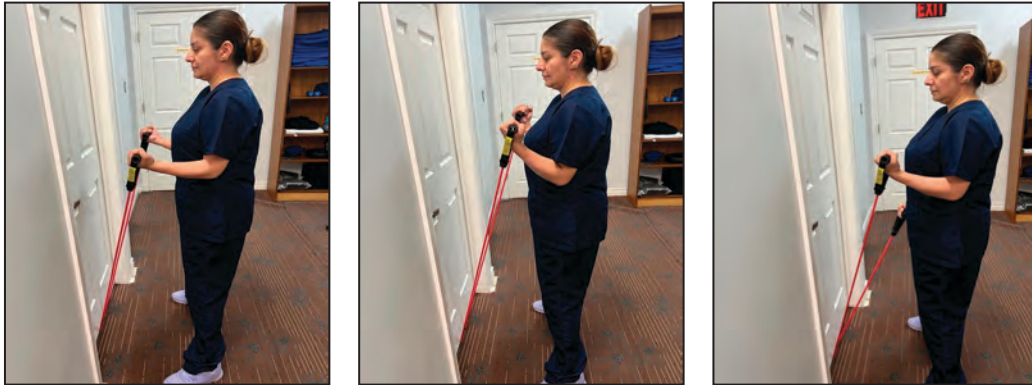


قاوم انثناء الكوع

1. باستخدام ذراعك المصابة ، امسك أحد طرفي الشريط المطاطي في يدك.
2. ضع الطرف الآخر من الشريط تحت قدمك على نفس الجانب من جسمك مثل ذراعك المصابة.
3. ثني مرفقك ببطء ووجه يدك نحو كتفك. يجب أن يكون راحة يدك والجانب السفلي من معصمك متجهين لأعلى بينما تسحب الشريط نحو كتفك، عد إلى اثنان وأنت تسحب.
4. استرخ وعد ببطء إلى وضع البداية. عد إلى خمسة عند العودة إلى البداية.
5. كرر ثمان إلى اثنتي عشرة مرة.



يمكنك القيام بنفس التمرين بنوع مختلف من رباط المقاومة كما هو موضح في الصورة أدناه. تحتاج فقط إلى تأمين طرف واحد لشيء ثابت مثل الباب.



قاوم الاستلقاء

- لهذا والتمارين التالية ، ستحتاج إلى مادة تمارين مرنة ، مثل الأنايب الجراحية أو رباط ثيرا.
1. اجلس مائلاً للأمام مع فرد ساقيك قليلاً. ثم ضع ساعدك على فخذك بيدك ورسغك المصاب أمام ركبتك.
 2. امسك أحد طرفي رباط التمرين مع وضع راحة يدك لأسفل ، وادس على الطرف الآخر.
 3. حافظ على استقامة معصمك ، قم بلف راحة يدك للخارج وبعيداً عن فخذك للعدد اثنان، ثم حرك معصمك ببطء إلى وضع البداية حتى العد خمسه.
 4. كرر ثمان مرات إلى اثنتي عشرمرة.



تمارين تقوية الكتف المقاومة

مقاومة الانثناء النشطة

قم بتأمين رباط ثيرا أو شريط مقاومة على مقبض الباب أو في مكان ما مستقر. قف أمام الباب ، وحافظ على ظهرك على ظهرك تجاه الباب وذراعيك على الجانب. مع إبقاء أحد طرفي الشريط على يدك المصابة ، اسحب الذراع لأعلى وللخارج. تحريك الكتف في نطاق حركة خالية من الألم. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



التمدد المقاوم النشط

باستخدام نفس الموضع الآن قف في مواجهة الباب. امسك الحزام واسحب الذراع من الجزء الخلفي من جسمك. تأكد من إبقاء الكوع مستقيماً. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسه الى جلستين الى اربع جلسات يوميًا.



مقاومة الاختطاف النشط

قف بشكل جانبي مع شريط مقاومة مثبت عند مقبض الباب. أمسك السوار وابدأ بالذراع عبر الجسم ، والآن ابتعد عن الجانب. تأكد من إبقاء الكوع مستقيماً. تحرك من خلال نطاق الحركة الخالية من الألم. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسته الى جلسيتين يوميًا.



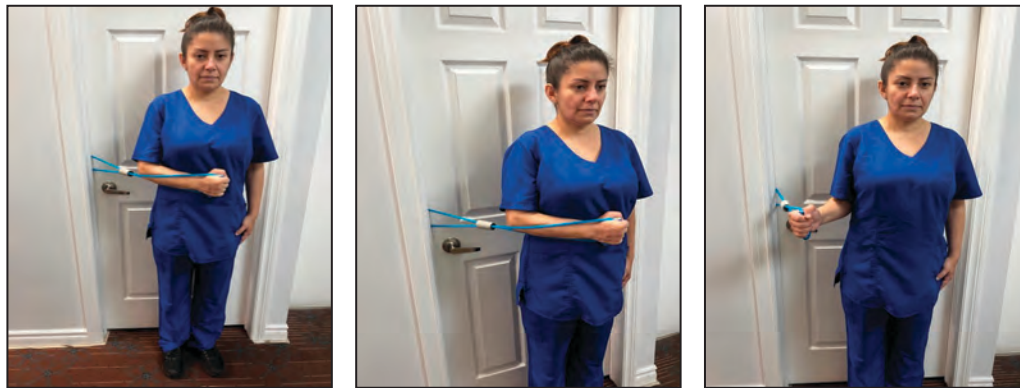
التقريب المقاوم النشط

قف بشكل جانبي مع شريط مقاومة مثبت عند مقبض الباب. اسحب الشريط مع الذراع المصابة نحو الأرداف. لا تلف الجذع أو تدويره. كرر عشر مرات. قم بعمل جلسته الى جلسيتين يوميًا.



مقاومة الدوران الداخلي النشط

قف أمام الباب بشريط مقاومة مثبت عند دعامة الباب. اثنِ كوعك على الجانب ، باستخدام الرباط ، قم بتدوير ذراعك للداخل عبر الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسته الى جلسيتين يوميًا.



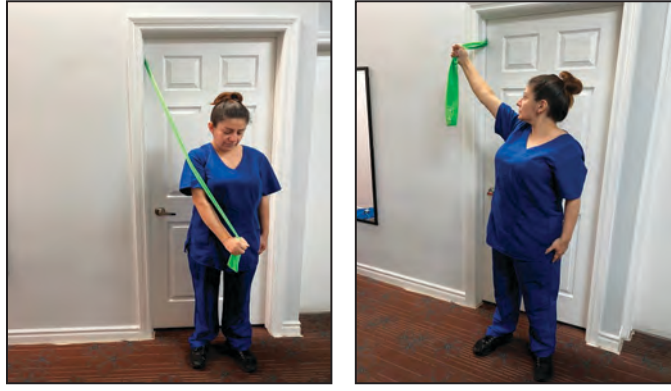
مقاومة الدوران الخارجي النشط

للدوران الخارجي ، يجب تأمين شريط المقاومة على الجانب الآخر من الكتف المصاب. باستخدام الحزام ، مع إبقاء الكوع في الجانب ، قم بتدوير الذراع للخارج بعيدًا عن الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسته الى جلسيتين يوميًا.



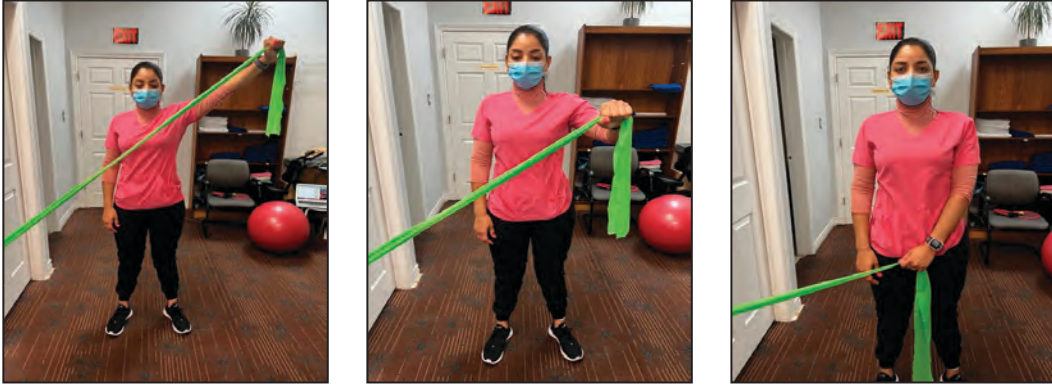
مقاومة حركات الكتف القطرية:

أمسك الأنبوب بذراع فوقك وخلفك. اسحب الذراع للأسفل عبر الجسم. العودة ببطء إلى وضع البداية. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.



حركة قطرية نشطة مقاومة

يبدأ استخدام الأنبوب بالذراع عبر الجسم، وراحة اليد للخلف. اسحب الذراع عبر الجسم وفوق الرأس، بحيث تواجه الكف الآن للأمام. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.



تعزيز الأنشطة: التقديم / الرمي

مع وجود رباط ثيرا مؤمن في الخلف، حاول سحب الجسم كما لو كنت تعمل في التنس أو رمي الكرة. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.

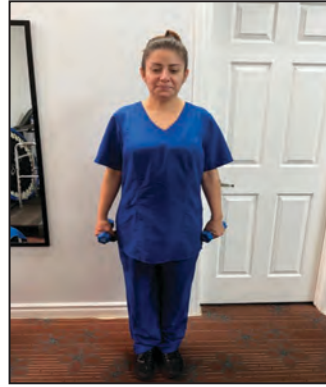


ثني إلى الأمام مستلق مع الثقل
استلق على ظهرك بشكل مستقيم مع حمل الأثقال بكلتا يديك وارفع كلتا يديك نحو السقف. أمسك الدمبل بزاوية تسعين درجة لمدة عشر الى
خمسة عشر ثانية. كرر هذا من خمسة عشر الى عشرين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



تمارين مقاومة التقدم

الاختطاف بالأثقال: حمل 0-5 أرطال. الأوزان ، رفع الأذرع إلى الجانبين. كرر عشر مرات الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



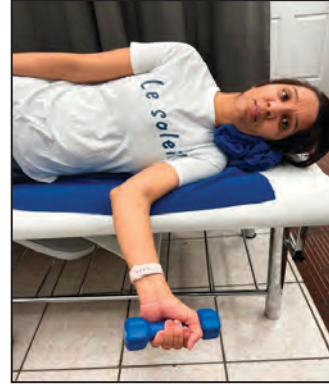
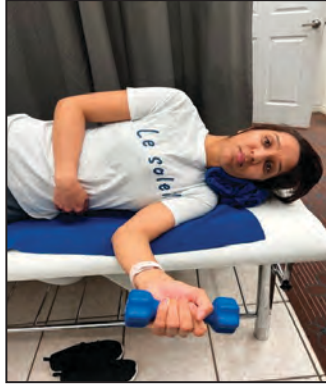
دوران خارجي (جانبي)

استلق على سرير أو سطح ثابت على جانبك الجيد مع دعم رقبته باستخدام لفافة منشفة أو وسادة صغيرة. عقد 0-5 رطل. الدمبل ، ارفع ذراعك
نحو السقف. حافظ على ثني الكوع ، مطويًا إلى جانبك. كرر من ثلاثين الى تسعين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



الدوران الداخلي

للدوران الداخلي ، استلق الآن على جانبك مع ثني كتفك المصابة أسفلها وثنني المرفقين. يجب أن تتجه نحو حافة السرير ، بحيث يكون ساعدك
معلقًا خارج السرير. يمكنك حمل وزن يصل الى 5 أرطال ورفع الذراع نحو الجسم. كرر عشرين الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



تقوية فوق الشوكة

ارفع ذراعك قطرياً من الورك إلى أسفل مستوى الكتف مباشرةً. حافظ على استقامة كوعك وإبهامك يشير لأسفل. كرر عشر مرات الى ثلاثين مرة لكل مجموعة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



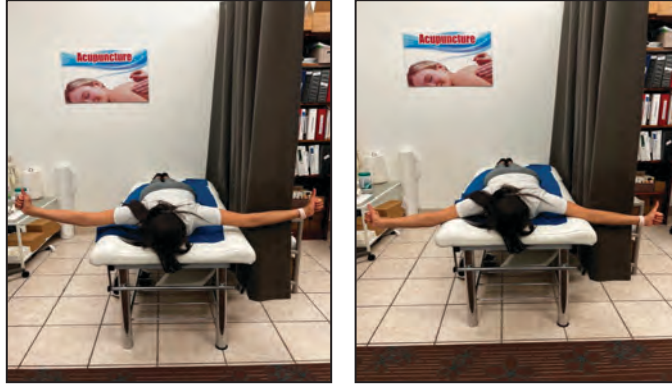
رفع الذراعين مع دوران خارجي

ارفع ذراعك قطرياً عن الورك. إبقاء الكوع مستقيماً والإبهام يشير لأعلى ، ارفع ذراعك فوق الرأس.



اختطاف أفقي مع دوران خارجي

استلق على بطنك مع تعليق الذراعين على الجانب. ارفع ذراعك بشكل مستقيم إلى الجانبين ، مع تقريب الكتفين من بعضهما البعض. حافظ على استقامة المرفقين وإبهامهم لأعلى. كرر عشر مرات الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



الغذاء والتغذية:

إذا لم يكن إمداد الدم لديك بنفس الكفاءة ، فمن غير المرجح أن تحصل على العناصر الغذائية للأوتار وهذا يمكن أن يساهم في مزيد من تلف الأنسجة وكذلك الالتهاب. لذلك ، من الضروري تحسين تناول العناصر الغذائية وتحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهابات في الجسم.

أوميغا 3: المكملات الغذائية (1-2 جم / يوم) لها آثار مفيدة. تزداد فعالية هذا بشكل أكبر عندما يقترن بزيادة تناول البوليفينول. تشمل المصادر الجيدة التوت الأزرق ، والتوت الأسود ، والفراولة ، والسبانخ ، والزيتون ، والجوز ، والشاي الأخضر ، و سبعين بالمائه من الشوكولاتة الداكنة.



البروتين: يشكل البروتين الجزء الأكبر من الأوتار والأربطة. يجعل الكولاجين أنسجتك قوية ، بينما يوفر بروتين الإيلاستين في الأربطة بعض المرونة. يسمح البروتين الموجود في نظامك الغذائي لجسمك بإنتاج الكولاجين والإيلاستين الجديد للمساعدة في الحفاظ على قوة الأوتار والأربطة. المصادر الجيدة للبروتين: الدواجن الخالية من الدهون واللحوم والأسماك والبيض والبقول والعدس ومنتجات الألبان عالية البروتين مثل الزبادي اليوناني. من الأفضل لك توزيع البروتين على مدار اليوم في كل وجبة من وجباتك ووجباتك الخفيفة ، لتحسين امتصاص جسمك للأحماض الأمينية.



مرق العظام: يحتوي مرق العظام بشكل طبيعي على الكولاجين ، وهو مفيد لشفاء الأوتار ، لأنه في الواقع ما يساعد على تطوير وتشكيل الأنسجة داخل الجسم. فهو لا يفيد فقط في حالات التهاب الأوتار ، ولكنه يمكن أن يساعد أيضًا في التعافي من الالتواءات والتوترات وإصابات الأربطة.



فيتامين ج: تحتاج الأوتار والأربطة أيضًا إلى فيتامين ج ، وهو عنصر غذائي موجود في العديد من الخضروات والفواكه ، لأن كلا الأنسجة تحتوي على كميات كبيرة من الكولاجين. يلعب فيتامين ج دورًا أساسيًا في إنتاج الكولاجين الجديد ، ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين ج إلى إضعاف الأوتار والأربطة عن طريق منع تخليق الكولاجين. حاول أن تستهلك 90 ملليجرامًا على الأقل من فيتامين سي يوميًا ، وهو أمر يسهل تحقيقه من خلال اتباع نظام غذائي غني بالخضروات والفاكهة. المصادر الجيدة لفيتامين ج: الفراولة والفلفل الأحمر والبرتقال والجريب فروت والبروكلي والطماطم توفر بشكل خاص مصادر غنية بالعناصر الغذائية.



فيتامين هـ: يقلل فيتامين هـ من الالتهاب وقد يساعد في تقليل التهاب الأوتار. المصادر الجيدة لفيتامين هـ: جرثومة القمح والأسماك الدهنية (مثل السلمون والتونة) والمكسرات وزيت الزيتون والبيض.



فيتامين أ: فيتامين أ مهم لتقسيم الخلايا وتجديد الكولاجين وإصلاح الأنسجة والرؤية. يزيد هذا الفيتامين من مرونة الكولاجين ويحافظ على قوة الأوتار والأربطة.

المصادر الجيدة لفيتامين أ: البيض والأسماك الدهنية والخضروات الورقية والخضروات الصفراء والبرتقالية.



المعادن: تناول الأطعمة الغنية بالمعادن الأساسية يساعد أيضًا في الحفاظ على الأوتار والأربطة الصحية. تحتوي الأوتار على كميات صغيرة من الكالسيوم والمغنيز ، بالإضافة إلى المعادن النادرة ، النحاس.

يحافظ الكالسيوم أيضًا على صحة العظام ، مما يساعد على منع اضطرابات العظام التي يمكن أن تتداخل مع وظيفة الأوتار والأربطة. اهدف إلى تناول جرام واحد من الكالسيوم وتذكر أن فيتامين د يساعد جسمك على امتصاص الكالسيوم. يوفر النظام الغذائي الشامل العديد من المعادن الأساسية.

مصادر الكالسيوم الجيدة: منتجات الألبان ، والخضروات ذات الأوراق الداكنة ، والتوفو المخمر ، والمنتجات المدعمة.

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم: الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل ماء جوز الهند والأفوكادو والخضراوات والموز يمكن أن تسرع الشفاء. المغنيسيوم الموجود في نفس هذه الأطعمة مهم أيضًا لاستعادة العضلات والدورة الدموية الصحية ومساعدتك في الحصول على راحة جيدة.

المصادر الجيدة للمغنيز: العدس والحمص والأناناس. المصادر الجيدة للنحاس: البذور والمكسرات.



الزنك: تشمل فوائد الزنك تطوير الأنسجة وإصلاحها. (توجد بنسب عالية في لحم البقر وبذور اليقطين والسبانخ).



من ناحية أخرى ، يمكن أن تزيد هذه الأطعمة من الالتهاب وتجعل التهاب الأوتار أسوأ:

الكحول والكافيين: يمكن للكحول أن يطيل الالتهاب ويعزز فقدان العظام ، كما يفعل الكافيين الذي يحتوي على مركبات معينة ترتبط بالكالسيوم. نحن بحاجة إلى الكالسيوم للمساعدة في شفاء الأنسجة التي تضررت ، لذلك يمكن أن يعيق ذلك جسمك عن إصلاح نفسه بشكل صحيح ، لذا تجنب تناول جرعة زائدة من الكافيين والحد من استهلاك الكحول.



الكثير من الصوديوم والملح: الصوديوم (الموجود في جميع الأطعمة المعلبة تقريبًا) يقاوم البوتاسيوم ، ويساهم الكثير في فقدان العناصر الغذائية المهمة من جسمك والتي يحتاجها جسمك لتسهيل عملية الشفاء ، لذا تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم قدر الإمكان .



السكر والحبوب المكررة: يمكن أن تقلل المستويات العالية من السكر المضاف من وظيفة المناعة ، وتبطئ التئام الجروح وتزيد من الالتهاب ، ناهيك عن المساهمة في زيادة الوزن غير المرغوب فيها ، والتي يمكن أن تجعل أعراض التهاب الأوتار أسوأ.



الزيوت المهدرجة والأطعمة المقلية: تمامًا مثل السكر ، توجد الزيوت المكررة في الأطعمة المصنعة ومن المعروف أنها تسبب الالتهابات لأنها مصدر للأحماض أوميغا 6 الدهنية "المسببة للالتهابات".

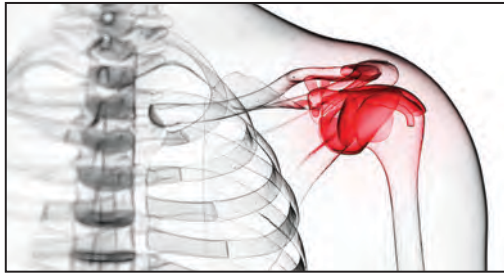


الفصل الثاني: الكتف المتجمد / التهاب المحفظة اللاصقة

الكتف المتجمد ، المعروف أيضًا باسم التهاب المحفظة اللاصق ، هو حالة تتميز بالتصلب والألم في مفصل الكتف. تبدأ العلامات والأعراض عادةً تدريجيًا ، وتزداد سوءًا بمرور الوقت ، ثم تختفي عادةً في غضون سنه إلى ثلاث سنوات.

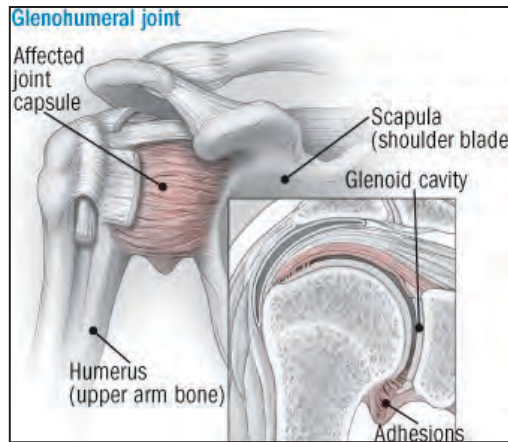
يحدث الكتف المتجمد عندما يصبح النسيج الضام القوي المحيط بمفصل الكتف (يسمى كبسولة مفصل الكتف) سميكا وصلبًا وملتهبًا. تحتوي كبسولة المفصل على الأربطة التي تربط الجزء العلوي من عظم العضد "رأس العضد" بمقبض الكتف "الحقائي" ، مما يثبت المفصل في مكانه بإحكام. يُعرف هذا بشكل أكثر شيوعًا باسم مفصل "الكرة والمقبس".

تسمى الحالة بالكتف "المجمدة" لأنه كلما زاد الألم ، قل احتمال استخدام الكتف. يؤدي عدم الاستخدام إلى زيادة سماكة كبسولة الكتف وضيقها ، مما يزيد من صعوبة تحريك الكتف بحيث يتم "تجميده" في موضعه.



تشرح الكتف المتجمد

عادة ، يتحرك رأس عظم العضد بسلاسة في التجويف الحقائي ، وهو انخفاض في لوح الكتف. يتم "تجميد" الكتف عندما تتقلص الكبسولة التي تحمي المفصل الحقائي العضدي وتتصلب. قد يتشكل النسيج الندبي (التصاقات) أيضًا بين كبسولة المفصل ورأس عظم العضد.



تتكون مجموعه سميكة من الأنسجة تسمى التصاقات. في كثير من الحالات ، يوجد سائل زليلي أقل في المفصل.

العلامات المميزة لهذه الحالة هي الألم الشديد وعدم القدرة على تحريك كتفك إما بمفردك أو بمساعدة شخص آخر. يتطور على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: التجميد

في مرحلة "التجميد" ، تشعر ببطء أكثر فأكثر. مع تفاقم الألم ، يفقد كتفك نطاق حركته. يستمر التجميد عادةً من ست أسابيع إلى تسعة أشهر.

المرحلة الثانية: مجمدة

قد تتحسن الأعراض المؤلمة خلال هذه المرحلة ، لكن التيبس لا تزال قائمة. خلال اربع الى ست أشهر من مرحلة "التجميد" ، قد تكون الأنشطة اليومية صعبة للغاية.

المرحلة الثالثة: الذوبان

تتحسن حركة الكتف ببطء خلال مرحلة "الذوبان". عادةً ما تستغرق العودة الكاملة إلى الحالة الطبيعية أو قريبة من القوة الطبيعية والحركة من ست أشهر إلى سنتين.

الأسباب

العمر والجنس

ليس من الواضح سبب إصابة بعض الأشخاص به ، لكن بعض المجموعات أكثر عرضة للخطر. يحدث تجمد الكتف في كثير من الأحيان عند النساء أكثر من الرجال ، ومن المرجح أن تصاب به إذا كان عمرك بين اربعين الى ستين عامًا.

الجمود أو ضعف الحركة

الأشخاص الذين عانوا من عدم القدرة على الحركة لفترة طويلة أو ضعف حركة الكتف هم أكثر عرضة للإصابة بتجمد الكتف. قد يكون عدم الحركة ناتجًا عن العديد من العوامل ، بما في ذلك:

- إصابة الكفة المدورة
- ذراع مكسور
- السكتة الدماغية
- الشفاء من الجراحة

أمراض جهازية

داء السكري: يعاني ما بين عشرة الى عشرين في المائة من مرضى السكري من تجمد الكتف.

الأمراض والحالات الصحية الأخرى: تشمل السكتة الدماغية ، قصور الغدة الدرقية (خمول الغدة الدرقية) ، فرط نشاط الغدة الدرقية (فرط نشاط الغدة الدرقية) ، مرض باركنسون وأمراض القلب. السكتة الدماغية هي عامل خطر للإصابة بتجمد الكتف لأن حركة الذراع والكتف قد تكون محدودة.

الفحص البدني

بعد مناقشة الأعراض والتاريخ الطبي ، سيفحص طبيبك كتفك.

- سيقوم الطبيب بتحريك كتفك في جميع الاتجاهات للتحقق من مدى الحركة وما إذا كان هناك ألم مع الحركة. يُطلق على هذا النوع من الفحص ، الذي يحرك فيه طبيبك ذراعك وليس أنت ، تحديد "النطاق السلبي للحركة".
- سيقاب الطبيب أيضًا تحريك كتفك ليرى "نطاق حركتك النشط".
- تتم مقارنة نوعي الحركة. الأشخاص الذين يعانون من الكتف المتجمد لديهم نطاق محدود من الحركة النشطة والغير نشطة.





عادة ما يكون الفحص البدني كافيًا لتشخيص الكتف المتجمد ، ولكن قد يطلب طبيبك أيضًا اختبارات التصوير مثل الأشعة السينية أو الموجات فوق الصوتية أو التصوير بالرنين المغناطيسي لاستبعاد مشاكل أخرى مثل التهاب المفاصل أو الكفة المدورة الممزقة التي يمكن أن تسبب الألم أيضًا وتحد من المدى يتحرك.

العلاج

يمكنك ترك كتف مجمدة دون علاج ، لكن الألم والتصلب يمكن أن يستمر لمدة تصل إلى ثلاث سنوات. يمكن أن يؤدي الجمع بين ما يلي إلى تسريع عملية الشفاء:

- علاج بدني
- العلاج بالتدليك
- دواء
- جراحة
- رعاية منزلية

علاج بدني

العلاج الطبيعي هو العلاج الأكثر شيوعًا للكتف المتجمدة. الهدف هو شد مفصل الكتف واستعادة الحركة المفقودة. قد يستغرق الأمر من بضعة أسابيع إلى تسعة أشهر لمعرفة التقدم. من المهم وجود برنامج تمرين منزلي من مجموعة لطيفة من تمارين الحركة. إذا لم تلاحظ تقدمًا بعد ستة أشهر من التمارين اليومية المكثفة ، فتحدث إلى طبيبك حول الخيارات الأخرى.

الكمامات الساخنة والباردة. عندما يكون ألم الكتف حادًا ، يتم تطبيق البرودة بشكل أسرع ، يمكنك تقليل الالتهاب بشكل أسرع وتحقيق تخفيف حقيقي للألم. سيساعد هذا في تقليل فرصة الإصابة المزمنة طويلة الأمد. يتم استخدام الثلج أولاً ، مباشرة عند الإصابة (أثناء مرحلة التجميد) لتقليل الألم / التورم والالتهاب. يعد الثلج ضروريًا أيضًا عندما يبدأ كتفك المتجمد في التعافي في "مرحلة الذوبان" ، حيث يرتفع ألمك بينما تستعيد حركة كتفك.



وتأتي الحرارة لاحقاً لزيادة تدفق الدم وتحفيز استجابة الجسم للشفاء. تعتبر الحرارة أيضاً أفضل علاج عندما تواجه قيوداً شديدة على حركة كتفك أثناء مرحلة "التجميد" من إصابتك. تعمل الحرارة على إرخاء النسيج الندبي المحيط بكبسولة مفصل الكتف ، مما يجعلها أكثر مرونة ومرونة مع تسريع استجابة الشفاء الطبيعية التي ستؤدي في النهاية إلى "إذابة" إصابتك. يعتبر الجمع بين البرودة والدفء طريقة بسيطة لكنها فعالة لتخفيف الآلام على الفور وتعزيز الشفاء على المدى الطويل. هذا يساعد في تقليل الألم والتورم.



التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد استخدام جهاز صغير يعمل بالبطارية لتقليل الألم عن طريق منع النبضات العصبية.



العلاج بالموجات فوق الصوتية

تنتقل الموجات الصوتية إلى الكتف باستخدام جهاز العلاج بالموجات فوق الصوتية ، حيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي المؤهل بتطبيق حركات دائرية اهتزازية على المنطقة المصابة. يمكن تغيير إعدادات الجهاز لضبط العمق والشدة.

النظرية هي أنه أثناء التطبيق ، تعمل الموجات الصوتية التي تدخل إلى أنسجة الجسم التالفة على زيادة تدفق الدم. يستهدف العضلات والأوتار والمفاصل والأربطة. يُعتقد أن هذه العملية علاجية وتعزز الشفاء وتقلل الألم.



تأثيرات التسخين العميقة مقابل التأثيرات غير الحرارية

تستخدم الموجات فوق الصوتية العلاجية بطريقتين مختلفتين. كلاهما يستخدم الموجات الصوتية.

تستخدم تأثيرات التسخين العميق موجات صوتية مستمرة لإرخاء العضلات والأوتار المشدودة. في حالة الكتف المتجمد ، تعمل الموجات فوق الصوتية على تحسين قدرة الكتف على التمدد. يُعتقد أن الدورة الدموية المحسنة تسرع عملية الشفاء عن طريق تقليل الألم وزيادة المرونة ومدى الحركة.

ترسل التأثيرات غير الحرارية موجات صوتية على شكل نبضات ، بدلاً من الموجات المستمرة. تقدم الموجات فوق الصوتية الطاقة إلى الجسم. في عملية تسمى التجويف ، تتوسع وتتقلص فقاعات غاز صغيرة حول الأنسجة المصابة بسرعة. يُعتقد أن التجويف يسرع العمليات الخلوية ويحسن التئام الأنسجة التالفة.

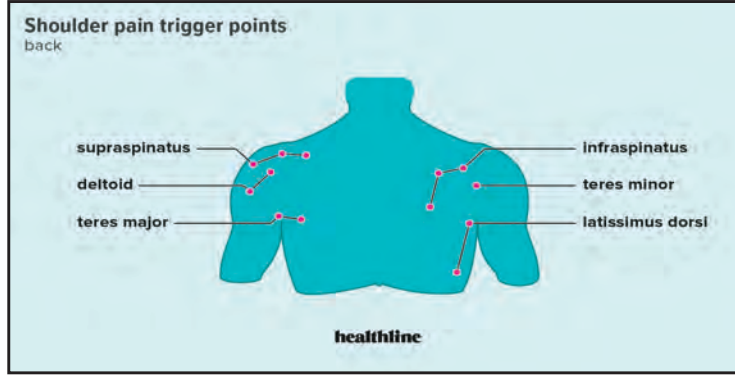
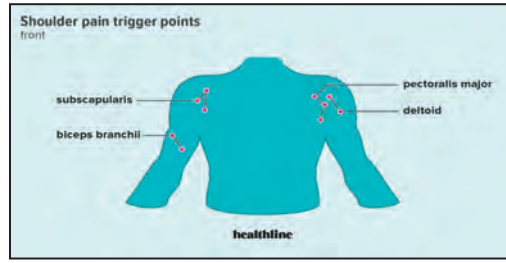


فوائد التدليك وشد الكتف المتجمدة

التدليك والتمدد مفيدان للغاية في علاج آلام الكتف المتجمدة.

- يساعد التدليك على تخفيف التوتر والشد حتى تسترخي عضلاتك. هذا يساعد على استعادة الحركة وتحسين الوظيفة. قد يساعد أيضًا في تحسين تدفق الدم إلى المنطقة المصابة وتقليل الالتهاب.
- يحسن التمدد المرونة ويزيد من نطاق الحركة ويطيل ألياف العضلات.
- هذان العلاجان يمكن أن يخففا الألم وعدم الراحة.

نقاط الزناد: هي عقدة عضلية أو كتل أو مناطق حساسة يمكن أن تحدث بسبب الإصابة أو الاستخدام المفرط أو الألم المحول من منطقة أخرى من الجسم. يمكن أن تسبب الألم وقلة الحركة وضعف العضلات. يمكن أن تؤدي نقاط الزناد أيضًا إلى ضعف الدورة الدموية والتقلصات والتشنجات. هناك بعض نقاط الزناد مرتبطة بالكتف المتجمدة. قد يساعدك التعرف على هذه المناطق المحددة على فهم كيفية علاج الكتف المتجمد.



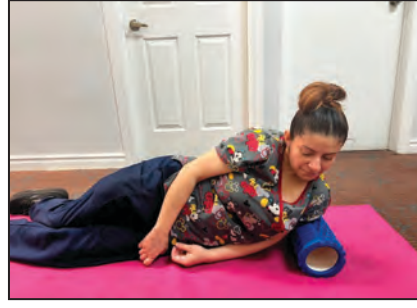
التدليك باستخدام اسطوانه :

- ضع أسطوانة رغوية تحت الإبط من ذراعك المصاب.
- قم بإطالة ذراعك ، مع إبقاء يدك المصابة ممدودة لأعلى.
- دحرج للخلف وللأمام عدة مرات.



التدليك باستخدام الاسطوانه تحت العضله الدالية:

- استلقي على جانبك مع وضع الأسطوانة أسفل كتفك الأيمن. يمكن أن يستريح الجزء السفلي من جسمك على الأرض بشكل مريح مع وضع ذراعك الأيسر في الأمام لتوجيه الحركة.
- تدحرج ببطء لأعلى ولأسفل على العضلة الدالية. قم بتدوير جذعك قليلاً حتى تتمكن من ضرب جزء من ظهرك العلوي أيضاً إذا لزم الأمر.
- كرر لمدة ثلاثين ثانية.



التدليك تحت الذراع باستخدام اسطوانه :

- ضع أسطوانة تحت الإبط من ذراعك المصاب.
- أرح ذراعك على الأرض.
- إطالة ذراعك.
- لف برفق ذهاباً وإياباً فوق الأسطوانة الفوم.
- استمر لمدة تصل إلى دقيقة.



استخدام الاسطوانه في وضعيه الجلوس:

- ضع أسطوانة رغوية في إبط الذراع المصابة
- باستخدام منضدة أو سطح عمل للدعم ، ضع وزنك برفق على الأسطوانة الرغوية
- قم بمد ذراعك كما لو كنت تمس يدك لشيء ما ولفه برفق للخلف وللأمام لإرخاء عضلات كتفك. يمكنك أيضاً استخدام هذه الأداة لتدليك كتفك بلطف عن طريق وضعها بين كتفك ورقبتك.
- عندما يبدأ شد كتفك في التحرر ، ضعي المزيد من الوزن على البكرة وحاول تدوير ذراعك العلوي للخلف وللأمام وأنت تتدحرج.

تدليك ذاتي بسيط

إذا كنت تفضل عدم استخدام الأسطوانة الرغوية ، فإن الطريقة الفعالة لتدليك الكتف المتجمدة تتضمن تدليك الذراع والكتف بيدك السليمة.

- استخدم يدك المعاكسة لتدليك كتفك وذراعك المصابة.
- التركيز على أي مناطق حساسة.
- حرك ذراعك المصابة برفق أثناء تدليك كتفك وذراعك.





مساج الكتروني

يمكنك أيضًا استخدام أداة تدليك إلكترونية لتحسين الحركة وتخفيف التوتر. ركز على مناطق العطاء ونقاط الزناد. يمكنك محاولة تحريك رأس الممدك في أجزاء مختلفة من الكتف لاستهداف نقاط الزناد.



تدليك الكتف المتجمد:

تقنية الإطلاق النشط

يعمل هذا النهج للتدليك على تصحيح قيود الأنسجة الرخوة التي تسببها الأنسجة الندبية والالتصاقات لتخفيف الألم ونطاق قيود الحركة. المعالج الذي يمارس هذا النوع من العلاج سيستخدم مزيجاً من التدليك والحركات والإطالات لتحرير التوتر العضلي.

علاج العقد العضلية

يستخدم هذا النوع من التدليك لإدارة آلام العضلات. العقد العضلية هي نقاط مؤلمة توجد في الأنسجة العضلية ناتجة عن الصدمة الحادة أو الصدمات الدقيقة المتكررة. يعد تحديد نقاط الزناد هذه وكسرها إدارة فعالة للألم.

تدليك الأنسجة العميقة

تدليك الأنسجة العميقة هو نوع من العلاج بالتدليك يستخدم ضغطاً ثابتاً وضربات بطيئة محكمة للوصول إلى طبقات أعمق من العضلات والأوتار واللفافة، وهي الطبقة الواقية المحيطة بالعضلات والعظام والمفاصل.

في بداية التدليك، يتم تطبيق ضغط أخف لتدفئة العضلات وإعدادها، ثم يتم تطبيق تقنيات محددة على المناطق المستهدفة. تستهدف هذه التقنيات الأنسجة الندبية و”عقدة” العضلات أو الالتصاقات (مجموعات من الأنسجة المؤلمة والصلبة) وتفككها والتي يمكن أن تعطل الدورة الدموية وتسبب الألم ونطاق الحركة المحدود والالتهابات. أيضاً، قد يُطلب منك التنفس بعمق حيث يعمل معالج التدليك الخاص بك في المناطق المتوترة.



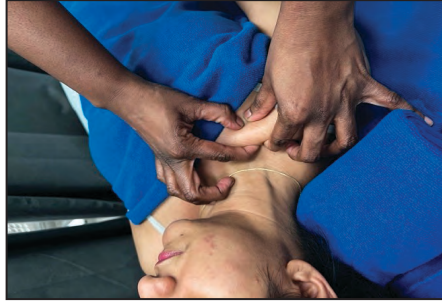
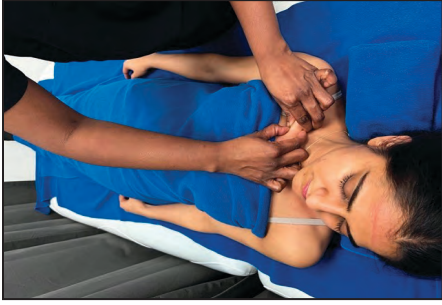
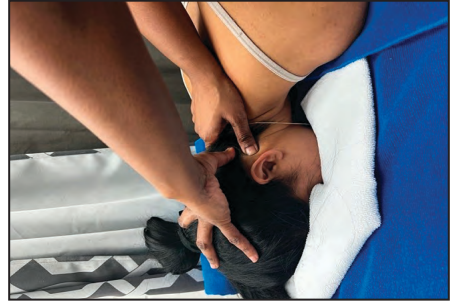
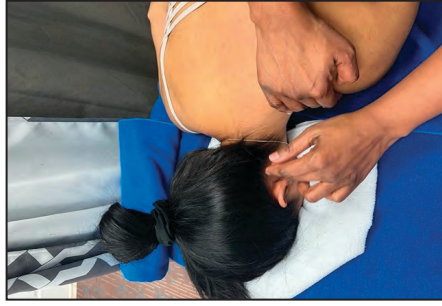
تقنيات تدليك الأنسجة العميقة الأكثر شيوعًا هي:

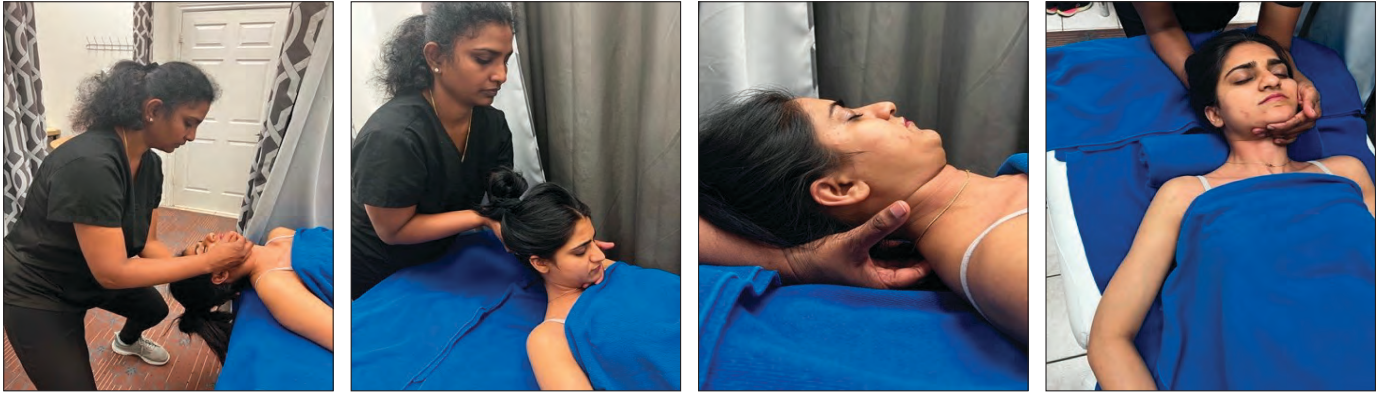
التقشير: يتم تطبيق ضغط عميق وثابت بضربات طويلة وبطيئة على طول ألياف العضلات باستخدام كوع المعالج وساعده ومفاصل أصابعه وإبهامه.

الاحتكاك: الضغط المطبق عبر حبة العضلة لتحرير التصاقات وإعادة تنظيم ألياف الأنسجة.

قد تشعر ببعض التصلب أو الألم بعد التدليك ، لكن يجب أن يهدأ في غضون يوم أو نحو ذلك. كما أن شرب الماء بعد التدليك سيساعد على طرد الفضلات الأيضية من الأنسجة.







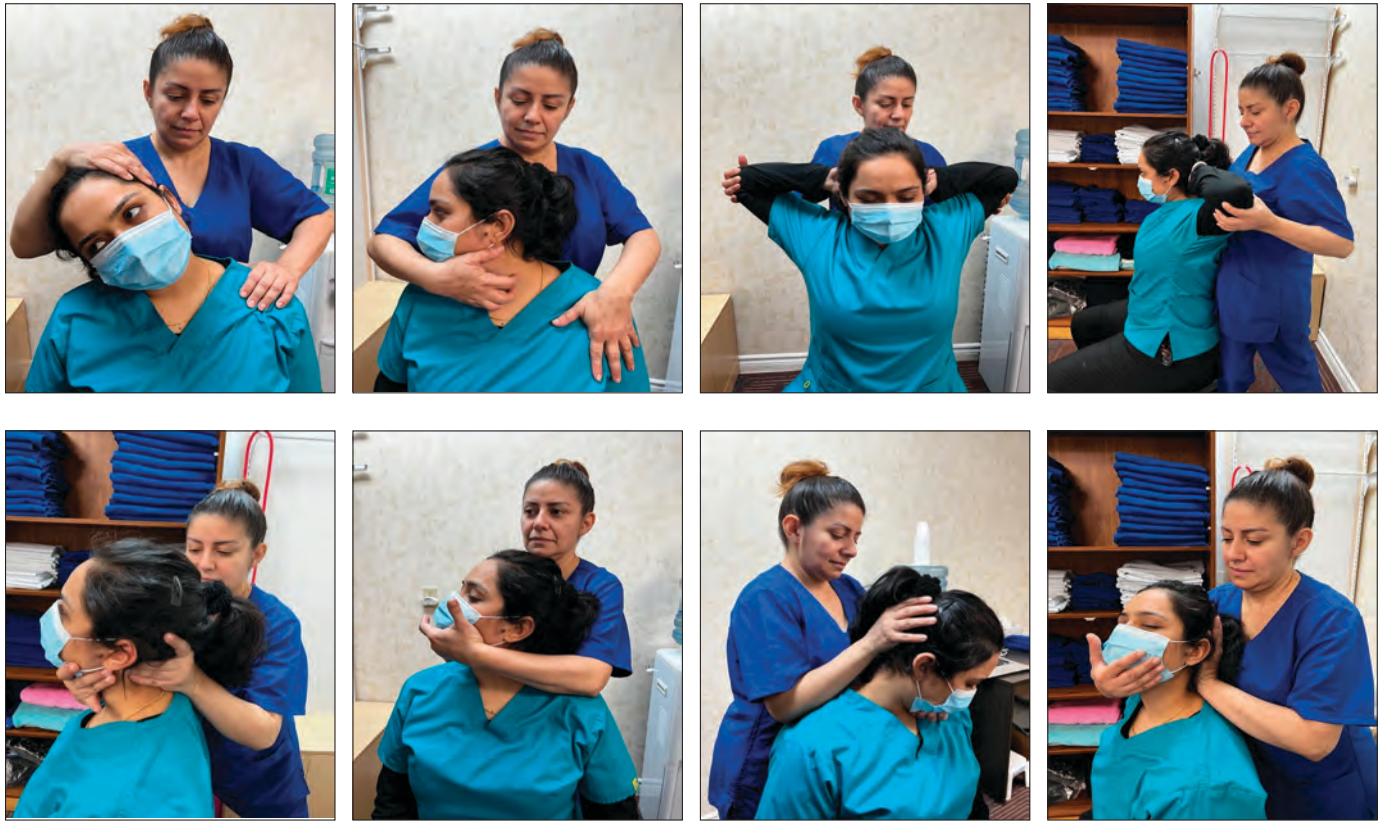
تمدد للكتف المتجمدة

احمي كتفك دائماً قبل أداء التمارين. أفضل طريقة للقيام بذلك هي الاستحمام بماء دافئ لمدة عشر دقائق إلى خمسة عشر دقيقة. يمكنك أيضاً استخدام وسادة تدفئة رطبة أو منشفة مبللة مسخنة في الميكروويف ، لكنها قد لا تكون فعالة. عند القيام بالتمارين التالية ، قم بالتمدد إلى درجة الشد وليس الألم.

تمدد غير نشط للرقبة والكتفين

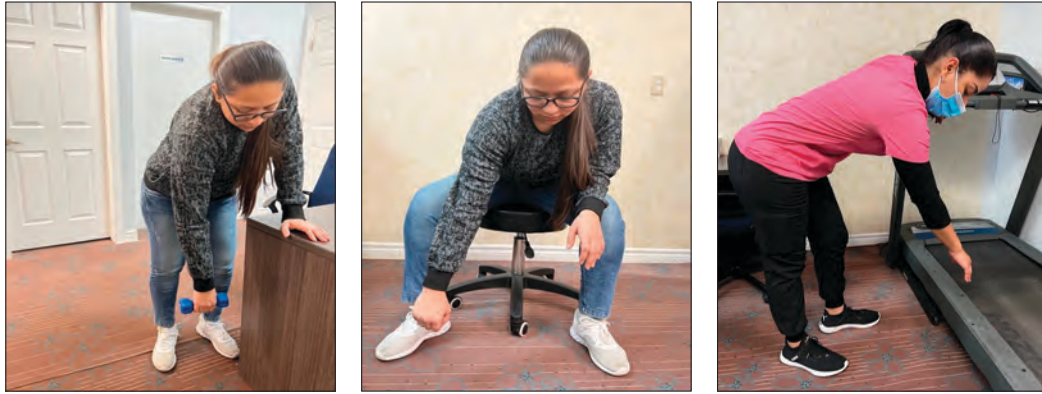
هذه هي الامتدادات التي يقوم بها معالج فيزيائي مدرب أو معالج تدليك. في حالة التمدد غير النشط ، سيقوم المعالج بإجراء تمارين الإطالة نيابة عنك في نطاق حركة خالٍ من الألم. فيما يلي الصور لمختلف تمديدات الكتف والرقبة والتي ستكون مفيدة لحالة الكتف المتجمدة.





تمددات نشطة

تمرين البندول: قم بإجراء هذا التمرين أولاً. أرخ كتفيك. قف وانحن قليلاً، مستخدماً يدك الجيدة على حافة الطاولة أو أي شيء يمكن أن يدعم وزنك. السماح لذراعك المصابة بالتدلي. قم بتأرجح الذراع في دائرة صغيرة يبلغ قطرها حوالي قدم. قم بإجراء عشر دورات في كل اتجاه مرة واحدة يوميًا. كلما تحسنت الأعراض، قم بزيادة قطر أرجوحة، لكن لا تجربها أبدًا. عندما تكون مستعدًا للمزيد، قم بزيادة الإطالة عن طريق حمل وزن خفيف (ثلاثة إلى خمسة أرطال) في الذراع المتأرجحة.



تمدد علوي: وضع ضعيف. استلق على ظهرك مع استقامة ساقيك. استخدم ذراعك السليمة لرفع ذراعك المصابة فوق رأسك حتى تشعر بتمدد خفيف. امسك لمدة خمسة عشر ثانية وأقل ببطء لبدء الموضع. استرخ وكرر.

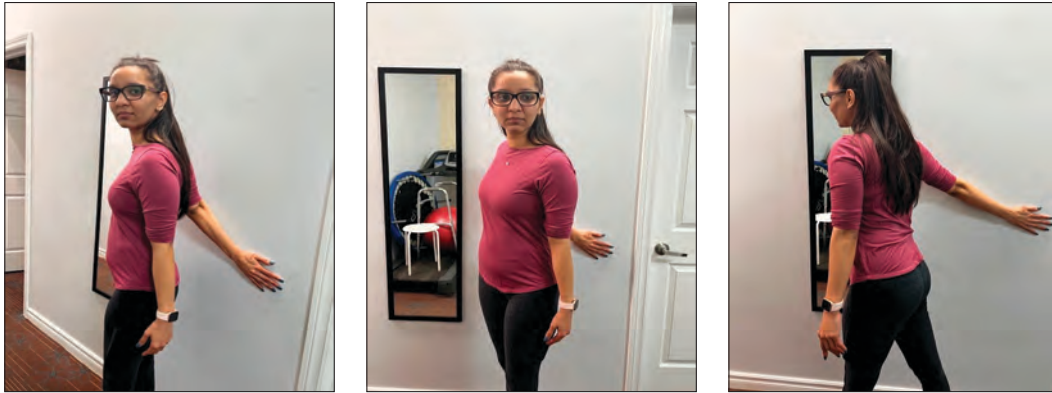


شد المنشفة: أمسك منشفة بطول ثلاثة أقدام بكلتا يديك خلف ظهرك وثبتها في وضع أفقي. استخدم ذراعك السليمة لسحب الذراع المصابة لأعلى لتمديدها. يمكنك أيضًا إجراء نسخة متقدمة من هذا التمرين مع وضع المنشفة على كتفك السليمة. أمسك الجزء السفلي من المنشفة بالذراع المصاب واسحبه نحو أسفل الظهر مع الذراع السليمة. افعل ذلك من 10 إلى 20 مرة في اليوم.

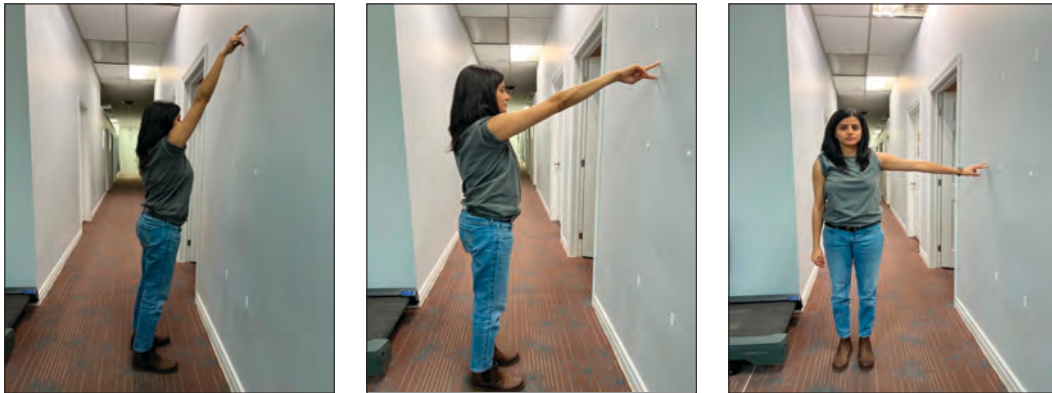


فتاحة صدر

قف مع كتفك المصاب بالقرب من الحائط ، على بعد حوالي قدم واحدة. ضع يدك على الحائط عند مستوى الصدر تقريبًا. أبقِ راحة يدك مسطحة على الحائط ، ابتعد ببطء عن الحائط بقدر ما تستطيع. عندما تصل إلى هذه النقطة ، توقف مؤقتًا ، وخذ نفسًا عميقًا قبل العودة نحو الحائط.



تحريك الاصبع: مواجهة جدار ثلاثة أرباع طول ذراع. مَدِّ يدك ولمس الجدار عند مستوى الخصر بأطراف أصابع الذراع المصابة. مع ثني كوعك قليلاً ، امش أصابعك ببطء على الحائط ، مثل العنكبوت ، حتى ترفع ذراعك إلى مستوى الكتف ، أو بقدر ما تستطيع بشكل مريح. يجب أن تقوم أصابعك بهذا العمل وليس عضلات كتفك. أنزل الذراع ببطء (بمساعدة الذراع السليمة ، إذا لزم الأمر) وكرر. قم بأداء هذا التمرين من عشر إلى عشرين مرة في اليوم. يمكنك أيضًا القيام بهذا التمرين بالوقوف على جانب الحائط مع رفع الأصابع لأعلى مما سيساعد في اختطاف الكتف.



تمدد عبر الجسم. اجلس أو قف. استخدم ذراعك السليمة لرفع ذراعك المصابة من الكوع، ثم ارفعه لأعلى عبر جسمك، واضغط برفق لتمديد الكتف. اثبت على الإطالة لمدة خمسة عشر إلى عشرين ثانية. قم بهذا التمرين من عشر مرات إلى عشرين مرة يوميًا.



شد الإبط: باستخدام ذراعك السليمة، ارفع الذراع المصابة على رف حول ارتفاع الثدي. اثن ركبتيك برفق وافتح الإبط. قم بتعميق ثني ركبتيك قليلاً، مع شد الإبط برفق، ثم افردتها. مع كل ثني ركلة، قم بالتمدد قليلاً، لكن لا تجربها. افعل ذلك من عشر مرات إلى عشرين مرة كل يوم.



تمارين التقوية

بعد أن يتحسن نطاق حركتك، يمكنك إضافة تمارين تقوية الكفة المدورة. تأكد من إحماء كتفك وممارسة تمارين الإطالة قبل أداء تمارين التقوية.

الدوران الخارجي: امسك رباط تمرين مطاطي بين يديك مع وضع مرفقيك بزاوية تسعين درجة بالقرب من جسمك. قم بتدوير الجزء السفلي من الذراع المصابة للخارج واستمر في ذلك لمدة خمس ثوان. كرر من عشر مرات إلى عشرين مرة، مرة واحدة في اليوم.



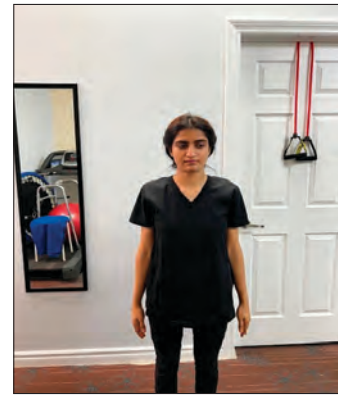
الدوران إلى الداخل / الدوران الداخلي: قف بجوار باب مغلق ، واربط أحد طرفي شريط التمرين المطاطي حول مقبض الباب. أمسك الطرف الآخر بيد الذراع المصابة ، وأمسك الكوع بزواوية تسعين درجة. اسحب الشريط نحو جسمك بوصتين أو ثلاث بوصات واستمر في ذلك لمدة خمس ثوانٍ. كرر من عشر مرات إلى خمسة عشر مرة ، مرة واحدة في اليوم.



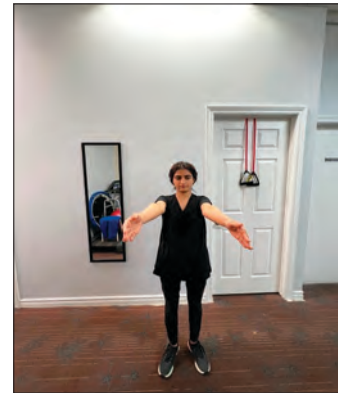
تمارين حركة الكتف

1. تقلبات الذراع الدائمة: هذا تمرين ديناميكي رائع يساعد على زيادة تدفق الدم إلى مفصل الكتف.

- قف منتصبًا وذراعيك بجانبك.
- اشرك وسط جسمك وأرجح ذراعيك للأمام حتى تصل إلى أعلى ما يمكنك. تأكد من أنك لا ترفع كتفك. ثم خذه إلى الجزء الخلفي من جسمك.
- أعد ذراعيك إلى وضع البداية وكرر.
- قم بهذه الحركة لمدة ثلاثين إلى ستين ثانية.

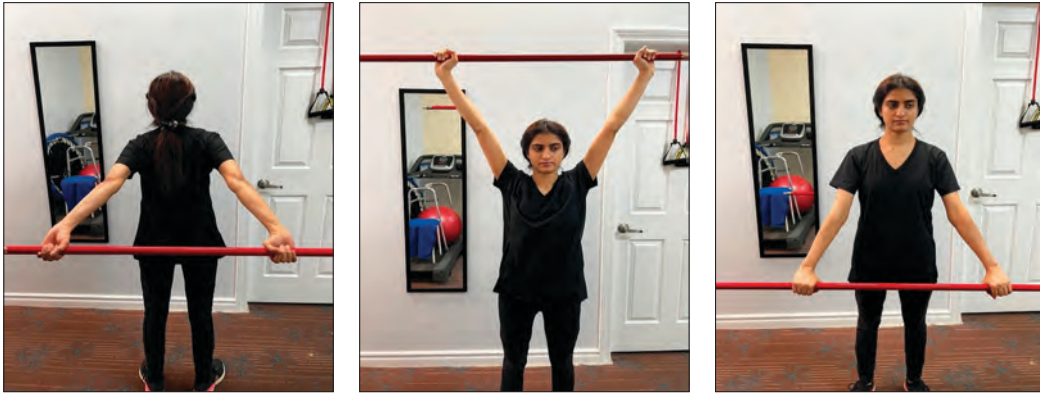


يمكنك أيضًا أداء تأرجح الذراع هذا في المستوى الأفقي. لذلك تحتاج إلى رفع ذراعيك بشكل مستقيم حتى مستوى كتفك وتحريك كلتا يديك أفقيًا مع تقاطع الذراعين مع بعضهما البعض ثم فتحهما إلى أقصى مدى. يرجى الرجوع إلى الصورة أدناه لفهم أفضل.



2. تمرير الكتف:

- قف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين وذراعيك أمام جسمك.
- امسك عصا ، مثل عصا المكنسة أو أنبوب بلاستيكي ، بقبضة مرفوعة. ستكون ذراعيك أعرض من عرض الكتفين. تأكد من أن العصا أو الأنبوب موازية للأرض.
- اشغل قلبك وارفع عصا المكنسة أو الأنبوب ببطء فوق رأسك ، مع الحفاظ على استقامة ذراعيك. اذهب فقط بقدر الراحة.
- حافظ على الوضع لبضع ثوان.
- العودة إلى وضع البداية.
- كرر خمس مرات.



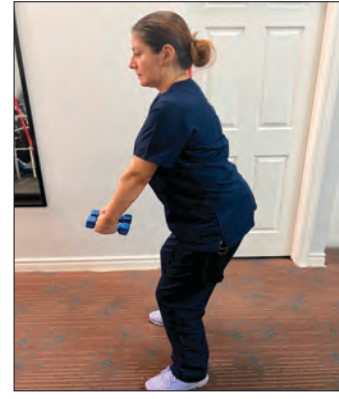
3. الصفوف العالية إلى المنخفضة:

- قم بتثبيت شريط المقاومة بجسم قوي فوق ارتفاع الكتف.
- ركع على ركبة واحدة وامسك بالحزام باليد المعاكسة. يمكن أن تستريح اليد الأخرى بجانبك.
- اسحب الشريط نحو جسمك مع الحفاظ على استقامة الجذع والذراع. ركز على ضغط لوجي الكتف معاً.
- العودة إلى وضع البداية وتكرار.
- قم بعمل مجموعتين إلى ثلاث مجموعات من عشر عدات على كل جانب.



4. الطيران العكسي

- امسك ثقل في كل يد.
- قف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين مع ثني الركبتين قليلاً.
- اشغل قلبك وانحني للأمام عند الخصر. إبقاء ظهرك مستقيم. سيتم تمديد ذراعيك.
- ارفع ذراعيك بعيداً عن جسمك. ركز على ضغط لوجي كتفك معاً. توقف عندما تصل إلى ارتفاع الكتف.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر العملية.
- قم بعمل ثلاث مجموعات من عشر عدات.
- الانزلاق الخلفي ، وضعية الراحة



5. تمدد النوم

- الاستلقاء على الجانب المصاب. إذا لم يكن لديك إصابة أو ألم ، فاختر جانبًا لتبدأ به. يجب أن تكون كتفك مكدسة تحتك.
- أخرج كوعك من كتفك بشكل مستقيم واثني هذا الذراع ، بحيث تشير أصابعك إلى السقف. هذه نقطة الانطلاق.
- وجّه هذا الذراع برفق نحو الأرض باستخدام الذراع السليمة. توقف عندما تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من كتفك المصاب.
- شغل هذا المنصب لمدة تصل إلى ثلاثين ثانية.
- كرر ثلاث مرات قبل تغيير الجوانب.



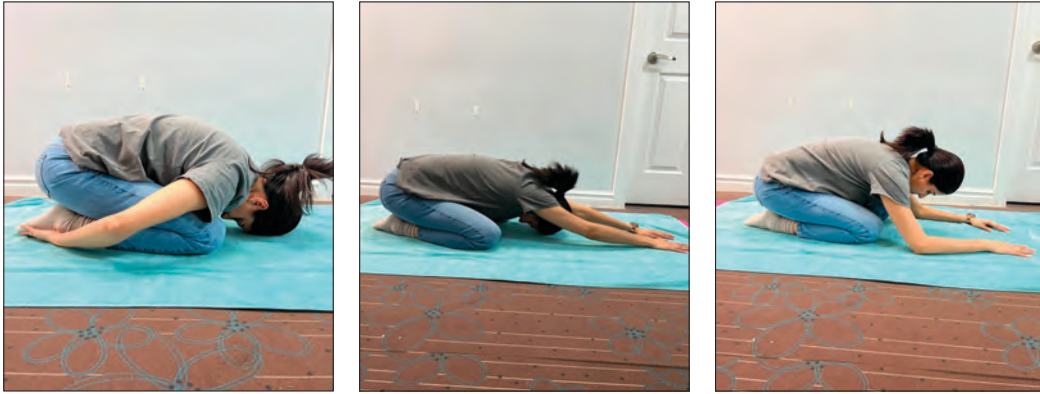
6. توسيع الصدر

- قف منتصبًا وقدميك معًا.
- أمسك طرف منشفة أو رباط تمرين في كل يد مع وضع ذراعيك أمام جسمك.
- استخدم المنشفة أو الشريط للمساعدة في تحريك لحي كتفك معًا وفتح صدرك.
- حافظ على هذا الوضع لمدة تصل إلى ثلاثين ثانية.
- كرر ثلاث الى خمس مرات.



7. وضع الطفل

- اركع على سجادة التمرين. تأكد من أن جسمك في وضع مستقيم.
- زحف ببطء إلى يديك حتى تمتد ذراعيك أمامك. ابق على نظرك إلى أسفل.
- اخفض جذعك على فخذيك وجبهتك على الأرض.
- حافظ على هذا الوضع مع أخذ ثلاثة أنفاس عميقة.
- كرر ثلاث إلى خمس مرات.



تقنيات التعبئة الذاتية النشطة:

دوران الكتف الداخلي

ابحث عن مكان لتثبيت السوار حتى لا يترك كتفك في الحزام. تأكد من أن الشريط يستخدم قوة للخلف على الكتف وأنت تسحب ذراعك إلى الدوران الداخلي باستخدام حزام / وشاح / منشفة مع الذراع المعاكس. كرر هذا لمدة اثنتي عشرة مرة واستمر في هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ ثم اتركه.



الانزلاق السفلي - كتف التعبئة الذاتية

الجلوس مع دعم الكوع على سطح صلب بحيث يتم وضع الكتف على الجانب بزاوية ثمانين درجة. اربط وزناً في حزام ثيرا وانزلق على الكتف. يجب وضع حزام ثيرا بشكل جانبي لعملية الأخرم (البروز العظمي).



انزلاق خلفي مع دوران خارجي

قد تحتاج إلى مساعدة في هذا الإعداد. ضع أولاً على حافة السطح (السرير ، الأريكة ، الطاولة) ثم ضع مرفقك على سطح آخر. سترغب في ارتفاع الكوع عن كتفك بمقدار بوصة أو اثنتين.

أيضاً ، يجب أن يكون الكوع أقل (نحو القدمين) من الكتف بمقدار 2-3 بوصات. سيوضع حزام على الذراع أسفل مفصل الكتف مباشرة. تأكد من أنها مريحة ولا تفرع أي شيء أو تجعل الذراع باردة أو مخدرة. أضف وزناً إلى الحزام ، وعادة ما يكون من ست إلى عشرة أرطال مما يتسبب في سحب لأسفل.

ثم قم بتدوير الذراع ببطء للخلف (الأعلى) حتى يتم إحكامها ، وتذبذب ببطء في النطاق الضيق عدة مرات ثم استرح وكرر. يجب ألا يكون هذا مؤلماً أو غير مريح. كرر ثلاثين مرة. أكمل مجموعة واحدة.



يمكنك أيضاً حمل وزن في يدك لتثبيت كتفك ولكن إذا كان كثيراً يمكنك حذفه.



الانزلاق الخلفي (التقريب)

قم بتأمين رباط ثيرا خلفك على مستوى كتفك أو مرتفعاً قليلاً في الإبط ، واسحب ذراعك عبر الصدر. قم بتدوير الوركين نحو الشريط لتمتد أكبر. كرر هذا 12 مرة مع الاستمرار لمدة خمس ثوان.



تقنيات التعبئة الغير نشطه

يشيع استخدام حشد الكتف في الممارسة السريرية. يتم تطبيقه في الحالات التي يتم فيها تقييد نطاق الحركة. يتم إعطاء هذه الانزلاقات فقط من قبل ممارسين مدربين مثل المعالجين الفيزيائيين أو المعالجين الفيزيائيين. هذه الانزلاقات مفيدة جدًا في حالات الكتف المتجمدة.

الالتهاء الحقاني العضدي

عادةً ما يتم تطبيق الإلهاء أثناء العلاج الأولي لتقليل الألم والحركة العامة.

وضعية المريض: يكون المريض في وضعية الاستلقاء والكتف في وضعية الراحة.

موضع اليد:

- يتم وضع يد المعالج في الإبط مع جعل الإبهام بعيدًا عن هامش المفصل من الأمام والأصابع في الخلف.
- من ناحية أخرى يدعم الجزء الجانبي من عظم العضد.

قوة التعبئة:

يقوم المعالج بتحريك اليد في الإبط بشكل جانبي لإلهاء عظم العضد. الإلهاء يستمر لبضع ثوان.



الانزلاق الذي الحقاني العضدي (وضع الراحة)

يُعطى لزيادة الاختطاف أو تصحيح خطأ موضع العضد إذا كان متفوقًا على الطبيعي.

موقف المريض:

استلق على ظهرك والذراع في وضع الراحة. يقوم المعالج بدعم الذراع بين الجذع والمرفق.

موضع اليد:

- يتم وضع يد المعالج في الإبط لإلهاء (الصف الأول).
- يتم الاحتفاظ باليد الأخرى للمعالج (مساحة الويب) أسفل عملية الأخرم.

قوة التعبئة:



يتم تطبيق القوة على رأس عظم العضد في الاتجاه السفلي ، من خلال اليد التي يتم وضعها بشكل ممتاز. يتم إعطاء هذا الانزلاق لتحسين الانحناء والدوران الداخلي للكتف.

انزلاق الخلفي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال: لزيادة امتداد الكتف مع الدوران الخارجي.
موقف المريض: يكون الطرف منبسطًا عند حافة السرير ، ويكون في وضع الراحة. يتم تثبيت الأخرم عن طريق وضع المنشفة تحتها.

موقف المعالج مع وضع اليد

- يقف المعالج وظهره تجاه المريض بين الذراع والجزع.
- يتم الإمساك بالجانب البعيد من الذراع مقابل جذع المعالج لإلهاء المفصل الكتف من الدرجة الأولى.
- يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التعبئة.

تعبئة القوة

يتم تطبيقه على رأس العضد في الاتجاه الأمامي.



انزلاق الأمامي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال: لزيادة امتداد الكتف مع الدوران الخارجي.
موقف المريض: يكون الكتف منبسطًا على حافة السرير ، ويكون في وضع الراحة. يتم تثبيت الأخرم عن طريق وضع المنشفة تحتها.

موقف المعالج مع وضع اليد

- يتم دعم ذراع المريض على فخذ المعالج ويقف المعالج على الجزء العلوي من الطاولة ويضع إحدى يديه الذراع لإلهاء المفصل الحقباني العضدي.
- يتم وضع الحد الزندي لليد التعبئة بجوار الزاوية الخلفية للأخرم.

تعبئة القوة

يتم تطبيقه على رأس العضد في الاتجاه الأمامي.



الأدوية

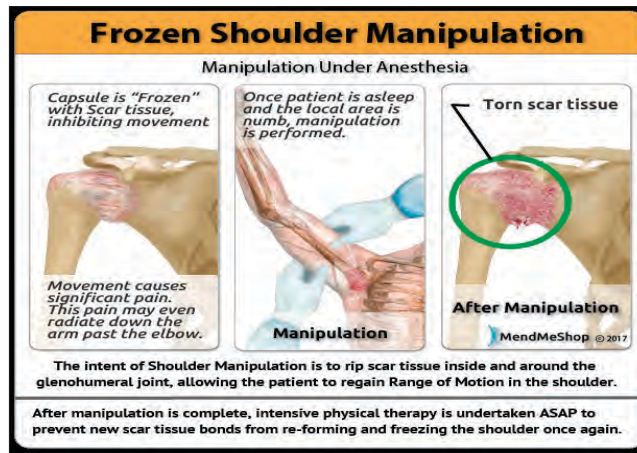
لعلاج الألم وتقليل التهاب المفاصل ، قد يوصي طبيبك بأدوية مضادة للالتهابات مثل الأسبرين أو الأيبوبروفين أو الـصوديوم نابروكسين. قد تساعد أيضاً حقنة الستيرويد في مفصل الكتف.

الرعاية المنزلية

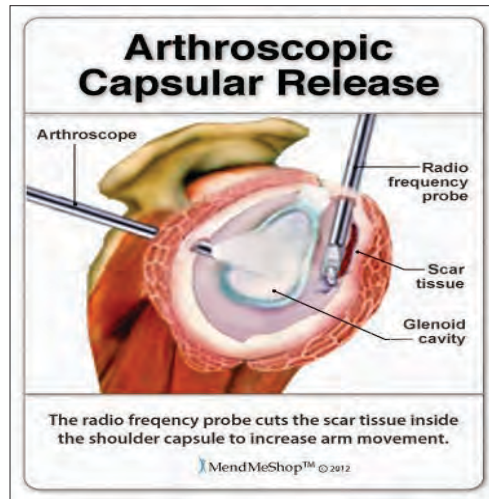
يمكن أن يساعد وضع كيس ثلج على كتفك لمدة خمسة عشر دقيقة في المرة عدة مرات في اليوم على تقليل الألم. إذا كنت تعمل مع معالج فيزيائي ، فيمكنك أداء التمارين في المنزل. سيقدم معالجك الفيزيائي إرشادات حول أنواع التمارين التي يجب عليك القيام بها ، وعدد مرات ممارستها ، ومتى تدفع نفسك بقوة أكبر. يمكن لمعظم الأشخاص الذين يعانون من الكتف المتجمد تحسين حالتهم دون جراحة.

الجراحة

إذا لم يؤد العلاج الطبيعي إلى تحسين حالتك ، فإن الجراحة تعد خياراً. من وجهة نظر جراحية ، فإن خياراتك هي معالجة الكتف ووضعه في نطاق كامل من الحركة تحت التخدير العام للمساعدة في تفكيك أي التصاقات.



بعد إجراء الجراحة ، يلزم العلاج الطبيعي المكثف لمنع تكوين أنسجة ندبة جديدة. خيار آخر هو الجراحة بالمنظار. يتضمن هذا النوع من الجراحة إجراء قطع صغير في كتفك واستخدام كاميرا تسمى "منظار المفصل" لإزالة النسيج الندبي أو تحريره. هذا يسمح للكتف باستعادة الحركة المفقودة. إذا كان كتفك المتجمد ناتجاً عن إصابة ، فعادة ما تكون الجراحة أكثر نجاحاً إذا تم إجراؤها في غضون أسابيع قليلة من الإصابة.



عادة ما يتم إجراء الجراحة في العيادة الخارجية. من المرجح أن تتم إزالة الغرز بعد عشر أيام. عادة ما يكون العلاج الطبيعي بعد الجراحة مطلوباً أيضاً. يستعيد العديد من المرضى نطاق حركتهم الكامل في غضون ثلاثة أشهر. سيبدأ علاجك الطبيعي بعد ثلاث إلى أربع أيام من الجراحة. سيرشدك أخصائي العلاج الطبيعي في برنامج إعادة تأهيل كتفك.

إعادة التأهيل بعد الجراحة:

من اليوم الأول إلى الأسبوع الأول: خلال أول ثلاث أيام بعد الجراحة ، سيصبح كتفك مؤلماً ومتورماً.

1. ضع كيس ثلج لمدة عشرين دقيقة على مدار اليوم. يعمل الضغط البارد على إبطاء وظيفة الأعصاب والأنسجة مما يقلل من التورم الذي يمنع الأوعية الدموية من أداء وظيفتها.



2. يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بأداء التمرين للمريض.

التعبئة الحقانية العضدية:

رأس عظم العضد محدب ، والحفرة الحقانية مقعرة. وضع المريض عبارة عن وضع حزمة فضفاضة. سيقوم المعالج بإلهاء الكتف وتحريك الكتف في اختطاف 55 درجة وتقريب أفقي 30 درجة.

الإلهاء الحقاني العضدي

دواعي الإستعمال

عادةً ما يتم تطبيق الإلهاء أثناء العلاج الأولي لتقليل الألم والحركة العامة. وضع المريض في وضع الاستلقاء والكتف في وضع الراحة. يتم وضع يد المعالج في الإبط مع جعل الإبهام بعيداً عن هامش المفصل من الأمام والأصابع في الخلف. من ناحية أخرى يدعم الجزء الجانبي من عظم العضد. يقوم المعالج بتحريك اليد في الإبط بشكل جانبي لإلهاء عظم العضد. الإلهاء يستمر لبضع ثوان.



الانزلاق الذلي الحقاني العضدي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال

لزيادة الاختطاف أو تصحيح الخطأ الموضعي لعظم العضد إذا كان متفوقاً على الطبيعي. وضع المريض في وضع الاستلقاء والذراع في وضع العبوة السائبة. يقوم المعالج بدعم الذراع بين الجذع والمرفق. يتم وضع يد المعالج في الإبط لإلهاء (الدرجة 1) ويتم الاحتفاظ باليد الأخرى للمعالج أسفل النائيء الأخرمي. يتم تطبيق القوة على رأس عظم العضد في الاتجاه السفلي ، من خلال اليد التي يتم وضعها بشكل ممتاز.

الانزلاق الخلفي ، وضع الراحة

دواعي الإستعمال

لتحسين الانثناء والدوران الداخلي للكتف.

وضع المريض في وضع الاستلقاء مع إبقاء الذراع في وضع الراحة. يقف المعالج وظهره تجاه المريض بين الذراع والجذع. يتم الإمساك بالجانب البعيد من الذراع مقابل جذع المعالج لإلهاء مفصل الكتف من الدرجة الأولى. يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التعبئة. ينزلق رأس عظم العضد للخلف.



الانزلاق الخلفي

دواعي الإستعمال

لزيادة التقريب الأفقي. لزيادة الانزلاق الخلفي عندما يقترب الثني من 90 درجة.

وضع المريض: يكون وضع المريض في وضع الاستلقاء ، وثني الكتف حتى 90 درجة والدوران الداخلي مع ثني الكوع. يتم دعم لوح الكتف بوضع لفافة منشفة تحته. يضع المعالج يداً على عظم العضد القريب لتطبيق الهاء من الدرجة الأولى. يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التعبئة.

تعبئة القوة

ينزلق رأس عظم العضد للخلف.



انزلاق الأمامي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال

لزيادة امتداد الكتف مع الدوران الخارجي.

يكون وضع المريض منبسطاً عند حافة القاعدة ، والطرف في وضع الراحة. يتم تثبيت الأخرم عن طريق وضع المنشفة تحته. يتم دعم ذراع المريض على فخذ المعالج ويقف المعالج أعلى الطاولة ويضع إحدى يديه على الذراع لإلهاء المفصل الحقباني العضدي. يتم وضع الحدود الزندية لليد التعبئة بجوار الزاوية الخلفية للأخرم. يتم تطبيق القوة على رأس العظم في الاتجاه الأمامي.



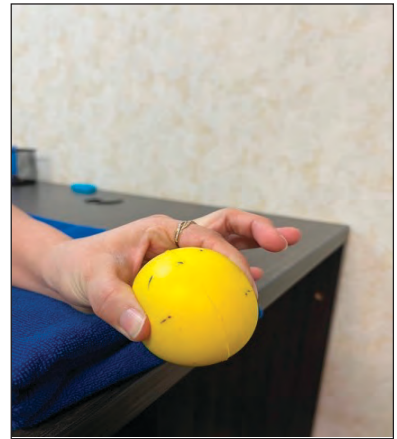
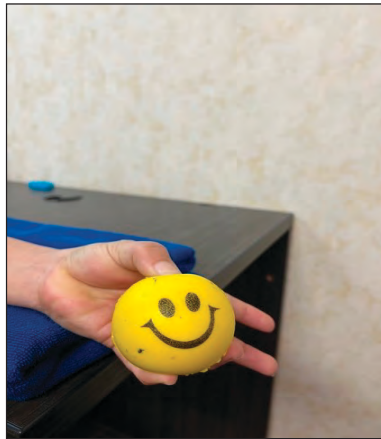
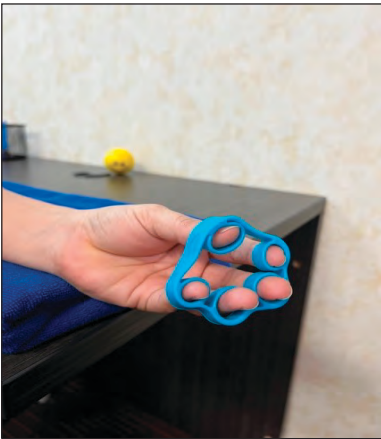
تحريك كتف الصدر

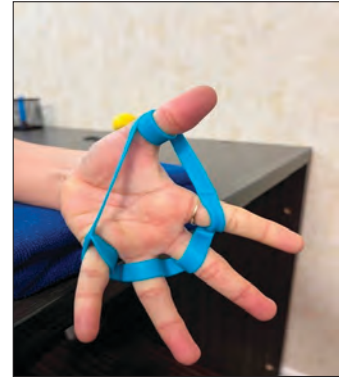
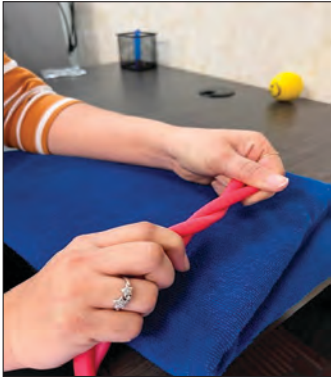
يتم إجراء تحريك الكتف الصدري عندما يكون هناك خلل في المفصل الكتفي الصدري (على سبيل المثال ، تقييد الدوران الصاعد أو الانزلاق الجانبي). تتضمن عمليات التعبئة المستخدمة بشكل شائع الانزلاقات المتوسطة / الجانبية ، والانزلاقات العلوية / السفلية ، والدوران لأعلى ولأسفل ، والأصمط القطرية.



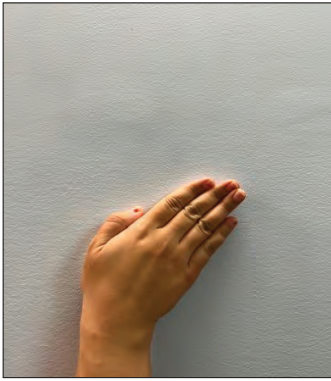
وضع المريض - عادة ، يكون المريض مستلقياً على جانبه مع الجانب المصاب لأعلى والذراع مستلق على ذراع المعالج. ملامسة اليد لهذه الانزلاقات هي الزاوية السفلية للكتف والأخرم. يعتمد اتجاه القوة وحجمها على التقنية المستخدمة والمقدار المطلوب من الحركة.

3. أخصائي العلاج الطبيعي لأداء الحركات الفسيولوجية السلبية كما هو مطلوب للمساعدة في استعادة ذاكرة القراءة فقط.
4. ستبدأ التمارين في غرفة الإنعاش. تذكر: مفتاح الحفاظ على حركتك هو الحركة المبكرة. استخدم الذراع الجيدة للمساعدة في الحفاظ على حركة الذراع المصابة.
5. حرك أصابعك ومعصمك كثيراً.

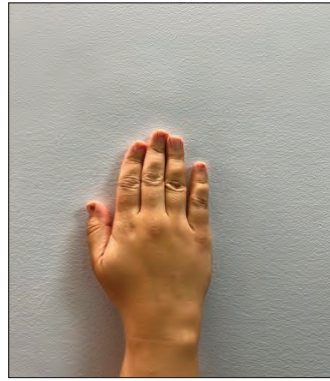




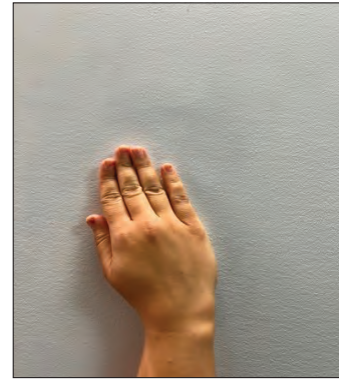
نطاق الحركة النشط للمعصم



معصم محايد



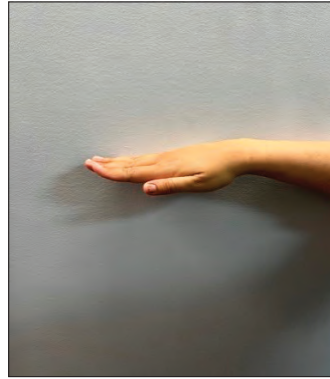
انحراف زندي



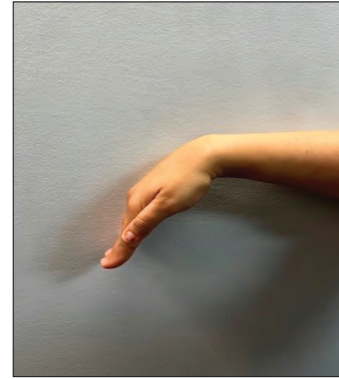
انحراف شعاعي



تمديد المعصم



معصم محايد



انثناء المعصم



MCP الانحناء



معارضة



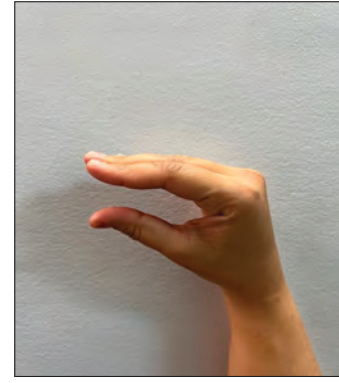
اختطاف رقم 1



الاستلقاء

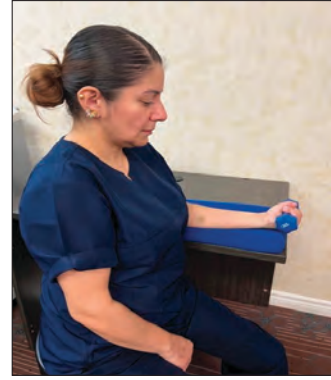


الكب



الإمساك

6. استمر في تمارين الإمساك ، وتمارين الكوع والمعصم واليد ثلاث مرات على الأقل كل يوم كرر خمسه عشر في كل مره.
7. نطاق حركة الكوع: أدر راحة يدك إلى الداخل ، نحو معدتك ، وثني الكوع ومدّه كما تسمح لك الراحة.



تمرين الإمساك



ثني الكوع

8. قد تضطر إلى ارتداء حمالة الذراع لمدة أسبوع واحد على الأقل ، مع إخراج ذراعك كثيرًا من خمس إلى سبع مرات في اليوم لمد الكوع.



يجب القيام بالتمارين التالية كل يوم للأسبوع الأول بعد العملية للحفاظ على تدفق الدم والمساعدة على منع تجلط الدم.

ضغط اليد أو تقوية القبضة: باستخدام كرة مطاطية صغيرة ناعمة أو إسفنجة ناعمة ، اضغط على يدك. عند الاستحمام ، يمكنك استخدام إسفنجة مملوءة بالماء. افعل هذا لمدة 3-5 مجموعات من 10-20 تكرار كل يوم. إذا كان هذا سهلاً للغاية ، يمكنك استخدام مقبض اليد لاحقاً في دورة إعادة التأهيل.

نطاق حركة المعصم: لف معصمك في دوائر لمدة 30 ثانية بعد كل جولة من تمارين القبضة.

الأسبوع 2-6: استمر في التمارين المذكورة أعلاه حسب التوجيهات.

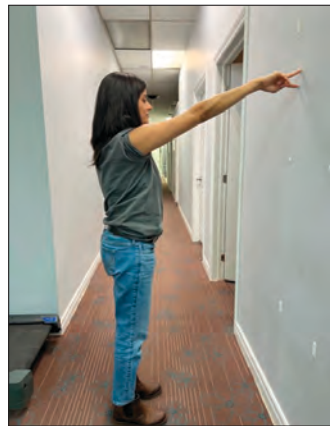
- أخصائي العلاج الطبيعي لإجراء عمليات تحريك المحفظة / المفاصل للمريض.
- أخصائي العلاج الطبيعي لأداء الحركات الفسيولوجية السلبية كما هو مطلوب للمساعدة في استعادة ذاكرة القراءة فقط.
- تقدم تمارين نطاق الحركة النشط كما هو مطلوب. تشجيع التمارين الغنية التحسس. على سبيل المثال ، المشي على الحائط ، وتمارين الانزلاق على الطاولة ، وتمارين البندول.
- ضمان استمرار برنامج التمارين المنزلية.

تمارين يجب القيام بها خلال 2-6 أسابيع

تمرين البندول: أمسك جانب الطاولة بذراعك السليم ، وانحني عند الخصر ، واترك الذراع المصابة تتدلى. تأرجح الذراع للخلف وللأمام مثل البندول. ثم تأرجح في دوائر صغيرة واجعلها أكبر ببطء. افعل ذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين في كل مرة ، واسترح ، ثم كرر لمدة 5 دقائق ، 3 مرات في اليوم.

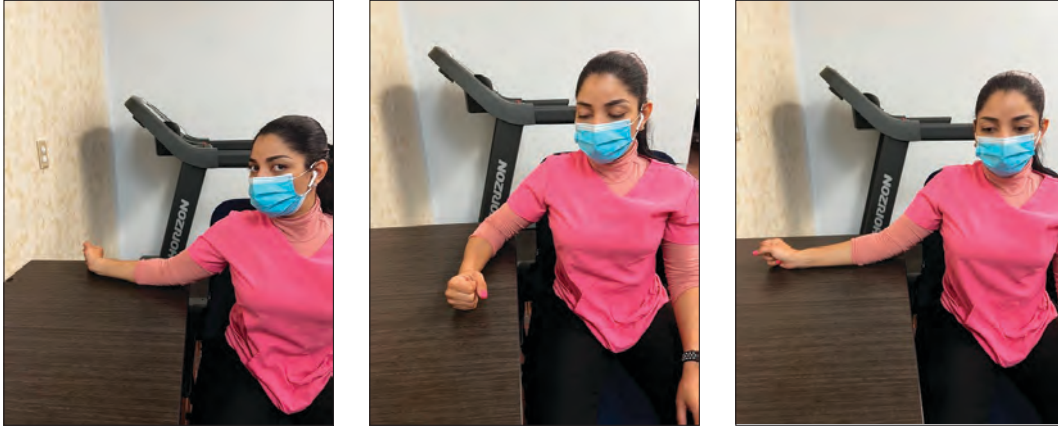


المشي على الحائط: قف في مواجهة جدار فارغ مع وضع قدميك على بعد حوالي 12 بوصة. "المشي" بأصابع اليد المصابة لأعلى الحائط بقدر ما تسمح به الراحة. ضع علامة على المكان وحاول الصعود في المرة القادمة. كرري 10 مرات على الأقل ، 3 مرات في اليوم. عندما تكون أكثر راحة وقوة (ليس قبل ثلاثة أسابيع) ، قم بهذا التمرين بشكل جانبي ، مع الجانب المصاب في مواجهة الحائط. لا تدع اليد تنزل من الحائط - حرك أصابعك لأسفل وكذلك لأعلى. سيؤدي إسقاط الذراع إلى إجهاد الإصلاح ويكون مؤلماً. إذا كان لديك ضعف في الطريق ، فلا تتردد في استخدام الذراع الأخرى للمساعدة.



استدارة الكتف المدعومة (مساعدة)

- حافظ على الكوع في مكانه وشفرات الكتف إلى أسفل معًا. حرك الساعد للخلف وللأمام ، كما هو موضح. يمكنك أيضًا أداء هذا التمرين باستخدام عصا أو عصا لمساعدة ذراعك للخارج (مع إبقاء مرفقك على جانبك).
- كرر 10 مرات في كل جلسة.
- قومي بعمل 3 جلسات في اليوم.



رفع الكتف إلى الأمام (مساعدة)

- يمكن القيام بهذا التمرين إما بالاستلقاء (أ) أو الجلوس (ب). اقلل يديك معًا وارفع الذراعين فوق الرأس. حافظ على مرفقيك مستقيمين قدر الإمكان. حافظ على الارتفاع لمدة 10-20 ثانية ، ثم أنزل ذراعيك ببطء. قم بزيادة ارتفاع ذراعيك ببطء مع تقدم الأيام ، مستخدمًا الأمل كدليل لك. كرر 10-20 مرة في كل جلسة. قم بعمل 3 جلسات في اليوم.



الدوران الداخلي للكتف (مساعدة)

- استخدم يدك الأخرى أو منشفة للمساعدة في وضع يدك خلف ظهرك وعبر الجانب الآخر. كرر 10 مرات في كل جلسة. قم بعمل 3 جلسات في اليوم.



تمارين متساوية القياس

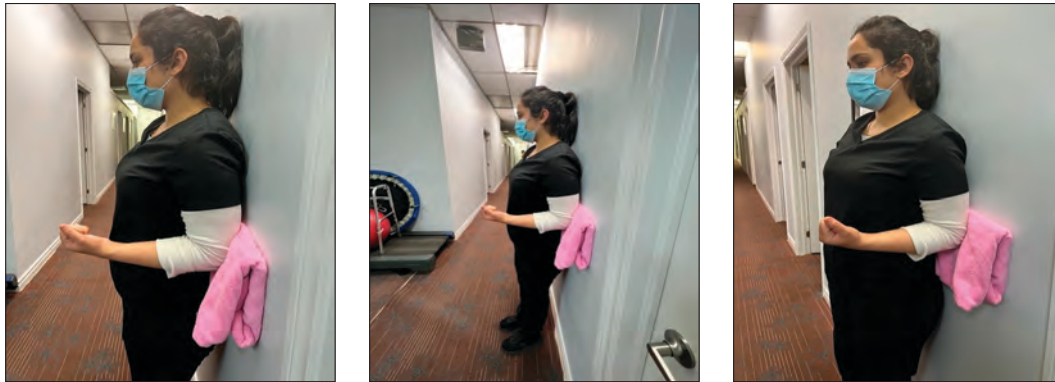
يتم تنفيذ تمارين متساوي القياس ببساطة عن طريق شد عضلاتك دون أي حركة أخرى. يمكن أن تكون المقاييس المتساوية جزءًا من نظام مصمم لمساعدتك على استعادة نطاق الكتف الطبيعي للحركة (ROM) والقوة والحركة الوظيفية.

ثني الكتف: قف في مواجهة الحائط. ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويثبتان بالقرب من الجسم. ادفع بقبضة يدك للأمام نحو الحائط. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.



تمديد الكتف (متساوي القياس)

- قفي وظهرك على الحائط وذراعيك مستقيمين على جانبيك. حافظ على ثني مرفقيك عند تسعين درجة ، وادفع ذراعيك للخلف في الحائط. يمكنك وضع منشفة بين مرفقك والحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر خمس الى عشر مرات في كل جلسة.
- قومي بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



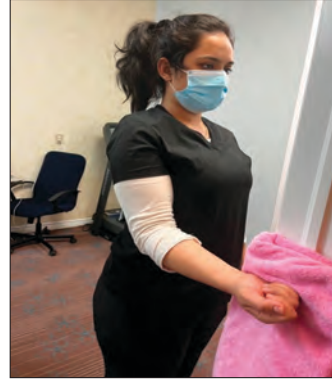
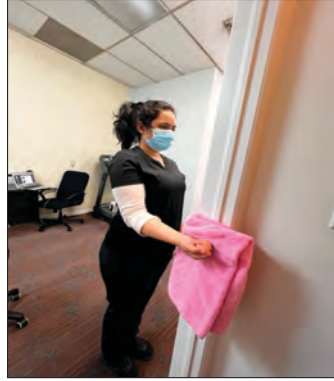
دوران الكتف الخارجي (متساوي القياس)

- قف مع الجانب المصاب من جسمك مقابل الحائط. اثنِ كوعك تسعين درجة. ادفع ظهر يدك ببطء في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



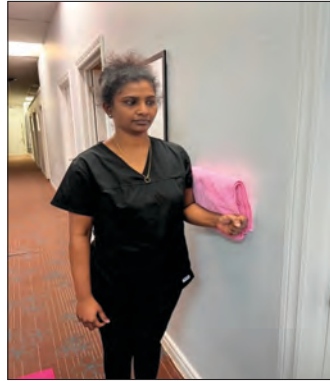
دوران الكتف الداخلي (متساوي القياس)

- قف عند زاوية الحائط أو في إطار الباب. ضع ذراعك المصاب على الحائط حول الزاوية ، وثني كوعك تسعين درجة. ادفع راحة يدك في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



اختطاف

- اجلس أو قف وذراعك المتورط في مواجهة الحائط ، الكوع مثني بزاوية 90 درجة.
- ضع لفافة منشفة صغيرة بين الذراع والجسم.
- ادفع الكوع إلى الجانب المواجه للحائط.
- حافظ على ذراعك في الجانب.
- اضغط بأقصى ما تستطيع دون ألم أو إزعاج.
- استمر لمدة 5 ثوان.



من ست اسابيع الى اثنا عشر اسبوعا

الهدف: إستعادة نطاق الحركة النشط إلى مستوى ما قبل الجراحة على الأقل بحلول اثنا عشر أسبوعًا.

- الاستمرار في حركات المحفظة / المفصل / الحركات الفسيولوجية السلبية في العلاج الطبيعي كما هو مطلوب. التقليل من الحد الأدنى للتأكد من أن المريض يبني الكفاءة الذاتية.
- أن يواصل المريض برنامج التنقل / التمدد.
- تقدم العمل التحسسي من خلال تمارين السلسلة الحركية المغلقة المستمرة ، على سبيل المثال ، تحمل الوزن من خلال الذراعين في الركوع من 4 نقاط.
- التقدم في الحركة والتحكم في حركة الكفة المدورة ، على سبيل المثال ، التحكم في الدوران في وضع العرض 90/90 مع الدمبل أو بدونه.
- تقدم تمارين الكفة المدورة فوق ارتفاع الكتف كما يسمح الألم ، على سبيل المثال ، الضغط على الكتف ، ومقاومة الارتفاع.

بعد اثنا عشر اسبوعا

الهدف: تحقيق نطاق الحركة النشط الكامل ، والتعزيز من خلال النطاق ، والبدء في العودة إلى النشاط / الرياضة.

- تمارين تقوية حسب الحاجة لوظيفة الطرف العلوي وحزام الكتف.
- إعادة التأهيل الخاصة بالرياضات التي تتضمن تمارين تحفيز الجسم وسلسلة حركية كاملة.
- تعزيز قوة الكفة المدورة من خلال النطاق ؛ تشمل العمل على إنتاج قوة حسب ما تمليه الوظيفة.
- تقديم المشورة للمريض فيما يتعلق بإطالات الإدارة الذاتية والعودة إلى الأنشطة الوظيفية الكاملة. يجب أن يستمروا في برنامج التمرين المنزلي لمدة تصل إلى 12 شهرًا.

الغذاء والتغذية

أحد الأسباب الرئيسية لتجمد الكتف هو الالتهاب المرتبط. من المنطقي أن أي شيء يعمل بقدرة مضادة للالتهابات سينتج عنه فوائد ، مما يساعدك على الشفاء بسرعة أكبر.

الأطعمة التي يجب تناولها

- زيادة تناول الأطعمة المضادة للالتهابات مثل الفواكه والخضروات والأسماك الزيتية (التي تحتوي على مستويات عالية من أحماض أوميغا 3 الدهنية) والمكسرات والبذور وبعض التوابل مثل الزنجبيل والثوم والكرم.



- الخضروات مثل القرنبيط والبروكلي والكرفس والبطاطا الحلوة كلها محملة بمضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في تخليص الجسم من المركبات الضارة.



- الفواكه مثل التوت والأناناس والعنب الأحمر تحظى بتقدير جيد لخصائصها المضادة للالتهابات. تحتوي على إنزيمات بروتينية والتي بدورها تساعد في تقليل الالتهاب.



- الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك (الزبادي ، الكمبوتشا ، الكفير ، إلخ)



- تناول ملعقتين كبيرتين من مسحوق بذور الكتان يوميًا.



- استخدم الزنجبيل والثوم والكرم في الطبخ.



- تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم والمكملات الغذائية لإرخاء العضلات. تجنبه إذا كان لديك مشاكل في الكلى.



- جري ملعقة من بذور السمسم منقوعة طوال الليل.



- البروميلين هو إنزيم موجود في الأناناس. وهو مضاد للالتهابات ويخفف من الآلام والتيبس.



الأطعمة التي يجب تجنبها
الكربوهيدرات والدهون البسيطة، مثل الدهون المشبعة والدهون المتحولة.



لمكافحة التيبس، تجنب الطعام والشراب مع الكافيين.



تجنب اللحوم والزبدة والجبن والحليب أو تناولها باعتدال لأن ذلك سيزيد من الالتهاب.

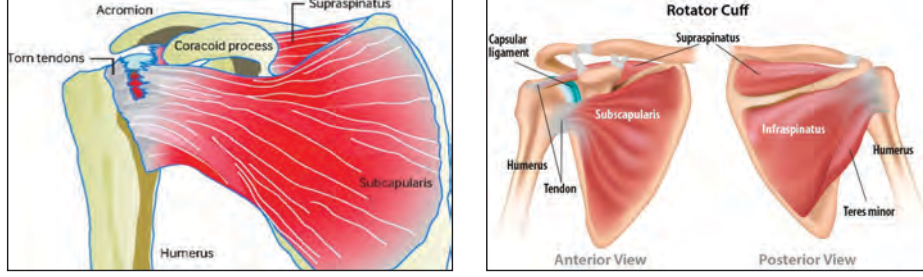


الفصل الرابع: تمزق الكفة المدورة

ما هي الكفة المدورة؟

الكفة المدورة هي مجموعة من العضلات والأوتار التي تعمل على استقرار الكتف وتسمح بنطاق حركته الواسع. تتكون الكفة المدورة من أربع عضلات تنضم كأوتار في كتفك لتشكّل غطاءً سميكًا في الجزء العلوي من عظم العضد (العظم في الجزء العلوي من الذراع). تنشأ كل عضلة على لوح الكتف (الكتف) وتتصل بعظم العضد. وهي تشمل العضلة تحت الكتفيه ، العضلة تحت الشوكه ، عضله فوق الشوكه ، العضله المدوره الصغيره.

تشرح الكفة المدورة:



العضله فوق الشوكه:

الأصل: الحفرة فوق الشوكة

الإدخال: الوجه العلوي للحديبة الكبرى

إمداد العصب: العصب فوق الكتف (C5)

الوظيفة: يخطف عظم العضد.

العضله تحت الشوكه:

الأصل: الحفرة تحت الشوكة

الإدخال: الوجه الأوسط للحديبة الكبرى

إمداد العصب: العصب فوق الكتف (C5- C6)

الوظيفة: يقوم بتدوير عظم العضد خارجيًا

العضله تحت الكتف:

الأصل: الحفرة تحت الكتف

الإدخال: درنة صغرى

إمداد العصب: العصب العلوي والسفلي (C5-C6)

الوظيفة: يقوم بتدوير عظم العضد داخليًا

العضله المدوره الصغيره:

الأصل: النصف الأوسط من الحد الجانبي

الإدخال: الوجه السفلي للحديبة الكبرى

إمداد العصب: العصب الإبطي

الوظيفة: يقوم بتدوير عظم العضد خارجيًا

في بعض الأحيان ، يمكن أن يأتي ألم الكتف دون أي سبب واضح. بسبب الإجهاد المتكرر والإهمال الوضعي ، قد تتعرض لتمزق في الكفة المدورة وإصابات في الكتف. عندما يحدث هذا ، قد تتعرض الهياكل المختلفة حول الكفة المدورة للخطر.

في إصابة الكفة المدورة يمكن أن يشعر الشخص بالألم والضعف في رفع ذراعه وقد تسبب صعوبة في الأنشطة الأساسية مثل رفع الذراع أو النوم.

التشخيص التفريقي:

بعض الحالات المرتبطة بتمزق الكفة المدورة هي على النحو التالي ...

- تمزق الكفة المدورة
- التهاب أوتار الكفة المدورة
- متلازمة انحشار الكتف
- التهاب جراب تحت الاخرم
- تمزق الكتف
- فصل الكتف

السبب:

- إما إصابة كبيرة في الكتف أو انحلال تدريجي أو تآكل في أنسجة الأوتار.
- حركات الكتف المتكررة ، كما نوقش سابقاً ، يمكن أن تضع ضغطاً على الكفة المدورة. حركات الكتف المتكررة مع ذراعك فوق رأسك منتشرة في الرياضات ، بما في ذلك كرة المضرب والكرة اللينة والتنس والكرة الطائرة والتجديف والسباحة ورفع الأثقال. قد تعاني من نفس التوتر على الكفة المدورة إذا كنت تعمل في مهنة مثل الرسم أو البناء.
- تزداد احتمالية حدوث تمزق في الكفة المدورة بعد سن الأربعين. عندما تتآكل أوتار الكفة المدورة ، يمكن لجسمك عادةً أن يشفيها بمرور الوقت. ومع ذلك ، مع تقدمنا في العمر ، ينخفض تدفق الدم إلى المنطقة ، مما يجعل إصلاح أجسامنا أكثر صعوبة.
- ضعف العضلات والوضعية السيئة: الوضعية السيئة ونمط الحياة المستقر(خالي من الحركة) يزيدان من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- وظائف البناء: تتطلب المهن مثل النجارة أو طلاء المنزل حركات متكررة للذراع ، غالباً فوق الرأس ، والتي يمكن أن تلحق الضرر بالكفة المدورة بمرور الوقت.
- تاريخ العائلة: قد يكون هناك مكون وراثي متورط في إصابات الكفة المدورة حيث يبدو أنها تحدث بشكل أكثر شيوعاً في بعض العائلات.

عوامل المؤدية الى التمزق:

- أداء المهام العامة
- الضغط المتكرر على مفصل الكتف ، كما في رياضة الرمي والمضرب
- رياضات تتطلب الاحتكاك الجسدي
- الجلوس بوضعية كتف مستديرة
- عدم المحافظة على اللياقة البدنية العامة

الأعراض:

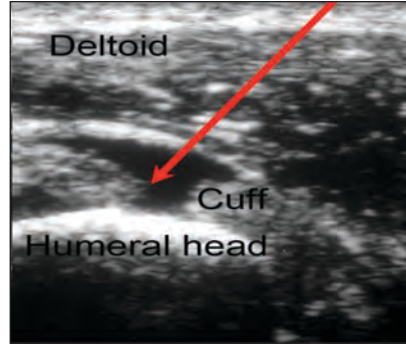
- الألم المصاحب لإصابة الكفة المدورة قد:
- أن يوصف بأنه ألم خفيف عميق في الكتف
- اضطراب النوم
- يصعب تمشيط شعرك أو الوصول إلى خلف ظهرك
- أن يكون مصحوباً بضعف في الذراع

التشخيص:

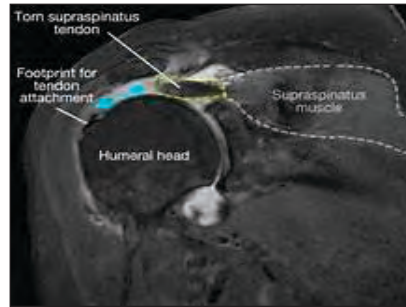
الأشعة السينية: على الرغم من أن تمزق الكفة المدورة لن يظهر في الأشعة السينية ، إلا أن هذا الاختبار يمكن أن يتخيل التواءات العظمية أو الأسباب المحتملة الأخرى لألمك مثل التهاب المفاصل.



الموجات فوق الصوتية: يستخدم هذا النوع من الاختبارات الموجات الصوتية لإنتاج صور لهياكل داخل جسمك ، وخاصة الأنسجة الرخوة مثل العضلات والأوتار. يسمح باختبار ديناميكي ، وتقييم هياكل كتفك أثناء تحركها. كما يسمح بإجراء مقارنة سريعة بين الكتفين المصابة والسليمة.



التصوير بالرنين المغناطيسي: تستخدم هذه التقنية موجات الراديو ومغناطيس قوي. تعرض الصور التي تم الحصول عليها جميع هياكل الكتف بالتفصيل. تعتمد جودة الصور بشكل كبير على جودة المعدات المستخدمة.



المضاعفات الشائعة بعد الجراحة:

- متلازمة الألم الناحي المركب
- الكسر
- إصابة العصب
- عدوى سطحية
- الصلابه
- الجلطات الدموية الوريدية

الوقاية:

- إذا كانت الإصابة السابقة للكفة المدورة ، فإن تمارين تقوية الكتف اليومية يمكن أن تساعد في منع الإصابة في المستقبل.
- جنباً إلى جنب مع العضلات الأمامية للصدر والكتف وأعلى الذراع ، فإن عضلات ظهر الكتف وحول عضلات الكتف لها نفس القدر من الأهمية لتحسين توازن عضلات الكتف.

العلاج:

نهج العلاج المحافظ بروتوكول (RICE):

الراحة - إلى جانب ما هو واضح من عدم جعل إصابتك أسوأ ، هناك سببان للراحة أمر مهم بعد تعرضك لإصابة في الكفة المدورة. أولاً ، يحمي الأوتار والعضلات والأربطة المصابة من المزيد من التلف مثل التمزق الكامل للكفة المدورة ، وثانياً ، يسمح لآليات الدفاع الطبيعية لجسمك بالبدء في عملية الإصلاح الطبيعية.



الثلج- أي شخص أخذ دورة أساسية للإسعافات الأولية يعرف أن أول شيء تفعله بعد إصابة شخص ما بإصابة في العضلات أو الأوتار هو وضع الثلج. يقوم الثلج على الفور بتخدير المنطقة ويساعد في السيطرة على الألم. يقلل وضع الثلج من كمية تدفق الدم إلى المنطقة المصابة ويساعد على تقليل التورم. إذا لم يكن لديك أي أكياس ثلج ، فإن كيسًا من الخضروات المجمدة سيفي بالغرض. لتقليل فرص تلف الأنسجة والجلد ، يوصى بوضع الثلج لمدة خمسة عشر دقيقة فقط.



الضغط - يساعد الضغط في تقليل الالتهاب بالإضافة إلى أنه يمكن أن يوفر تخفيفًا مؤقتًا للألم. كل ما هو مطلوب هو ضمادة مرنة يتم لفها حول منطقة كتفك. كيف تعرف أن الضمادة ضيقة جدًا؟ ستشعر بإحساس خفقان في كتفك إذا كانت الضمادة ملفوفة بإحكام شديد. عندما يحدث هذا ، أعد لف الضمادة بضغط أقل.



الرفع- على الرغم من أن هذه الخطوة لا تنطبق على إصابة الكفة المدورة ولكنها موجهة بشكل أكبر نحو الأطراف والإصابات التي تقع تحت مستوى القلب. يمكن أن يؤدي رفع ذراعك أو ساقك فوق مستوى القلب أيضًا إلى تقليل التورم والالتهاب.



الحقن

إذا لم تخفف العلاجات التحفظية من الألم ، فقد يوصي طبيبك بحقن الستيرويد في مفصل الكتف ، خاصةً إذا كان الألم يتعارض مع نومك أو أنشطتك اليومية أو العلاج الطبيعي. في حين أن مثل هذه الحقن غالبًا ما تكون مفيدة بشكل مؤقت ، إلا أنه يجب استخدامها بحكمة ، لأنها يمكن أن تسهم في إضعاف الوتر وقد تقلل من نجاح الجراحة إذا لزم الأمر في النهاية.

حمام التباين

كل ما عليك فعله هو الحصول على دلو واحد من الماء الساخن (يجب أن يكون ساخنًا قدر الإمكان على بشرتك) ودلو واحد من الماء البارد. ضع منشفة أو قطعة قماش جيدة الحجم في كل دلو. ابدأ بالمنشفة الساخنة وضعها على الكتف (لا تضغط عليها أو تعصرها). اترك المنشفة هناك حتى تبرد ولم تعد تحترق (عادة حوالي ثلاثين ثانية). قم بربطها مرة أخرى في الدلو الساخن وامسك بالمنشفة الباردة. ضع هذا على كتفك لمدة ثلاثين ثانية.

ألقِ ذلك مرة أخرى في الدلو البارد واستمر في تكرار هذه العملية حتى تمر بها على الأقل ست إلى سبع مرات. افعل ذلك ثلاث مرات يوميًا ، صباحًا وظهرًا ومساءً للحصول على أفضل النتائج. يُنصح أيضًا بالقيام بذلك في الخارج نظرًا لكمية المياه المنسكبة والفوضى التي تحدثها.

العلاج بالتدليك

يوصى بعلاجات الأنسجة الرخوة مثل التدليك العلاجي للمساعدة في عملية إعادة التأهيل للعديد من إصابات الكفة المدورة. يمكن أن يقلل التدليك العلاجي من وقت الشفاء عن طريق زيادة الدورة الدموية في المنطقة المصابة والسماح للدمع بالعودة إلى القلب لإعادة الدورة الدموية. قد يساعد التدليك العلاجي أيضًا عن طريق تقليل شدة أي ندبة تُركت في مكان الإصابة. يمكن أن يساعد التدليك المنتظم بعد الجراحة أيضًا في تقليل النسيج الندبي ، ولكن تأكد فقط من التئام الجرح بالكامل أولاً وأصبح ندبة. يمكن أن يكون للتدليك في منطقة الكتف والإبط فوائد علاجية تتمثل في موازنة العضلات التي تؤثر على مفصل الكتف مثل العضلات المحيطة بالكتف ، وتحديد عضلات الكفة المدورة. يُقترح أن تقنيات التصريف اللمفاوي قد تساعد في تقليل التورم وتسهيل التعافي عن طريق زيادة معدل امتصاص السائل الزليلي المفرد.

نقاط الزناد:

قد يكون معالج التدليك العلاجي قادرًا أيضًا على توفير بعض الراحة عن طريق إلغاء تنشيط نقاط الزناد في العضلة تحت الشوكية. يوجد مكان محدد على ظهر نصل الكتف يشع الألم في مفصل الكتف وأسفل مقدمة أو جانب الذراع. يجد الكثير من الناس أن العمل على نقطة الزناد هذه يمكن أن يقلل بشكل كبير من مشاكل آلام الكتف. من المؤكد أنه يستحق التصوير لأنه لا يستغرق وقتًا طويلاً لتحديد موقع نقطة الزناد هذه وتحريرها.

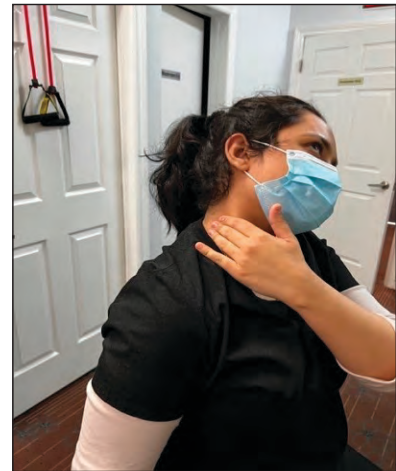
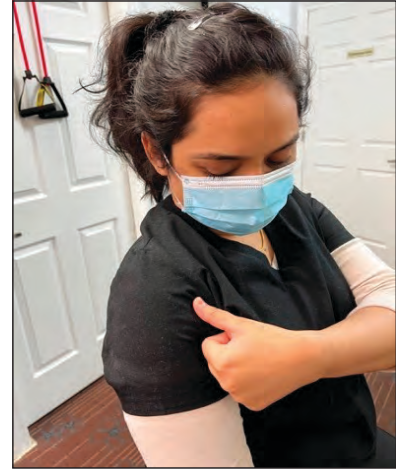


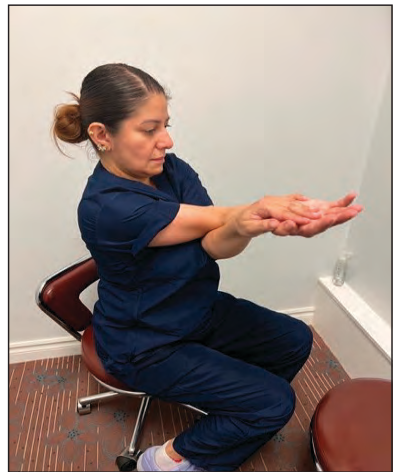
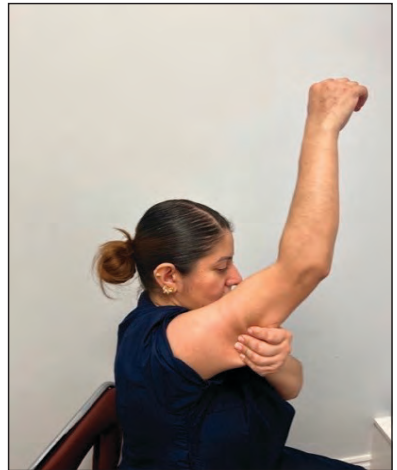
التدليك الذاتي

يعد العلاج بالتدليك خيارًا رائعًا لإصابات الكفة المدورة لأنه يساعد في تقليل الالتهاب والألم في المنطقة ، وإفراز النسيج الندبي ، وإرخاء العضلات المشدودة والمتوترة وزيادة نطاق الحركة في حزام الكتف. تدليك المنطقة. من الأفضل استخدام حركة دائرية أو شكل 8 مع التدليك لتنشيط خصائص الزيت والتخلص من الالتهاب بسرعة.

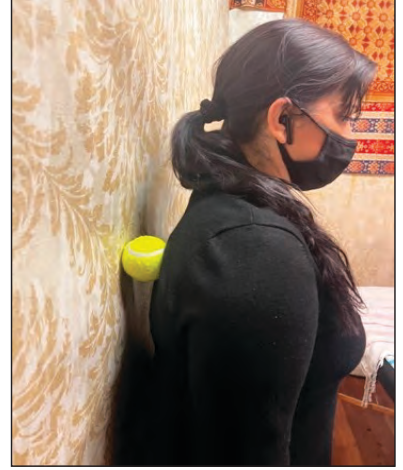
يمكنك أيضًا الضغط بشدة على المناطق الحساسة لمدة 30 ثانية لكل منهما. تذكر أن تقوم بالشهيق والزفير من خلال أنفك بصوت. يساعد التنفس بالصوت على تنشيط العصب المبهم وتقليل الألم بشكل أكبر.

- استخدم يدك المعاكسة لتدليك كتفك وذراعك المصابة.
- التركيز على أي مناطق حساسة.
- حرك ذراعك المصابة برفق أثناء تدليك كتفك وذراعك.





يمكنك محاولة استخدام كرة لتدليك نقاط الزناد حول الكتف.



يمكنك استخدام أي من الزيوت العطرية التالية أو مزيج منها مذكور أدناه. لكن تذكر دائماً تخفيف الزيوت العطرية بشكل مناسب باستخدام زيت ناقل نباتي لطيف مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون وزيت الجوجوبا وزيت اللوز وغيرها الكثير.

بعض الزيوت المفيدة لإصابة الكفة المدورة:

1. زيت الكافور العطري:

قد يذكرك بفرك البخار ، لكن له تأثير تبريد يساعد على تخفيف وجع المفاصل ، مثل الكتفين الملتهبين بشكل مزمن.



2. زيت اللافندر:

إنه مهدئ للغاية ، يعمل كمهدئ خفيف ، يعمل على تهدئة الجهاز العصبي. عند وضعه على التهاب الأوتار في كتفك ، فإنه يساعد على تخفيف الألم مباشرة عن طريق تهدئة الأعصاب.



3. زيت النعناع:

قد يتم الخلط بينه وبين نبات الوينترجرين ولكنه نوع مختلف من النعناع يمكن أن يساعد في تخفيف الألم والالتهاب المرتبط بإصابات الكتف. مع هذا النوع من الإصابات ، لا يتم كسر أي شيء ، فالوتر الموجود في الجزء الخارجي من كتفك يكون متتهيجا حقاً. يساعد زيت النعناع على تبريد تلك الأنسجة المتتهيجة وتقليل الألم.

4. زيت إكليل الجبل العطري

له خصائص مضادة للالتهابات ومسكنات لتهدئة كتفك المتتهيج. حتى أنه يقال أنه أكثر فعالية من عقار البنادول في تقليل الألم في كتفك الملتهبة.



5. زيت نبات وينترجرين العطري:

يساعد على تقليل الألم والالتهاب. يمكنك ببساطة وضعه موضعياً على الكتف المصاب. توخى الحذر ، لأنك لا تريد أن تصبح النبتة في عينيك. سوف يحترق. يرتبط الجزئي النشط في زيت وينترجرين الأساسي ارتباطاً وثيقاً بالأدوية المضادة للالتهابات التي لا تستلزم وصفة طبية.



زيت الخروع. زيت الخروع هو أحد العلاجات الطبيعية الفعالة لتمزقات الكفة المدورة التي تصنع العجائب. تم العثور على المركب النشط في زيت الخروع ، حمض الريسينوليك لفرض خصائص مفيدة مضادة للالتهابات وتخفيف الآلام التي تساعد في التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه الحالة.



كركم. الكركم هو واحد آخر من العلاجات الطبيعية المذهلة التي تعمل في الكفة المدورة. السبب الرئيسي وراء ذلك هو أن الكركم محمّل بخصائص مفيدة مضادة للالتهابات لها آثار مفيدة في التعافي بشكل أسرع وأفضل للالتهاب والألم الذي يعاني منه المرء.



ملح إنكليزي. يعتبر ملح إبسوم علاجًا فعالًا آخر للكفة المدورة والذي يوفر تأثيرات مفيدة. السبب الأساسي هو وجود كبريتات المغنيسيوم فيه مما يفرض آثارًا مفيدة في المساعدة في علاج الالتهاب وحتى التخلص من الألم الذي غالبًا ما يميل المرء إلى الشعور به.



العلاج الطبيعي:

تم تطوير بروتوكول العلاج الطبيعي للمريض بعد إجراء جراحة الكفة المدورة. سيختلف هذا البروتوكول من حيث الطول والعدوانية اعتمادًا على عوامل مثل:

- حجم ومكان التمزق
- درجة عدم استقرار الكتف / التراخي قبل الجراحة
- الحالات الحادة مقابل المزمنة
- طول الفترة الزمنية التي تم تجميدها
- قوة / ألم / انتفاخ / نطاق حالة الحركة
- أهداف وتوقعات إعادة التأهيل

يعد نطاق الحركة الغير نشط المبكر مفيدًا للغاية لتعزيز الدورة الدموية داخل المفصل لتعزيز الشفاء. ينقسم البروتوكول إلى مراحل. كل مرحلة قابلة للتكيف بناءً على الظروف الفردية والخاصة. الأهداف العامة للإجراء الجراحي وإعادة التأهيل هي:

- السيطرة على الألم والالتهابات والانصباب
- استعادة القوة والتحمل الطبيعي للطرف العلوي
- استعادة نطاق حركة الكتف الطبيعي
- تحقيق مستوى الوظيفة بناءً على أهداف جراحة العظام والمريض.

تتطلب العودة إلى النشاط الوقت والتقييم السريري. للعودة إلى النشاط الوظيفي العادي أو عالي المستوى بأمان وكفاءة، يحتاج المريض إلى القوة والمرونة والقدرة على التحمل. التقييم الوظيفي بما في ذلك اختبار القوة ونطاق الحركة هو إحدى طرق تقييم استعداد المريض للعودة إلى النشاط. تتطلب العودة إلى الأنشطة المكثفة بعد إصلاح الكفة المدورة تقويًا شاقًا ونطاقًا لبرنامج الحركة بالإضافة إلى فترة للسماح بتعافي الأنسجة. يجب على المريض مراقبة الأعراض مثل الألم أو التورم أو عدم الاستقرار عن كثب. الهدف من التمدد والتقوية اللطيف هو تحفيز الخلايا على وضع الكولاجين على طول خطوط الإجهاد، وتشكيل أوتار قوية طبيعية. إن الجمع بين الإحماء الجيد، والتمدد اللطيف، والتقوية دون حدود الألم، والتثليج بعد التمرين، والأدوية المضادة للالتهابات أثبتت باستمرار أنها تسرع وقت الشفاء بأقوى طريقة ممكنة.

تمتد الكتف لتحسين نطاق الحركة:

الفائدة الرئيسية من شد الكتف هي تقليل مخاطر إصابة العضلات والمفاصل وتحسين نطاق الحركة.

1. تمتد عبر الذراع

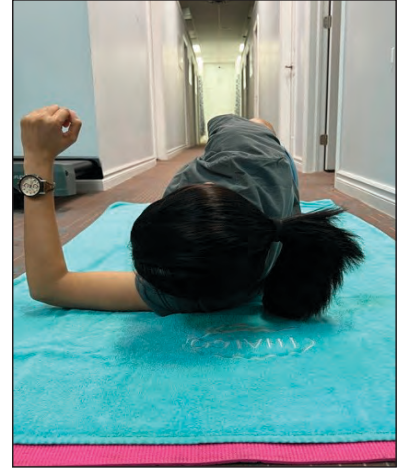
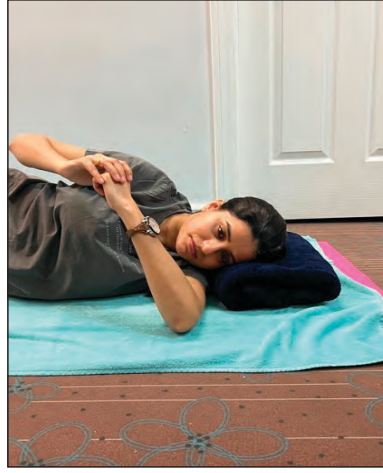
يستهدف تمرين الذراع المتقاطعة عضلات الكفة المدورة. يجب أن تشعر بتمدد جيد في الكتفين الخلفيين. لأداء "تمدد ذراع التقاطع":

1. افرد الذراع على الجانب الذي ترغب في شدّه
2. استخدم يدك الأخرى أو ساعدك لسحب الذراع المستقيمة عبر اتجاه جذعك
3. اعثر على مستوى مقاومة مريح ولكنه صعب
4. امسكها لمدة خمسة عشر ثانية
5. قم بتبديل الجوانب وكرر ذلك عدة مرات في اليوم إن أمكن.



2. تمدد النائم

إنها طريقة ممتازة لعمل الدوران الداخلي للكتف. غالبًا ما يوصى بهذا التمدد عند التعامل مع إصابة في الكتف أو أثناء إعادة التأهيل. بينما يمكنك القيام بهذا التمدد على كلا الجانبين من أجل الصحة العامة، إذا كنت تعاني من إصابة، فيجب أن يكون التركيز على الجانب المصاب.

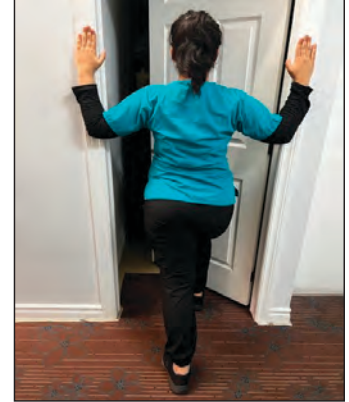
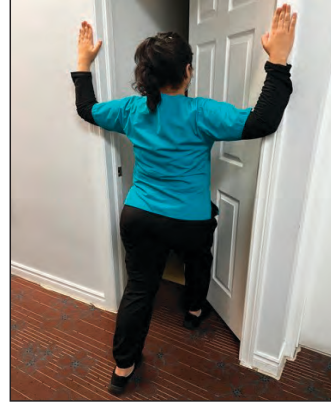
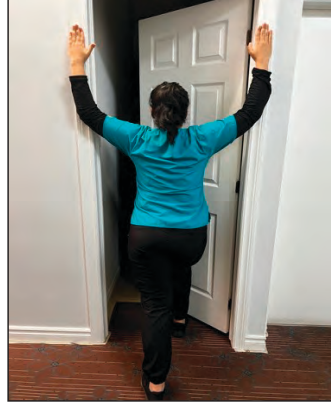
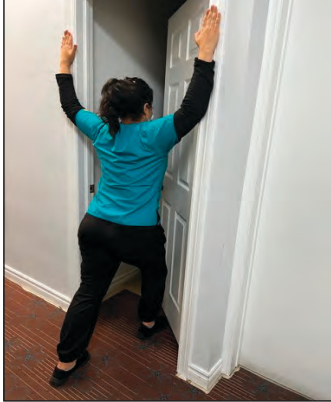


3. امتداد المدخل

يسمح لك امتداد المدخل بتمديد كل جانب من جانبي صدرك على حدة ، مما يساعد إذا كان أحد الجانبين أكثر إحكامًا من الآخر. يساعد هذا التمدد على فتح عضلات صدرك ويزيد من نطاق الحركة في كتفيك.

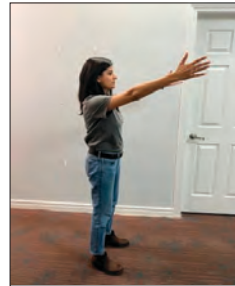
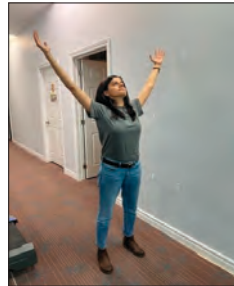
لأداء المدخل ، قم بالتمدد:

1. ابحث عن مدخل صلب ومستقر
2. ضع ذراعيك في وضع أفقي على جسمك مع ثني كوعك بزاوية 90 درجة
3. ضع ذراعك على إطار الباب
4. اندفعي إلى الأمام ببطء وبعناية بجسمك لتمتد الذراع للخلف خلفك
5. اعثر على مستوى مقاومة مريح ولكنه صعب
6. امسكها لمدة 15 ثانية
7. قم بتبديل الجوانب وكرر الأمر عدة مرات في اليوم إن أمكن.



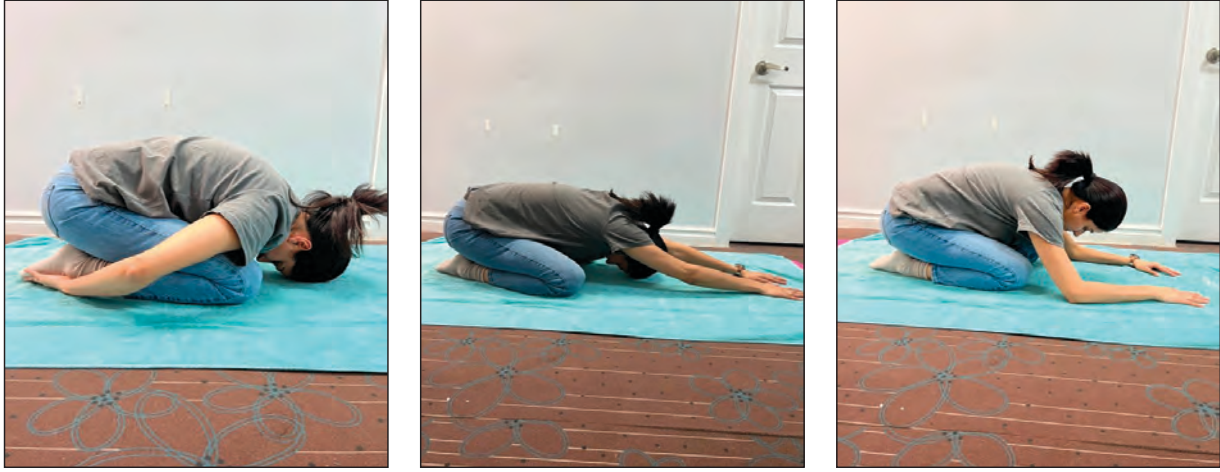
4. توسيع الصدر

يعد تمدد الصدر طريقة جيدة لتمديد عضلات ظهرك وفتح صدرك وزيادة نطاق الحركة في كتفيك. يمكن أن يساعد أيضًا في توسيع رئتيك لتلقي الأكسجين بشكل أفضل.



5. وضع الطفل

المعروف باسم حركة اليوجا. وضع الطفل هو وسيلة جيدة لفتح مفصل الكتف في الانثناء (الانحناء إلى الأمام) وتمديد عضلاتك الظهرية العريضة. يمكن أن يستفيد أسفل ظهرك أيضًا من هذا الوضع.

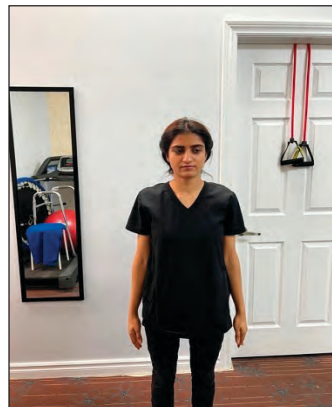
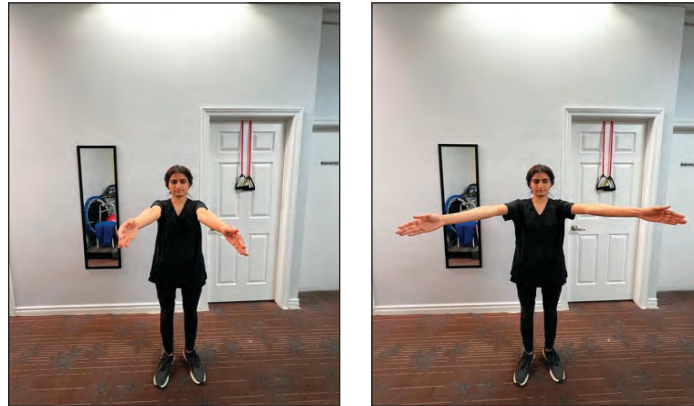


تمارين حركة الكتف:

يساعد في بناء القوة والحركة في عضلات الكتف والمفصل. قد تساعد هذه التمارين أيضًا في منع الشد والإصابة اللاحقة. قبل البدء في أي تمرين ، اقض من خمس إلى عشر دقائق في الإحماء مع تمارين إطالة الجزء العلوي من الجسم الديناميكية مثل دوائر الذراع وتقلبات الذراع ودوران العمود الفقري. يعد الإحماء بهذه الطريقة أمرًا رائعًا لزيادة تدفق الدم إلى منطقة معينة ، مما يساعد أيضًا في الأداء العام.

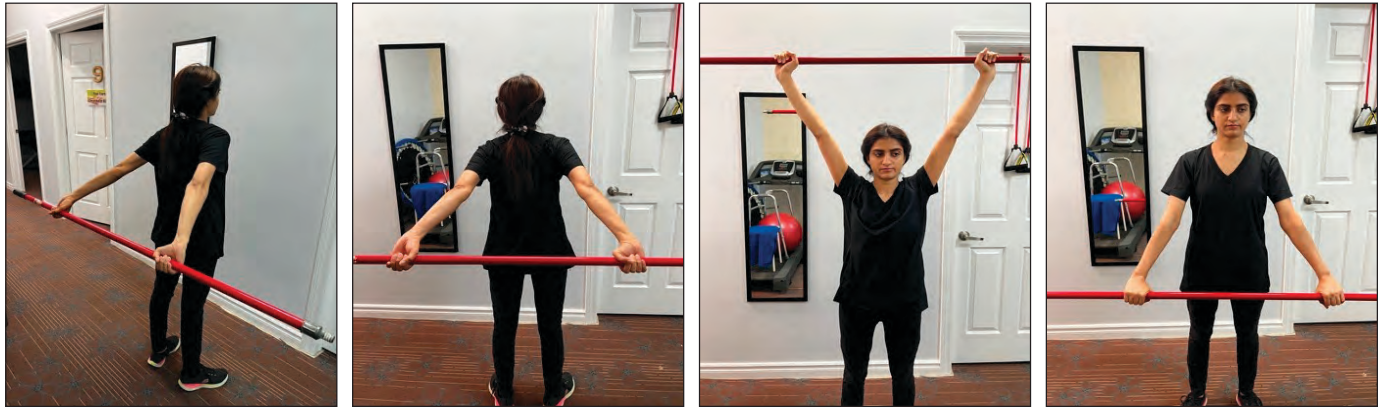
1. يتأرجح الذراع الدائمة

هذا تمرين ديناميكي رائع يساعد على زيادة تدفق الدم إلى مفصل الكتف. يمكن أن يؤدي القيام بهذا التمرين كجزء من الإحماء قبل أداء تمارين الجزء العلوي من الجسم إلى تحسين الحركة والمرونة في كتفيك وأعلى ظهرك.



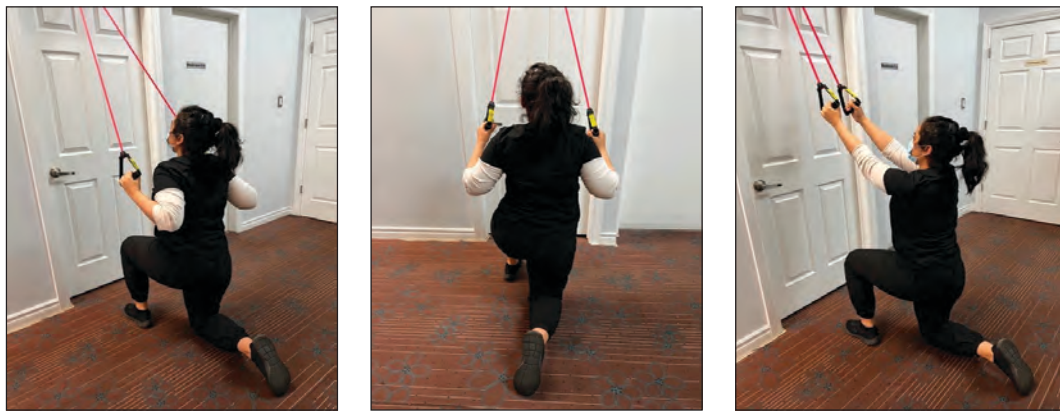
2. الكتف المار

يساعد تمرين تمرير الكتف على زيادة حركة المفصل مع الاستمرار في إشراك العضلات المحيطة بالكتف. يتطلب هذا التمرين الإمساك بعصا طويلة ، مثل عصا المكينة أو أنبوب بلاستيكي. امسك الأنبوب بكلتا يديه ، يجب أن يكون المرفقان مستقيمين. حاول أن تأخذ الأنبوب فوق رأسك كما هو موضح في الصورة. إذا كنت تستطيع أن تأخذها إلى ظهرك ، يمكنك محاولة القيام بذلك دون التسبب في أي ألم. إذا لم يتم الرجوع إلى وضع البداية.



3. صفوف عالية إلى منخفضة

تتحدي الصفوف من الأعلى إلى الأسفل عضلات الظهر العلوية والصدرية ، مما يوفر قدرًا كبيرًا من الاستقرار لمفصل الكتف. يتطلب هذا التمرين رباط مقاومة. يمكنك أيضًا القيام بهذا التمرين في صالة الألعاب الرياضية باستخدام جهاز الكابل.



4. الطيران العكسي

مثل الصفوف من الأعلى إلى الأسفل ، يستهدف تمرين الذبابة العكسية عضلات الظهر العلوية والصدرية التي توفر قدرًا كبيرًا من الاستقرار لمفصل الكتف. يتطلب هذا التمرين مجموعة من الدمبل الخفيفة.



5. الدوران بالثقل: يتيح لك الدوران بالثقل تسخين الكتف للحركات العلوية والرمي. هذه ممارسة معتادة لمعظم الرياضيين الذين يمدون أذرعهم فوق رؤوسهم ويدورون خارجياً أثناء رياضتهم.



تحريك الكفة المدورة للإصلاح

- غالباً ما تكون التعبئة المطلوبة من أجل التمزق الهائل.
- ببساطة إغلاق التمزق الواسع لن يكون كافياً إذا كانت العضلات الضامرة لا تتقلص بشكل كافٍ وإذا كانت التوترات المفرطة الموضوعة على الكفة التي تم إصلاحها تتسبب في عودة الإصابة.
- إصلاح أنسجة الكفة المدورة ذات النوعية الجيدة أمر مهم لتحقيق النتيجة المثلى.
- يساهم إصلاح أنسجة الكفة الموهنة أو المندبة أو المهترئة أو الليفية في خطر الفشل ، بغض النظر عن مدى جودة إجراء إغلاق التمزق.

تحريك الحقانية العضدية:

رأس عظم العضد محذب والحفرة الحقانية مقعرة. وضع المريض عبارة عن وضع حزمة فضاضة. سيقوم المعالج بإلقاء الكتف وتحريك الكتف في اختطاف خمسه وخمسين درجة وتقريب أفقي ثلاثين درجة.

الإلقاء الحقاني العضدي

دواعي الإستعمال

عادةً ما يتم تطبيق الإلقاء أثناء العلاج الأولي لتقليل الألم والحركة العامة. وضع المريض في وضع الاستلقاء والكتف في وضع الراحة. يتم وضع يد المعالج في الإبط مع جعل الإبهام بعيداً عن هامش المفصل من الأمام والأصابع في الخلف. من ناحية أخرى يدعم الجزء الجانبي من عظم العضد. يقوم المعالج بتحريك اليد في الإبط بشكل جانبي لإلقاء عظم العضد. الإلقاء يستمر لبضع ثوان.



الانزلاق الذيلي الحقباني العضدي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال

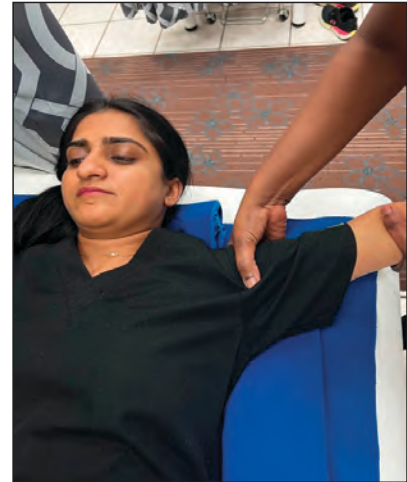
لزيادة الاختطاف أو تصحيح الخطأ الموضعي لعظم العضد إذا كان متفوقاً على الطبيعي. وضع المريض في وضع الاستلقاء والذراع في وضع العبوة السائبة. يقوم المعالج بدعم الذراع بين الجذع والمرفق. يتم وضع يد المعالج في الإبط لإلهاء (الدرجة 1) ويتم الاحتفاظ باليد الأخرى للمعالج (مساحة الويب) أسفل الناقء الأخرمي. يتم تطبيق القوة على رأس عظم العضد في الاتجاه السفلي ، من خلال اليد التي يتم وضعها بشكل ممتاز.

الانزلاق الخلفي ، وضع الراحة

دواعي الإستعمال

لتحسين الانثناء والدوران الداخلي للكتف.

وضع المريض في وضع الاستلقاء مع إبقاء الذراع في وضع الراحة. يقف المعالج وظهره تجاه المريض بين الذراع والجذع. يتم الإمساك بالجانب البعيد من الذراع مقابل جذع المعالج لإلهاء مفصل الكتف من الدرجة الأولى. يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التعبئة. ينزلق رأس عظم العضد للخلف.



الانزلاق الخلفي (التقدم)

دواعي الإستعمال

لزيادة التقريب الأفقي. لزيادة الانزلاق الخلفي عندما يقترب الثاني من تسعين درجة. وضع المريض: يكون وضع المريض في وضع الاستلقاء ، وثني الكتف حتى تسعين درجة والدوران الداخلي مع ثني الكوع. يتم دعم لوح الكتف بوضع لفافة منشفة تحته. يضع المعالج يداً على عظم العضد القريب لتطبيق الهاء من الدرجة الأولى. يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التحريك. قوه التحريك ينزلق رأس عظم العضد للخلف.



الانزلاق الأمامي (وضع الراحة)

دواعي الإستعمال

لزيادة امتداد الكتف مع الدوران الخارجي.

يكون وضع المريض منبطحاً عند حافة القاعدة ، والطرف في وضع الراحة. يتم تثبيت الأخرم عن طريق وضع المنشفة تحتها. يتم دعم ذراع المريض على فخذ المعالج ويقف المعالج أعلى الطاولة ويضع إحدى يديه على الذراع لإلهاء المفصل الحقباني العضدي. يتم تحريك الحدود الزندية لليد بجوار الزاوية الخلفية للأخرم. يتم تطبيق القوة على رأس العضد في الاتجاه الأمامي.



التحريك الكتفي الصدري

يتم إجراء تحريك الكتف الصدري عندما يكون هناك خلل في المفصل الكتفي الصدري (على سبيل المثال ، تقييد الدوران الصاعد أو الانزلاق الجانبي). تتضمن عمليات التعبئة المستخدمة بشكل شائع الانزلاقات المتوسطة / الجانبية ، والانزلاقات العلوية / السفلية ، والدوران لأعلى ولأسفل ، والأنماط القطرية .

وضع المريض - عادة ، يكون المريض مستلقياً على جانبه مع الجانب المصاب لأعلى والذراع مستلق على ذراع المعالج. ملامسة اليد لهذه الانزلاقات هي الزاوية السفلية للكتف والأخرم. يعتمد اتجاه القوة وحجمها على التقنية المستخدمة والمقدار المطلوب من الحركة.



الشريط المطاطي الطبي:

يتكون الشريط المطاطي الطبي من مادة ناعمة جيدة التهوية وقابلة للتمدد ، وعادة ما تكون من القطن أو مزيج القطن. لا تقيده مرونته منطقة التطبيق بشكل مفرط ، وهو مصمم لتوفير ضغط ودعم كافيين فقط لتسهيل القوة في العضلات والأنسجة. يلتصق هذا الشريط بالجلد بمادة لاصقة معتمدة طبيًا ومقاومة للماء والعرق. يأتي في أنواع خالية من مادة اللاتكس ومضادة للحساسية للأشخاص الذين قد يكون لديهم حساسية من مادة اللاتكس. يمكن أن يظل الشريط عادةً في مكانه لمدة ثلاثة أو أربعة أيام حتى أثناء الاستحمام أو ممارسة الرياضة. تم الإبلاغ عن النتائج الإيجابية في غضون اربع وعشرين ساعة للعديد من مستخدمي شريط علم الحركة.



الفوائد:

- إنشاء مسافات في المفاصل
- تحفيز علاج الكدمات والرضوض
- منع وتخفيف تقلصات وتشنجات العضلات
- تسريع تعافي العضلات
- ضمان الراحة
- تقليل مخاطر الإصابة
- تحرك بحرية
- تحسين قوة العضلات

انخفاض الألم: من خلال الضغط بلطف ، يساعد الشريط المطاطي الطبي على تعطيل وتبديد الألم. زيادة الدورة الدموية وتقليل التهاب: يمكن أن يساعد الشريط في إزالة الاحتقان مع السماح بالدوران الفعال للدم المؤكسج والسوائل للمفاوية. يعمل الدوران على التخلص من المهيجات ، وبالتالي تقليل الالتهاب وتراكم المواد الكيميائية وتعزيز الشفاء العاجل. تحسين الموقف ودعم العضلات: يمكن أن يساعد ربط المناطق التي تنحرف بعيدًا عن الوضع الصحيح في دعم الموقف المناسب برفق. يُمكن الالتصاق المناسب أيضًا العضلات الضعيفة من العمل بكفاءة ، ويقلل من الألم والإرهاق ، ويحمي من التشنجات ، والإفراط في التمدد ، والتقلص الزائد.

تحسين الأداء الرياضي: من خلال دعم المفاصل غير المستقرة وتقديم ضغط طفيف على العضلات "النائمة"، يمكن أن يؤدي الربط إلى أداء أعلى. على عكس الأجهزة المساعدة الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى الاعتماد عليها من أجل الاستقرار والدعم، فإن شريط علم الحركة يدرب الجسم ليصبح مستقلاً وفعالاً. نظام مسكن داخلي المنشأ مدعوم: يتيح الشريط لآليات الشفاء الخاصة بالجسم العمل في عملية التعافي. ("داخلي المنشأ" يعني "داخلي"، و "مسكن" يعني "تخفيف الألم").

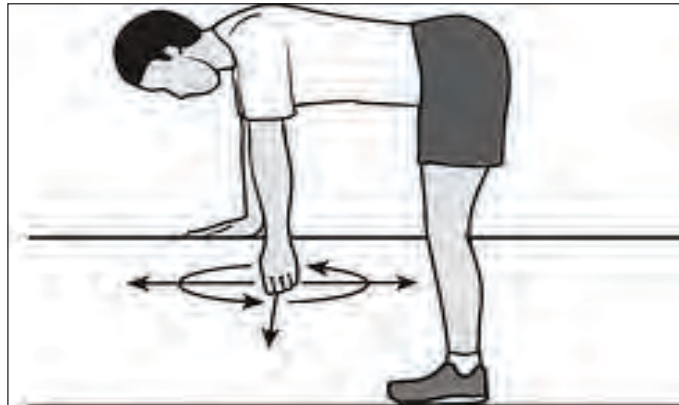
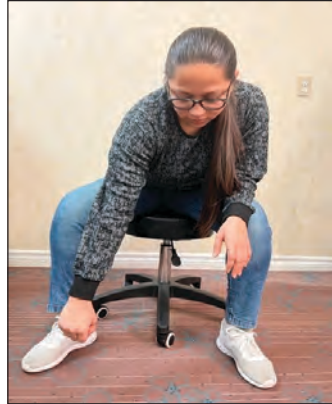
بروتوكول إعادة التأهيل بعد الجراحة لتمزق الكفة المدورة:
العلاج الطبيعي في الكفة المدورة المرحلة الاولى
الأسبوع الاول الى الثالث:
أهداف تمرين الكفة المدورة

- تعزيز التئام الكفة المدورة التي تم إصلاحها
- السيطرة على الألم والالتهابات
- زيادة تدريجية في ذاكرة القراءة فقط
- مستقل في مؤسسة تعليمية
- تأخير ضمور العضلات

نطاق الحركة

زيادة نطاق الحركة غير النشط تدريجيًا في تمارين بندول الطائرة الكتفي.

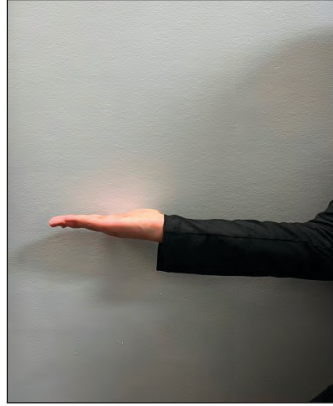
تمرين البندول: أمسك جانب الطاولة بذراعك السليم، وانحني عند الخصر، واترك الذراع المصابة تتدلى. تأرجح الذراع للخلف وللأمام مثل البندول. ثم تأرجح في دوائر صغيرة واجعلها أكبر ببطء. افعل ذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين في كل مرة، واسترح، ثم كرر لمدة خمس دقائق، ثلاث مرات في اليوم.



(انثناء / تمديد) مدى الحركة الكوع

أدر راحة يدك للداخل ، تجاه معدتك ، ثني الكوع ومدّه كما تسمح لك الراحة أو استخدم يدك الأخرى لدعم يدك المصابة.

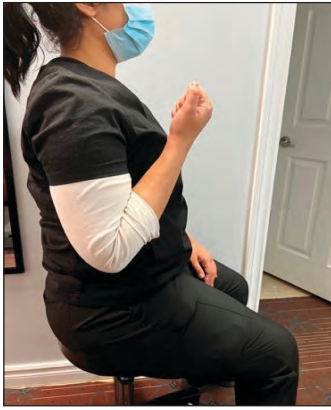
مدى حركة الكوع النشط



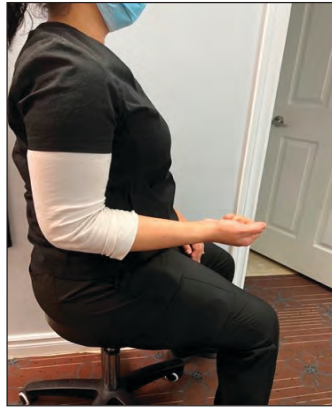
ب. الاستلقاء



أ. الكب



ثني الكوع

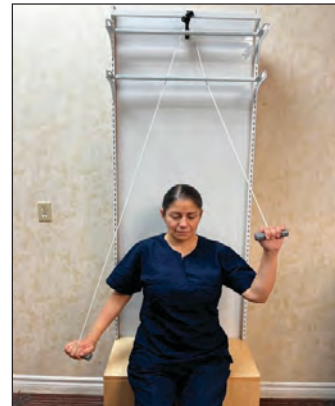
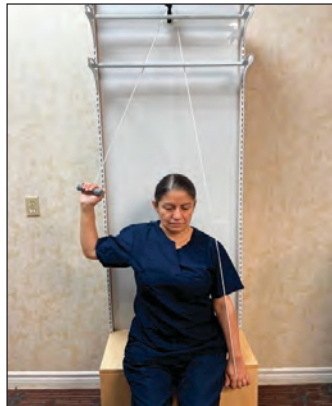
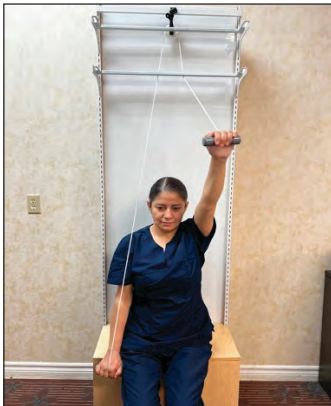


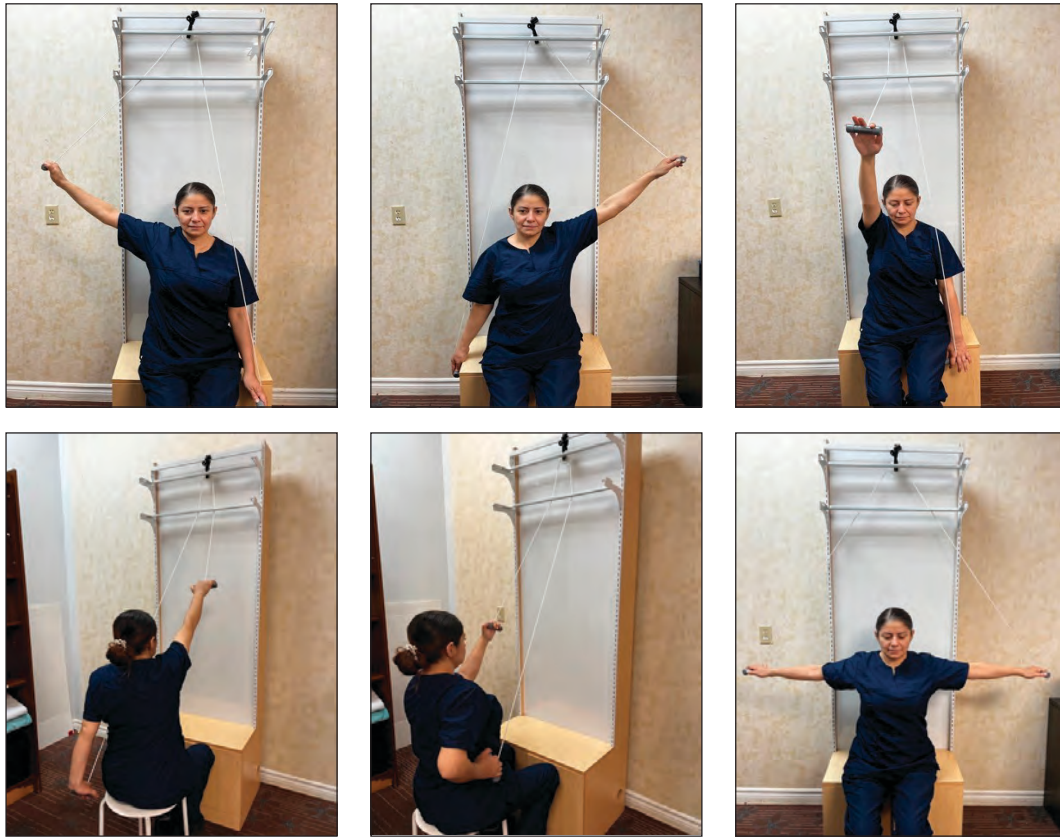
ب. الكوع بزاوية 90 درجة.



أ. تمديد الكوع

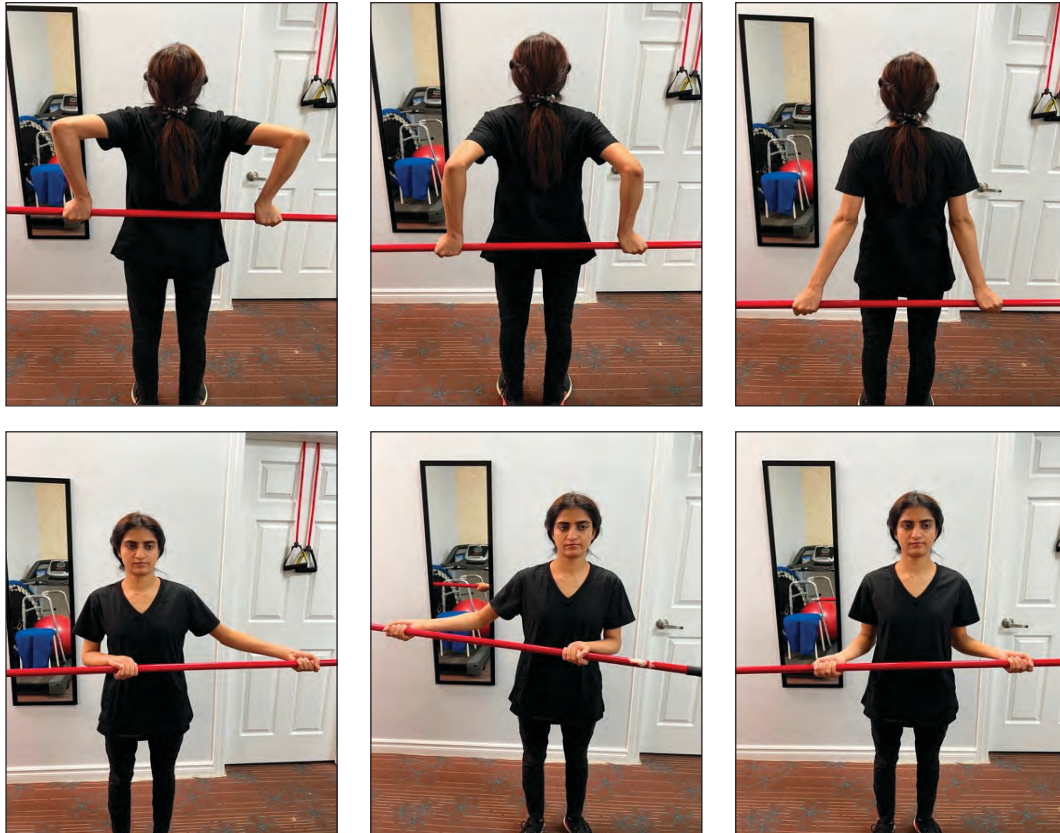
بدء تشغيل الحبل / البكرة في الأسبوع الثالث الى الرابع بعد العملية: هذا النوع من التمرين هو تمرين مساعد نشط حيث تستخدم حبلًا وبكرة لأداء حركات مختلفة على الكتف المصاب. تستخدم يدك الجيدة لسحب الجانب المصاب وتثبيتته. حاول القيام بهذه الحركات ببطء وبوضع جلوس جيد كما هو موضح في الصور أدناه

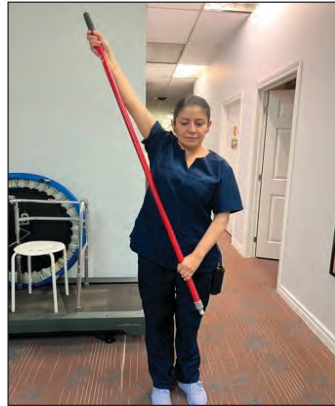
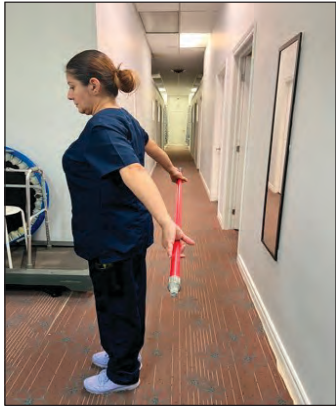
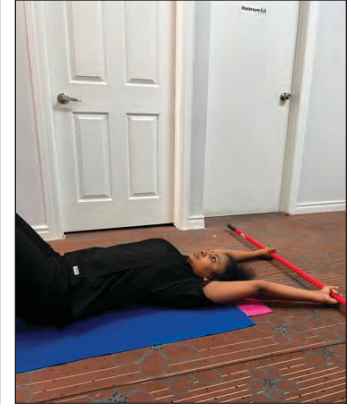
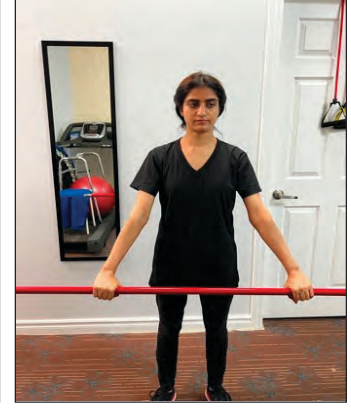
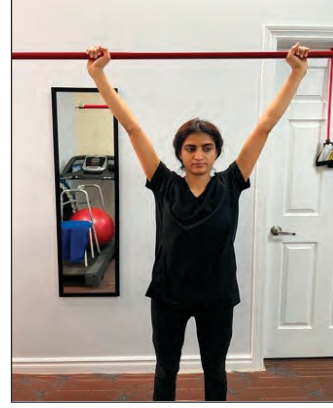
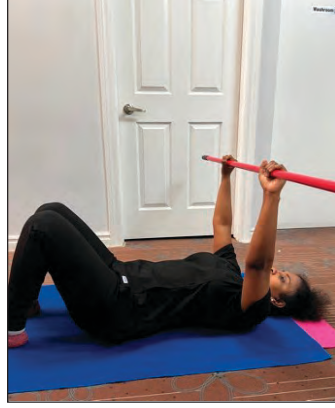




تمارين العصا

تمارين العصا هي تمارين مساعدة نشطة يمكن القيام بها بمساعدة كتفك السليمة. بدء التدوير الخارجي الغير نشط التمرين أسبوع الثالث والرابع لا يتجاوز خمسة واربعين درجة أو الدوران الخارجي عند خمسة واربعين درجة اختطاف.



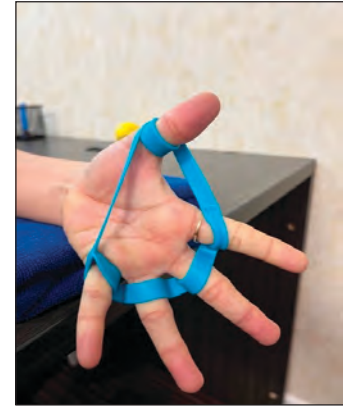
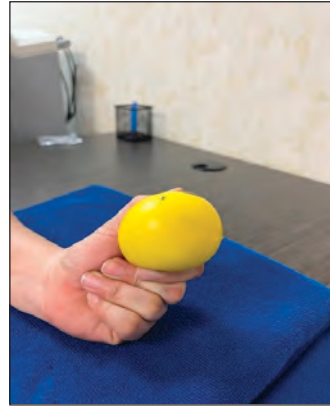
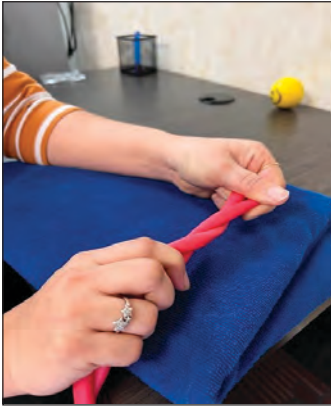
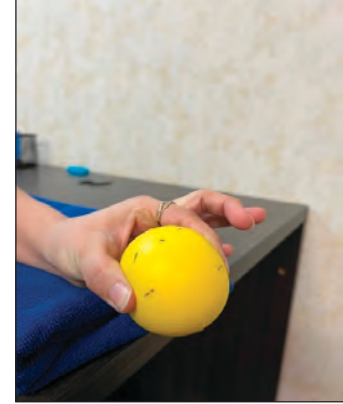
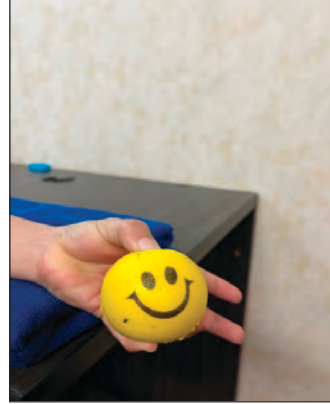
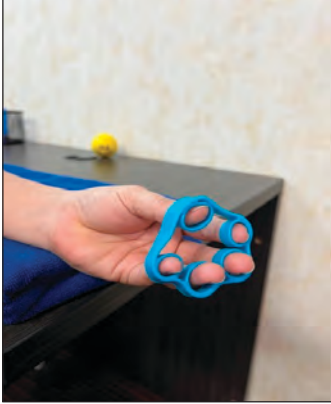


القوة

- لا يسمح بثني الكتف أو خطفه في الأسابيع الثلاثة الأولى.
- تقوية القبضة باستخدام المعجون أو الكرة.



• حرك أصابعك ورسغك كثيراً.



دعامة/مشد

دعامة لمدة ثلاث أسابيع ويمكن إزالتها لأداء التمارين المذكورة أعلاه.



أشكال

التحفيز الكهربائي والموجات فوق الصوتية حسب الحاجة.
التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد. استخدام جهاز صغير يعمل بالبطارية لتقليل الألم عن طريق منع النبضات العصبية.



العلاج بالموجات فوق الصوتية

تنتقل الموجات الصوتية إلى الكتف باستخدام جهاز العلاج بالموجات فوق الصوتية ، حيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي المؤهل بتطبيق حركات دائرية اهتزازية على المنطقة المصابة. يمكن تغيير إعدادات الجهاز لضبط العمق والشدة. يُعتقد أن هذه العملية علاجية وتعزز الشفاء وتقلل الألم.



يتم استخدام الثلج أولاً ، مباشرة عند إصابتك لتقليل الألم / التورم والالتهاب. استخدمه لمدة خمسة عشر الى عشرين دقيقة.



المرحلة الثانية: الأسبوع الثالث الى السادس

أهداف تمارين الكتف المدورة

- السيطرة على الألم والالتهابات
- بدء تقلص عضلات الكتف المدورة الخفيفة
- زيادة تدريجية في نطاق الحركة
- بدء تقلص المثبت الكتفي الخفيف

نطاق الحركة

- زيادة النطاق الغير نشط للحركة تدريجيًا حسب الحاجة.
- بدء التحريك من الدرجة الأولى والثانية
- استمر في ممارسة البندول مع الوزن
- الكوع (ثني / تمديد) مدى الحركة
- استمر في القيام بأنشطة الحبل / البكرة (الثني / الاختطاف / الالتقاط) وتمارين العصا في مختلف الأنشطة
- بدء تمارين الإطالة اللطيفة للكبسولة الخلفية
- بدء التمدد اللطيف للدورات الداخلية

القوة

- استمر في تقوية القبضة حسب الحاجة
- بدء القياس دون الحد الأقصى في الأسبوع الرابع
- بدء مجموعة نشطة مستلق من تمارين الحركة دون مقاومة
- البدء في تقوية الكتف بمساعدة تقوية أكتاف الكتف.

تمارين متساوية القياس

تم تصميم هذه التمارين للحفاظ على قوة العضلات. من المهم أن نلاحظ أنه في كل تمرين متساوي القياس لا يُسمح بأي حركة ، أي أن الحركة تقاوم وتمنع بواسطة الذراع الجيدة أو جسم غير متحرك مثل دعامة الباب أو الجدار.

الدورات الخارجية:

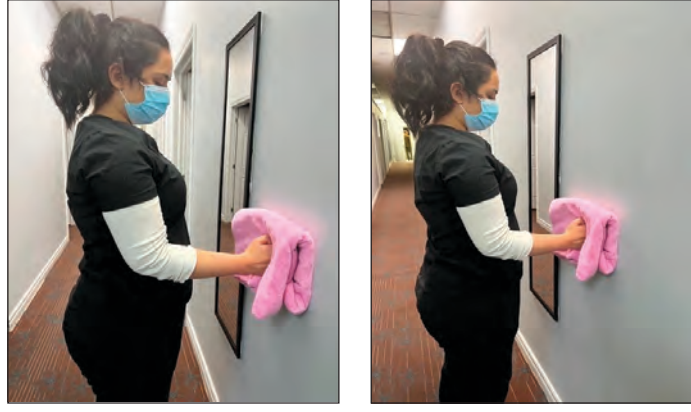
مستلقية على الظهر ، ينثني الكوع إلى تسعين درجة ويثبت بالقرب من الجسم. امسك معصم الذراع الذي تم تشغيله بيد جيدة ، وحاول تحريك اليد المشغلة للخارج مع مقاومة الحركة باليد الجيدة. لا تسمح للذراع المشغل بالتحرك.



الدورات الداخلية: مستلقية على الظهر ، الكوع ينثني إلى تسعين درجة ويثبت بالقرب من الجسم. امسك معصم الذراع المشغلة بيد جيدة ، وحاول تحريك اليد المشغلة للداخل مع مقاومة الحركة باليد السليمة. لا تسمح للذراع المشغل بالتحرك.

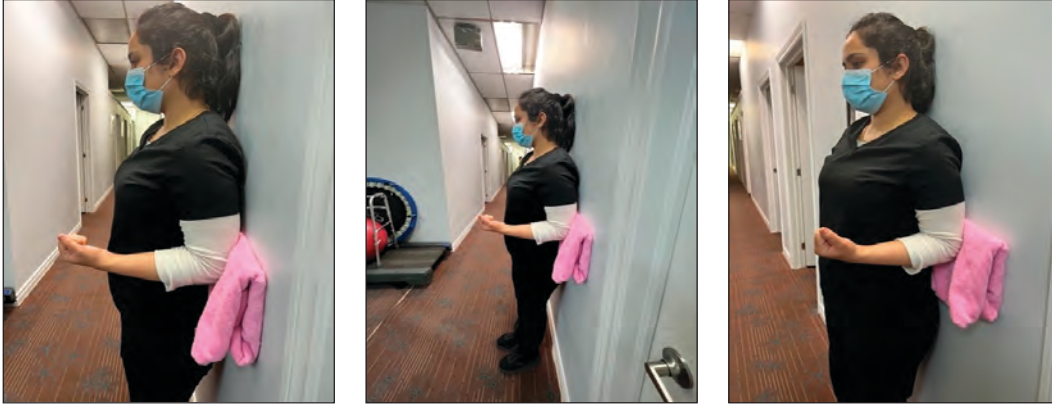


ثني الكتف: قف في مواجهة الحائط. ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويثبتان بالقرب من الجسم. ادفع بقبضة يدك للأمام نحو الحائط. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.



تمديد الكتف (متساوي القياس)

- قف وظهرك على الحائط وذراعيك مستقيمين على جانبيك. حافظ على ثني مرفقيك عند تسعين درجة ، وادفع ذراعيك للخلف في الحائط. يمكنك وضع منشفة بين مرفقك والحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر خمس الى عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



دوران الكتف الخارجي (متساوي القياس)

- قف مع الجانب المصاب من جسمك مقابل الحائط. اثنِ كوعك تسعين درجة. ادفع ظهر يدك ببطء في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



دوران الكتف الداخلي (متساوي القياس)

- قف عند زاوية الحائط أو في إطار الباب. ضع ذراعك المصاب على الحائط حول الزاوية ، وثني كوعك تسعين درجة. ادفع راحة يدك في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.

- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



اختطاف

- اجلس أو قف وذراعك المتورط في مواجهة الحائط ، الكوع مثني بزاوية تسعين درجة.
- ضع لفافة منشفة صغيرة بين الذراع والجسم.
- ادفع الكوع إلى الجانب المواجه للحائط.
- حافظ على ذراعك في الجانب.
- اضغط بأقصى ما تستطيع دون ألم أو إزعاج.
- استمر لمدة خمس ثوان.



- تمارين متساوية التوتر للكتف التقدمية في ثمان أسابيع ، أوزان منخفضة ، تكرارات عالية
- الصف الثالث - الرابع والتعبئة الكتفية في ثمان أسابيع
- تمدد الكتف الخلفي عند ثمان أسابيع
- تقوية الأطراف العلوية العامة بعد عشر أسابيع

دعامة / مشد

تحرر من المشد في الأسبوع الثالث او الرابع

الطريقه

تلق لمدة خمس عشر الى عشرين دقيقة أو حسب الحاجة.

المرحلة 3: الأسبوع السادس الى الثاني عشر

أهداف تمارين الكفة المدورة

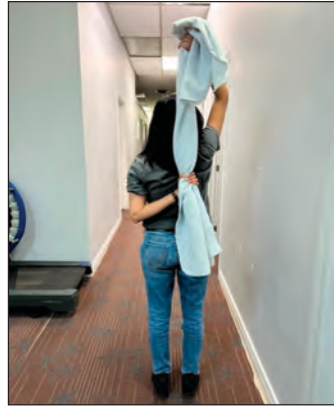
- تقليل الألم والتورم

- الوصول إلى نطاق الحركة الكاملة
- تحسين قوة وتحمل الأطراف العلوية
- تعزيز التحكم العصبي العضلي
- اعاده المفصل الى حالته الطبيعيه

مدى الحركة

- مدى حركة كامل
- إطالة الكبسولة الخلفية لمدة عشرة اسابيع الى اثنا عشر أسبوعاً
- بدء التعبئة المشتركة من الدرجة الثانية إلى الرابعة حسب الحاجة
- حبل / بكره (ثني ، اختطاف ، نصل)
- مناشف تمد العصا في جميع النشاطات كما تمت مناقشته سابقاً.

إطالة المنشفة: امسك منشفة بطول ثلاثة أقدام بكلتا يديك خلف ظهرك وثبتها في وضع أفقي. استخدم ذراعك السليمة لسحب الذراع المصابة لأعلى لتمديدها. يمكنك أيضاً إجراء نسخة متقدمة من هذا التمرين مع وضع المنشفة على كتفك السليمة. أمسك الجزء السفلي من المنشفة بالذراع المصاب واسحبه نحو أسفل الظهر مع الذراع السليمة. افعل ذلك من عشر مرات الى عشرين مرة في اليوم.

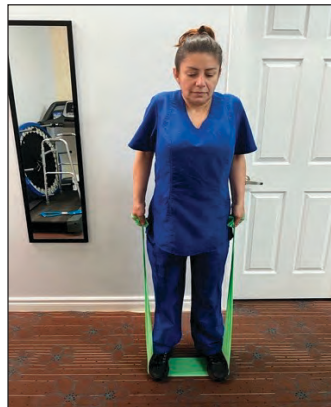


القوة

تواصل مع كل التعزيز من المراحل السابقة زيادة المقاومة والتكرار. تمارين التثبيت الإيقاعي اليدوي عند ثني تسعين درجة.

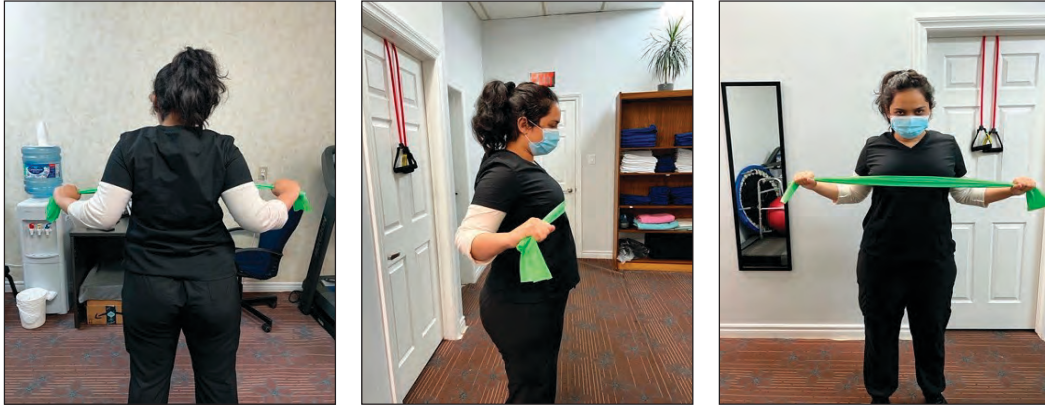
هز الكتفين بالمقاومة

قف على شريط مقاومة وقم بلفه حول يديك كما هو موضح في الصورة أدناه. حاول الآن رفع كتفيك نحو السقف واستمر في ذلك لمدة 2-3 ثوانٍ ثم استرخ. كرر هذا لمدة عشر مرات الى خمسه عشر مرة. يمكنك أيضاً القيام بهذا التمرين بإمساك الدمبل بكلتا يديك.



تراجع الكتف مع المقاومة.

ابدأ بشريط ملفوف حول يديك ، مع وجود شريط طويل بين يديك بمسافة عرض الكتفين. اضغطي على لوح يديك معًا ، مع شد الشريط برفق بين يديك. عقد والعودة ببطء. حافظ على استقامة ظهرك ورقبتك.

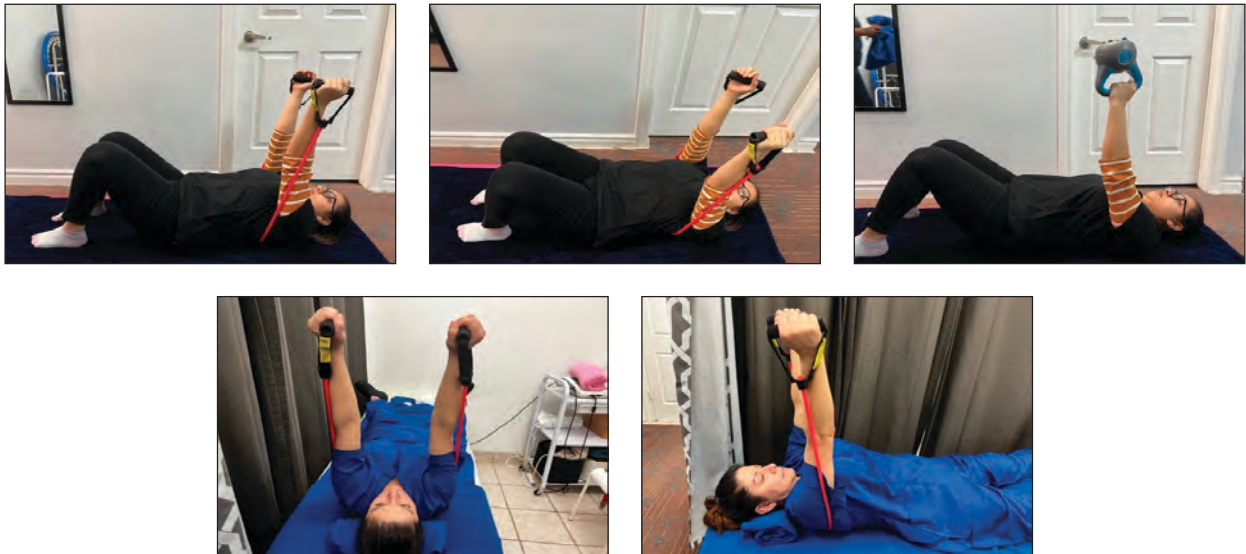


اللكمات المستقيمة مع المقاومة:

لتمرين الثقب الكتفي ، استلق على ظهرك وارفع ذراعك ، مع وضع الكوع مستقيمًا أمام جسمك حتى تشير قبضتك إلى السقف. ثم حرك قبضتك نحو السقف. عندما تتحرك قبضتك ، اشعر بأن لوح يديك ينزلق على طول ضلوعك. إبقى على هذه الوضعية لمدة ثانية واحدة تقريبًا والعودة إلى وضع البداية.



يمكنك أداء نفس التمرين مع نوع من المقاومة باستخدام جرس غلاية أو أوزان أو شريط مقاومة كما هو موضح في الصورة أدناه.



تمديد الكتف المعرضة:

استلقي ووجهك مستوي لأسفل ، وذراعيك مستريحتان على جانبيك ، وراحتا الراحتان للداخل. ارفع ذراعيك عن الأرض قدر الإمكان ، واضغط على لوحك كتفك. احتفظ بالأعلى لمدة ثانيتين ، ثم عد ببطء إلى وضع البداية. اخفض ذراعيك وكرر ذلك عشر مرات.



التجديف الانبطاحي:

استلقي على بطنك على كرة طبية أو منضدة مع تعليق ذراعك أمامك ، مع وجود ثقل في اليد ومرفق مستقيم. اسحب الثقل لأعلى ببطء مع ثني الكوع واضغط لوحك الكتف معاً حتى يصبح الذراع العلوي موازياً للأرض. احتفظ بالأعلى لمدة ثانيتين ، ثم عد ببطء إلى وضع البداية.



عرضة للدوران الخارجي مع الاختطاف.



• بدء الثني للأمام ، والتعليق ، والعلبة الفارغة.

انثناء إلى الأمام

قف بشكل مستقيم مع وضع يديك بجانبك وكتفيك في وضع استرخاء. ارفع ذراعيك أمامك حتى لا تسبب أي ألم. إبقى على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان والعودة إلى وضع البداية. كرر ذلك عشر مرات.



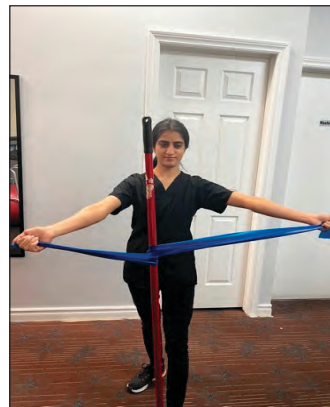
رفع مقاوم

هي عملية رفع ذراعيك من جانبيك وتقدميهما للأمام بزاوية ثلاثين إلى خمسه واربعين درجة. يمكن أن يؤدي بناء القوة الكتفية إلى تحسين الاستقرار في مفصل الكتف وتقليل خطر الإصابة. تتحرك الأذرع عبر وضعيه الرفع مع وضع الإبهام في الأعلى.



رفع مقاوم

قم بربط شريط المقاومة بقطب أو شيء ثابت. قف أمامه وامسك طرفي شريط المقاومة بكلتا يديك. تأكد من أنك تقف بوضعية جيدة. مع التقدم بإبهامك ، ارفع ذراعك بشكل مائل لأعلى قدر المستطاع تجاه أذنك. أنزل ذراعك ببطء لأسفل إلى وضع البداية. حافظ على استقامة كوعك طوال الحركة. كرر هذا عشر مرات.



تمرين العبوة الفارغة:

تتضمن ممارسة العبوة الفارغة / الممتلئة سحب ذراعيك إلى الجانب (الاختطاف) بزاوية خمسة واربعين درجة تقريبًا وإدراج إبهامك لأسفل (الكب) أو كما لو كنت تقوم بصب العبوة للخارج ثم قلب العبوة لأعلى (الاستلقاء) يتم إجراء هذا التمرين مع حمل الأثقال وتكرار عملية الكب والاستلقاء.

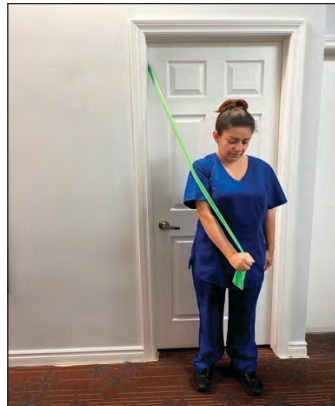


التمدد الجانبي و الدوران الخارجي.

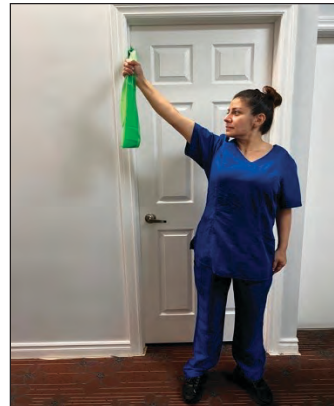
وضع البداية: استلق على جانبك مع ثني كوعك إلى تسعين درجة واستريح على جذعك. الإجراء: قم بتدوير كتفك خارجيًا عن طريق رفع الدمبل لأعلى والتأكد من بقاء كوعك على اتصال مع جذعك. العودة إلى وضع البداية. حافظ على كتفك مثبتة للخلف طوال التمرين.



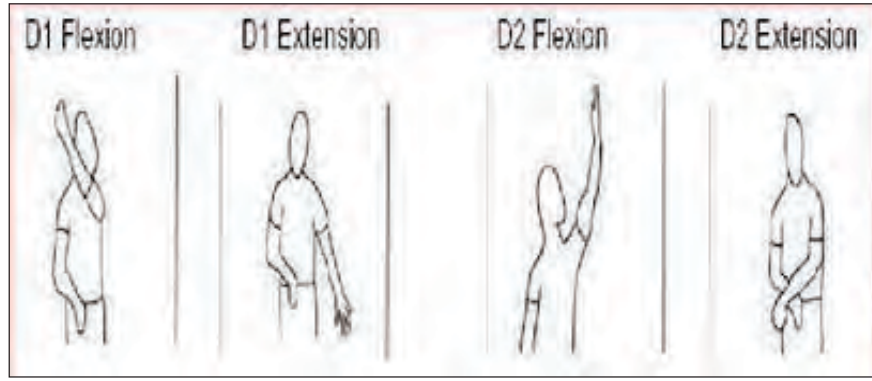
ابدأ أنماط D1 / D2 ثم ضعها في وضع الوقوف



ثني D2



تمديد D2



تقدم الضغط



أشكال

تُج بعد خمسة عشر إلى عشرين دقيقة من جلسة التمرين.

الأطعمة والأعشاب جيدة لإصلاح الكفة المدورة

لا تلتئم معظم تمرقات الكفة المدورة بشكل كامل من تلقاء نفسها ، وقد يعني ذلك شهوراً من الألم والجلوس على الهامش. لتسريع عملية الشفاء ، فإن أول شيء يمكنك القيام به هو تناول المكملات الغذائية لتقليل الالتهاب الناجم عن التمزق.

زهرة العطاس

زهرة العطاس هو نبات يتم فيه حصاد الزهرة واستخدامها لتقليل التورم وتقليل الألم. أظهرت الدراسات أنه مفيد في التهاب المفاصل والعضلات وآلام المفاصل والكدمات. يمكن تناوله عن طريق الفم أو وضعه موضعياً.



الكركم أو الكركمين

هذه التوابل هي المكون الرئيسي لمسحوق الكاري. كما ثبت أن له تأثيرات مضادة للالتهابات في الجسم. الكركمين مكمل قابل للذوبان في الدهون ، لذا فإن تناوله مع وجبة سيساعد على امتصاص جسمك.



نبات اللبان المنشاري

هذا المكمل عبارة عن صمغ راتنجي مأخوذ من شجرة. لقد تم استخدامه في الطب الصيني التقليدي لعلاج التورم منذ آلاف السنين. يسرع اللبان الشفاء عن طريق تحسين الدورة الدموية.



خلاصة الاناناس

يُعرف هذا أيضًا باسم "خلاصة الأناناس" ويساعد في دعم جهاز المناعة وتقليل الالتهاب. يبدو أن البروميلين يعمل عن طريق تقليل المستقبلات في الخلايا المناعية التي تسبب الالتهاب. يجب تناول البروميلين (البروتياز) على معدة فارغة لتجنب انهياره أثناء وجوده في المعدة.



أحماض أوميغا 3 الدهنية

هذا حمض دهني أساسي. لا تصنع أجسامنا هذه الأحماض الدهنية وهي ضرورية لوظائف الجسم الطبيعية. من المعروف أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تقلل الألم وتقلل التورم وتقليل الدهون الثلاثية وتحافظ على صحة القلب.

زنجبيل

يخفف الألم والتورم ويعمل بشكل جيد دون التسبب في أي مشاكل في الجهاز الهضمي.

الكالسيوم والمغنيسيوم

قد يساعد المغنيسيوم ، خاصة عند استخدامه مع الكالسيوم ، في علاج تلف أنسجة الأوتار.



فيتامين ج و هـ

فيتامين سي هو مساعدة مذهلة عند محاولة علاج الألم الناجم عن تمزق العضلات ، وهو شائع في الكفة المدورة. وهو من العناصر الغذائية الطبيعية المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. الفلفل الحلو والحمضيات والفراولة والبطاطس والقرنبيط والكرفس والطماطم والشمام والملفوف والسبانخ.



حشيشة الهر

يُعرف حشيشة الهر في المقام الأول بجذره ، والذي ظل كعامل طبي قوي حتى يومنا هذا. يستخدم جذر حشيشة الهر من قبل الممارسين الشعبيين والطبيين لعدة قرون ، ويبدو أنه يقدم العديد من الفوائد الصحية الهامة.



توقف عن التدخين

إذا خضعت لعملية جراحية لتمزق الكفة المدورة ، فعليك التوقف عن التدخين. يمكن أن يبطئ النيكوتين عملية الشفاء بعد الجراحة. أيضًا ، يعاني الأشخاص الذين يدخنون من مضاعفات أكثر مثل العدوى وضعف التئام الإصابة

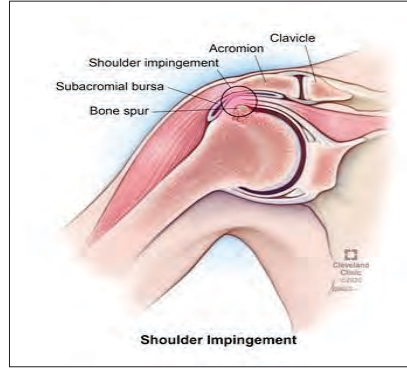
الفصل الرابع: متلازمة انحشار الكتف

تصف متلازمة انحشار الكتف حالة تكون فيها أوتار الكفة المدورة للكتف مغموطة أثناء مرورها بين أعلى الذراع (عظم العضد) وطرف الكتف (الأخرم). الكفة المدورة هي مجموعة من أربع عضلات وعظام تشترك في وتر مشترك.

تميل إلى المزيد من الأذى مع الأنشطة العامة. تزداد احتمالية الإصابة به إذا كان عمرك بين خمسة وثلاثين وخمسة وخمسين عاماً. تعد متلازمة الاصطدام واحدة من أكثر مشاكل الكتف شيوعاً. على هذا النحو ، يشار إليه بالعديد من الأسماء المختلفة: التهاب أوتار الكفة المدورة ، والتهاب الكفة المدورة ، ومتلازمة الاصطدام تحت الأخرمي ، ومتلازمة اصطدام الكفة المدورة ، والتهاب الجراب تحت الأخرم ، وحتى عدة أخرى.

ما هي متلازمة انحشار الكتف؟

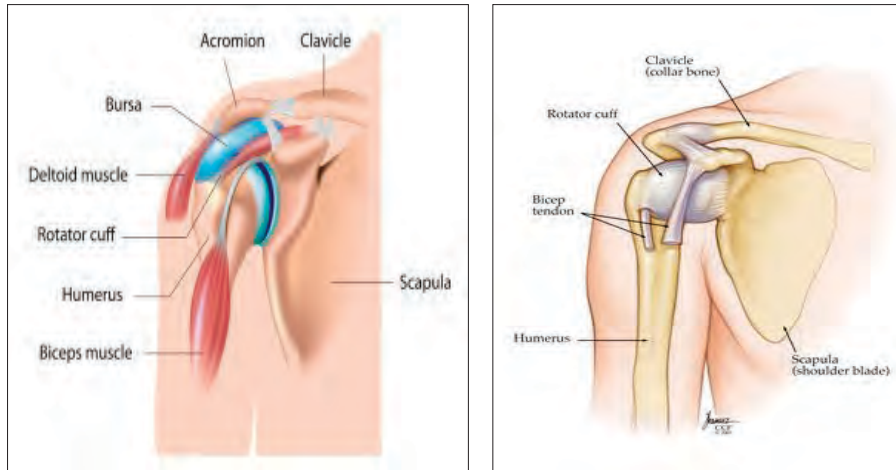
متلازمة انحشار الكتف هي مشكلة في الكتف تتكون من الانحلال المرتبط بالعمر أو النشاط لأوتار الكفة المدورة والالتهاب اللاحق والتورم في الجراب تحت الأخرم العلوي. يكاد يكون دائماً مرتبطاً ببعض المشاكل الوظيفية للكتف. الخلل الوظيفي الأكثر شيوعاً هو انخفاض نطاق حركة الكتف. في الغالب يكون هذا بمثابة انخفاض في حركتك يسمح لك بوضع يدك خلف ظهرك (الدوران الداخلي). تميل هاتان المسألتان ، الأنسجة الملتهبة ، وخلل الكتف إلى تعزيز بعضهما البعض ، مما يحافظ على الألم حتى يتم تصحيحهما.



غالبًا ما تحدث متلازمة انحشار الكتف بمفردها ولكن يمكن أن تتطور أيضًا بسبب أي مشكلة في الكتف تقريبًا. هذا جزء من سبب صعوبة تشخيص مشاكل الكتف في كثير من الأحيان. نظرًا لوجود متلازمة الانحشار جنبًا إلى جنب مع المشكلة الأساسية ، فإن أعراض العديد من مشاكل الكتف هي ببساطة أعراض متلازمة الانحشار. نتيجة لذلك ، غالبًا ما تكون متشابهة جدًا وبالتالي يصعب تمييزها في كثير من الأحيان.

التشريح:

الكفة المدورة هي مجموعة من أربعة أوتار تتكون من أربع عضلات تنشأ في لوح الكتف. تتحد الأوتار لتشكيل الكفة المدورة أثناء تقدمها نحو الجزء العلوي من عظم العضد وإدخالهما في النهاية. عندما تنقبض عضلات الكفة المدورة ، فإنها تقصر. يؤدي هذا بعد ذلك إلى شد أوتار الكفة المدورة التي تحرك الذراع.



الجراب تحت الأخرم

يقع بين الكفة المدورة والعظم الموجود أعلى الكتف (الأخرم) هو الفراغ تحت الأخرم. داخل هذا الفضاء ، يجلس الجراب تحت الأخرم. عندما لا تكون ملتصقة ، فإن الجراب عبارة عن نسيج رقيق. إنه يعمل على حماية الكفة المدورة من التهيج عندما نرفع أذرعنا. يقع الجراب على الجزء العلوي من الكفة المدورة ويمتد إلى أسفل الذراع بعض الشيء. يعد التهاب هذا الامتداد الكيسي مسؤولاً عن الموقع الغريب المعروف بشكل شائع للألم على جانب الجزء العلوي من الذراع.

الأسباب وعوامل الخطر:

كثير من الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة ، لديهم عظام تتشكل بطريقة تجعلهم ببساطة لديهم مساحة أقل داخل المفصل مقارنة بمعظم الأشخاص الآخرين. حتى التورم الطفيف في الأوتار أو الجراب يمكن أن يسبب أعراضاً. العوامل الأخرى التي تزيد من مخاطر الإصابة بمتلازمة اصطدام الكتف هي:

- إصابات مفصل الكتف
- الأنشطة مثل التنس والسباحة وكره المضرب وكرة القدم التي تنطوي على حركات متكررة للذراع والكتف.
- العمر. الأشخاص الذين يبلغون من العمر خمسين عامًا أو أكثر هم أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة الاصطدام من الأشخاص الأصغر سنًا.
- قد تتطور النتوءات العظمية من الاستهلاك على العظام. هذه البقعة الخشنة من العظم تهيج الأنسجة المحيطة مسببة التورم.

الأعراض:

يعد الألم والطراوه وعدم القدرة على تحريك مفصل الكتف بشكل كامل وطبيعي من الأعراض النموذجية لمتلازمة الانحسار. في كثير من الأحيان ، تؤدي الإصابة إلى دائرة من الالتهاب والتورم والمزيد من الضغط على الأوتار والجراب والمزيد من الألم.

تشمل الأعراض الأخرى:

- الشعور بألم أو ضعف عند رفع ذراعك فوق رأسك أو بعيداً عن جانب الجسم
- انزعاج في العضلات عند تدوير أو رفع ذراعك
- عدم القدرة على النوم ليلاً على الجانب المصاب بسبب الألم
- ألم وطراوه في مقدمة كتفك.
- ألم ينتقل من مقدمة كتفك إلى جانب ذراعك.
- ألم عند الوصول إلى خلف ظهرك ، مثل الوصول إلى الجيب الخلفي أو سحب السحاب.
- ضعف وتيبس الكتف و / أو الذراع.

تشخيص تفريقي:

- تضيق أو اعتلال الجذور العنقية
- تمزق الشفا الوري
- عدم استقرار الكتف
- هشاشة العظام
- التهاب المفصل الروماتويدي
- تمزق الكفة المدورة

الوقاية:

- زد تدريبك تدريجياً ومعدل معقول. لا تفعل الكثير في وقت قريب جداً.
- وازن تمارين تدريبات العضلات في كل تمرين دفع للجزء العلوي من الجسم مع تمرين شد ، أي إذا قمت بتمرين الضغط ، فقم ببعض الصفوف ؛ إذا كنت تقوم بالضغط على الرأس ، فقم ببعض عمليات السحب.
- الحفاظ على وضعية جيدة ، مثل تمدد الصدر والكتفين إلى الخلف وثبات الكتفين.
- حافظ على الكميات الصغيرة من الالتهابات التي لا مفر منها تحت السيطرة بالراحة والتلج.
- يجب على الرياضيين الذين يحتاجون إلى أداء حركات الرمي العلوي استخدام آليات رمي الصوت لمنع الإصابة.

التشخيص:

- تقييم وفحص العلاج الطبيعي

- الأشعة السينية - لاستبعاد التهاب المفاصل وقد تظهر إصابة الكفة المدورة. قد يكون هناك نتوءات عظمية أو تغيرات في المخطط الطبيعي للعظم حيث تعلق الكفة المدورة بشكل طبيعي.



- التصوير بالرنين المغناطيسي والموجات فوق الصوتية - تظهر تمزقات في أوتار الكفة المدورة والتهاب في الجراب.



المضاعفات الشائعة بعد جراحة انحسار الكتف:

- عدوى
- إصابة العصب
- كتف متجمدة
- انحلال الغضروف
- إصابة الرأس / العنق

فحص العلاج الطبيعي:

أثناء الفحص ، سيقوم معالجك كتفك من حيث نطاق الحركة والقوة وعلامات عدم استقرار الكتف. بالإضافة إلى ذلك ، سيقوم بإجراء اختبارات فحص بدني محددة للتحقق من وظيفة العضلة ذات الرأسين.

اختبار يرغسون:

يتطلب اختبار يرغسون من المريض وضع ذراعه على جانبه مع ثني الكوع عند تسعين درجة والاستلقاء ضد المقاومة. يعتبر الاختبار إيجابيًا إذا تمت إحالة الألم إلى الأخدود ذو الرأسين.



اختبار نير:

تظهر علامة انحشار نير عندما يتم ضغط أوتار الكفة المدورة للمريض تحت القوس الغرابي الأخرمي. يتم إجراء الاختبار عن طريق وضع الذراع في حالة ثني قسري مع ثني الذراع بالكامل. يجب تثبيت لوح الكتف أثناء المناورة لمنع حركة الكتف الصدري. الألم مع هذه المناورة هو علامة على اصطدام تحت الأخرم.



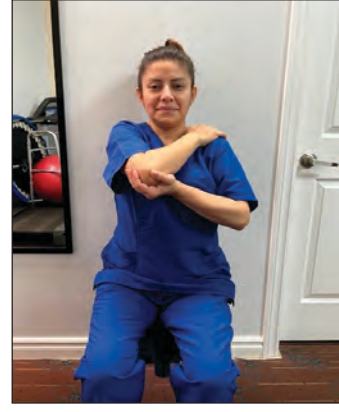
اختبار هوكين:

يثنى المريض الكوع إلى تسعين درجة بينما يرفع الطبيب كتف المريض إلى تسعين درجة ويضع الساعد في وضع محايد. مع دعم الذراع، يتم تدوير عظم العضد داخليًا. يكون الاختبار إيجابيًا في حالة وجود ألم في الأخدود الثنائي.



اختبار يوكام

في هذا الاختبار، تضع إحدى يديك على كتفك المقابل وترفع كوعك دون رفع كتفك.



اختبار عبر الذراع

في هذا الاختبار ، ترفع ذراعك إلى مستوى الكتف مع ثني كوعك بزواوية تسعين درجة. ثم ، مع الحفاظ على ذراعك في نفس المستوى ، يمكنك تحريكه عبر جسمك عند مستوى الصدر. قد يضغط أخصائي العلاج الطبيعي على ذراعك برفق عندما تصل إلى النطاق النهائي للحركة.



اختبار جوي (اختبار القصب الفارغ)

يقف أخصائي العلاج الطبيعي إلى جانبك أثناء اختبار جوي وخلفك قليلاً. يرفعون ذراعك إلى الجانب. ثم يقومون بتحريك الذراع إلى مقدمة جسمك ويطلبون منك إبقائها مرتفعة في هذا الوضع أثناء الضغط عليها.



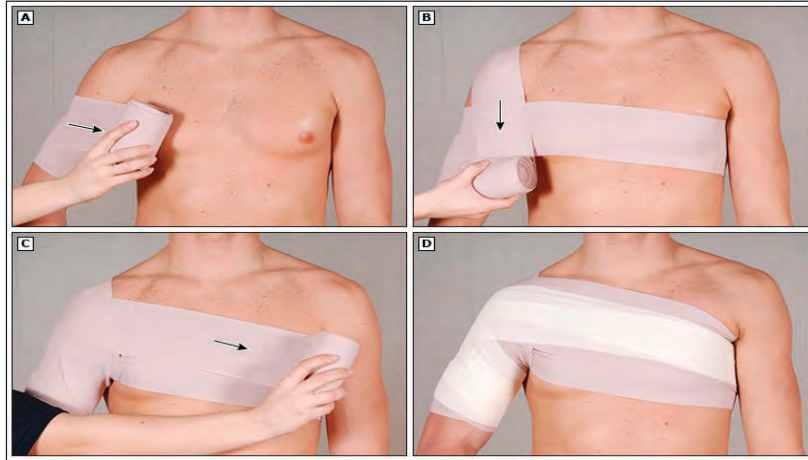
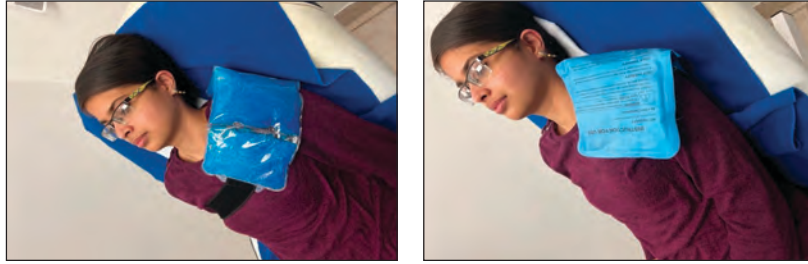
تهدف كل هذه الاختبارات إلى تقليل المسافة بين الأنسجة الرخوة والعظام. يمكن أن تصبح الاختبارات أكثر كثافة تدريجيًا مع تقدم فحص أخصائي العلاج الطبيعي.

العلاج :

نهج العلاج المحافظ بروتوكول (RICE):

- يمكن أن يكون هذا البروتوكول مفيداً ، والذي يتضمن الراحة والتلج والضغط ورفع الكتف المصاب.

يجب وضع الثلج على الكتف لمدة عشرين دقيقة مرة أو مرتين في اليوم. (كيس من البازلاء أو الذرة المجمدة يعمل بشكل جيد أيضًا).



- يمكن أيضًا استخدام الأدوية المضادة للالتهابات ، وقد يوصى باستخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الإيبوبروفين.
- يمكن أيضًا استخدام حقن الكورتيزون لتقليل الالتهاب.

بروتوكول إعادة تأهيل الكتف غير الجراحي:
المرحلة الأولى: الحماية القصوى - المرحلة الحادة
الأهداف

- تسكين الآلام والتورم
- تقليل الالتهاب
- يؤخر ضمور العضلات
- الحفاظ على / زيادة المرونة
- تثقيف المريض وتجنب الأنشطة المشددة

الاسترخاء النشط

- تخلص من أي نشاط يتسبب في زيادة الأعراض (مثل الرمي والتنس والكرة الطائرة).

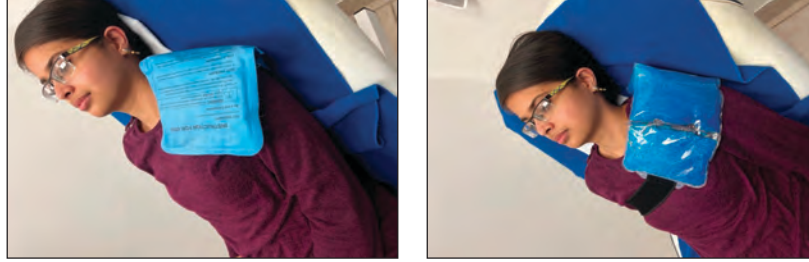
تحريك المفصل:

- الانزلاقات السفلية والخلفية لمفصل الكتف في المستوى الكتفي

- الهدف هو تحقيق التوازن في المحفظة المفصالية الحقانية العضدية

أشكال

العلاج بالتبريد: ضع كيس ثلج لمدة عشرين دقيقة على مدار اليوم. يعمل الضغط البارد على إبطاء وظيفة الأعصاب والأنسجة مما يقلل من التورم الذي يمنع الأوعية الدموية من أداء وظيفتها.



التحفيز الكهربائي عبر الجلد ، التحفيز الجلفاني عالي الجهد
استخدام جهاز صغير يعمل بالبطارية لتقليل الألم عن طريق منع النبضات العصبية.



تمارين التقوية:

- تمارين التثبيت الإيقاعي
- تدريبات التثبيت الإيقاعي
- القياس

تقوية الكتف

- مبيدات
- المثبطات
- منقلة

تمارين الوضعية:

- تقوية عضلات الكتف (خافضات ، ضامّات ، منقلات)
- تمدد الصدر الصغير (امتداد الزاوية)
- دوائر الحائط

تمارين التثبيت الإيقاعي:

هذه هي في الأساس تقلصات متساوية القياس بالتناوب. تدريبات التثبيت الإيقاعي لمريض الدوران الداخلي والخارجي سوف تستلقي مع الذراع عند تسعين الى مئة درجة من الاختطاف والدوران المحايد. سيضع المعالج قوة مقاومة قليلة بيديه / يديه ويجب على المريض مقاومة أي حركة. سيقوم المعالج بتطبيق المقاومة بشكل بديل على جانبي يد المريض لتسهيل التقلص المشترك لعضلات الكفة الأمامية والخلفية. لا ينبغي للمريض أن يضغط بقوة أو ليونة ، فقط يواجه مقاومة المعالج. لأنها تعمل بشكل جيد وتستقر بأقل قدر من الحركة ، يمكن للمعالج أن يطور السرعة

تدريبات التثبيت الإيقاعي على الانثناء / التمديد

يمكن أيضًا إجراء تدريبات التثبيت الإيقاعي مع وضع المريض على ظهره وذراعه مرفوعة إلى حوالي تسعين إلى مئة درجة و عشر درجات من الاختطاف الأفقي. يستخدم أخصائي إعادة التأهيل تقلصات متساوية القياس بالتناوب في مستويات الانثناء والتمديد للحركة. مع تقدم المريض ، يمكن إجراء التدريبات بدرجات متفاوتة من الارتفاع مثل مثل خمسه واربعين درجة و ومائه وعشرين درجة.



المقاييس المتساوية - دون الحد الأقصى (تقلص العضلات ليس إلى المستوى الأقصى)

- الدوران الخارجي
- الدوران الداخلي
- الاختطاف
- العضلة ذات الرأسين
- الدالية (الأمامي ، الأوسط ، الخلفي)

يتم تنفيذ تمارين متساوي القياس ببساطة عن طريق شد عضلاتك دون أي حركة أخرى. يمكن أن تكون المقاييس المتساوية جزءًا من نظام مصمم لمساعدتك على استعادة نطاق الطبيعي للحركة للكتف والقوة والحركة الوظيفية.

الدورات الخارجية: مستلقية على الظهر ، ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويثبتان بالقرب من الجسم. امسك معصم الذراع المصابة بيد جيدة وحاول تحريك اليد المصابة للخارج ، ومقاومة الحركة باليد السليمة. لا تسمح للذراع المصاب بالحركة.



الدورات الداخلية: مستلقية على الظهر ، ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويثبتان بالقرب من الجسم. امسك معصم الذراع المصابة بيد جيدة وحاول تحريك اليد المصابة إلى الداخل ، ومقاومة الحركة باليد السليمة. لا تسمح للذراع المصاب بالحركة.



العضلة الدالية الأمامية: الوقوف في مواجهة الحائط. ينثني المرفقان إلى تسعين درجة ويثبتان بالقرب من الجسم. ادفع بقبضة يدك للأمام نحو الحائط. كرر عشر مرات. استمر لمدة عشر ثوان. أكمل مجموعتين.

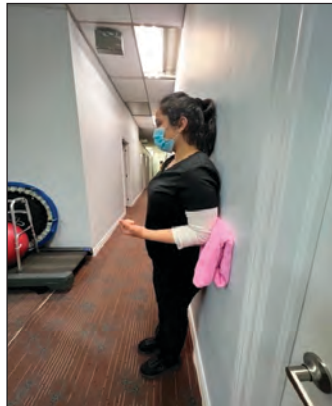


الدالية الوسطى: قف بالقرب من دعامة الباب ، ثني المرفقين إلى تسعين درجة وممسكين بالقرب من الجسم. حاول تحريك الكوع إلى الجانب مقابل الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ. كرر عشر مرات في كل جلسة. قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



تمديدات الكتف (متساوي القياس)

- قفي وظهرك على الحائط وذراعيك مستقيمين على جانبيك. حافظ على ثني مرفقيك عند تسعين درجة ، وادفع ذراعيك للخلف في الحائط. يمكنك وضع منشفة بين مرفقك والحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر خمس الى عشر مرات في كل جلسة.
- قومي بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



دوران الكتف الخارجي (متساوي القياس)

- قف مع الجانب المصاب من جسمك مقابل الحائط. اثنِ كوعك تسعين درجة. ادفع ظهر يدك ببطء في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ،

- ثم استرخ.
- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



دوران الكتف الداخلي (متساوي القياس)

- قف عند زاوية الحائط أو في إطار الباب. ضع ذراعك المصاب على الحائط حول الزاوية ، وثني كوعك تسعين درجة. ادفع راحة يدك في الحائط. استمر لمدة خمس ثوان ، ثم استرخ.
- كرر عشر مرات في كل جلسة.
- قومي بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



الاختطاف

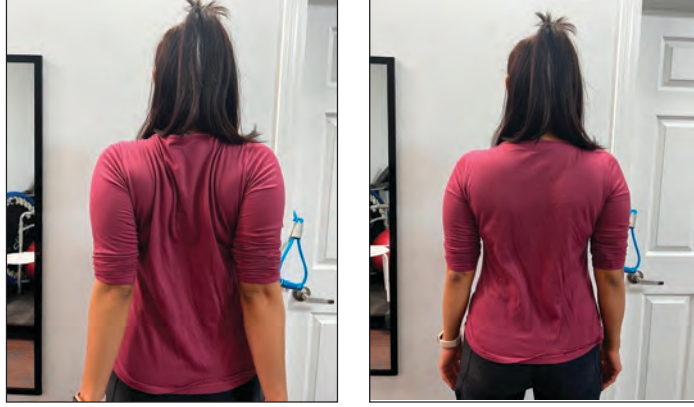
- اجلس أو قف وذراعك المصاب في مواجهة الحائط ، الكوع مثني بزاوية تسعين درجة.
- ضع لفافة منشفة صغيرة بين الذراع والجسم.
- ادفع الكوع إلى الجانب المواجه للحائط.
- حافظ على ذراعك في الجانب.
- اضغط بأقصى ما تستطيع دون ألم أو إزعاج.
- استمر لمدة خمس ثوان.



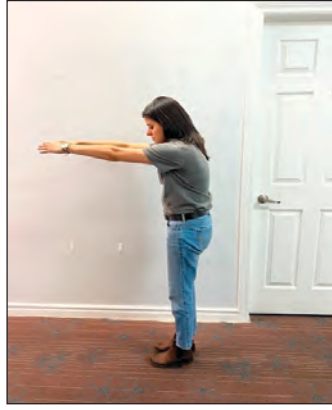
تقوية الكتف

المباعدة: ضغط كتفي

قف وذراعيك إلى جانبك وحاول ضغط لوح كتفك معًا. ابقى على هذا الوضع لمدة خمس ثوان ثم استرخ. قم بأداء حوالي عشر عدات.



الاطاله: مع اختطاف الكتف بزاوية تسعين درجة ، قم بإحضار الذراعين إلى الأمام كما لو كنت تعانق شخصًا ما. يبدأ الكتف في الانزلاق جانبيًا ثم إلى الأمام على طول القفص الصدري ، وهذا هو الإطالة.



دفع وسحب الكتف / الإطالة - الانكماش

ضع ذراعيك بشكل أفقي أمام جسمك. مد ذراعيك للأمام وللخلف في المستوى الأفقي عن طريق تحريك كتفيك ببطء فقط. قم بأداء حوالي عشر عدات.

المثبتات: ابدأ بالجلوس أو الوقوف في وضع مستقيم جيد ، وتكون الأيدي مسترخية في وضع محايد. خذ نفسًا عميقًا في هذا الأمر الذي سيأخذ كتفك لأعلى وعندما تقوم بالزفير حاول أن تفعل ذلك بضمك حتى تفرغ رئتيك تمامًا عندما تفعل ذلك مع كتفيك. وهذا ما يسمى بالتثبيت الكتفي.



خفض كتفي

أثناء الوقوف في العمود الفقري المحايد ، مع تمديد كوع الذراع المصابة بالكامل وراحة اليد على كرة. اسحب كتفك ببطء نحو الأرض ، وستدفع راحة اليد نحو الكرة. تمسك واسترخي ببطء.

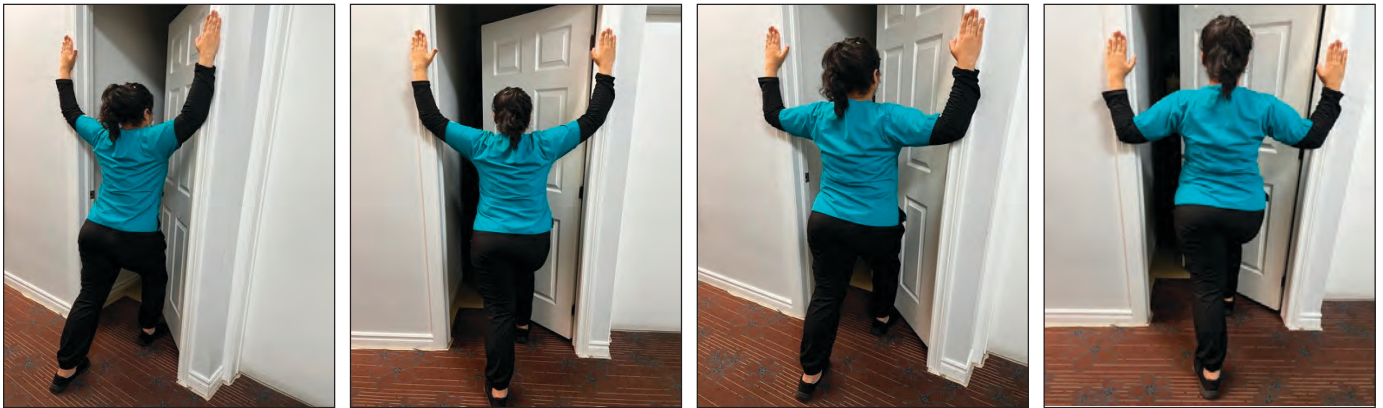


تمارين الوضعية:

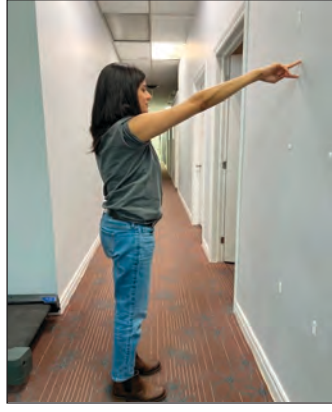
- تقوية عضلات الكتف (تثبيط ، اطاله ، مباعده) كما هو موضح أعلاه.
- إطالة عضله الصدر الصغيره: يسمح لك امتداد المدخل بشد كل جانب من جانبي صدرك على حدة ، مما يساعد إذا كان أحد الجانبين أكثر إحكامًا من الآخر. يساعد هذا التمدد على فتح عضلات صدرك ويزيد من نطاق الحركة في كتفيك.

لأداء المدخل ، قم بالتمدد:

1. ابحث عن مدخل صلب ومستقر
2. ضع ذراعيك في وضع أفقي على جسمك مع ثني كوعك بزوايا تسعين درجة
3. ضع ذراعك على إطار الباب
4. اندفعي إلى الأمام ببطء وبعناية بجسمك لتمتد الذراع للخلف خلفك
5. اعثر على مستوى مقاومة مريح ولكنه صعب
6. امسكها لمدة خمسة عشر ثانية
7. قم بتبديل الجوانب وكرر الأمر عدة مرات في اليوم إن أمكن.



- تسلق الجدار: قف في مواجهة جدار فارغ مع وضع قدميك على بعد حوالي اثنتا عشر بوصة. "المشي" بأصابع اليد المصابة لأعلى الحائط بقدر ما تسمح به الراحة. ضع علامة على المكان وحاول الصعود اعلى من هذه العلامة في المرة القادمة. كرر عشر مرات على الأقل ، ثلاث مرات في اليوم. عندما تكون أكثر راحة وقوة (ليس قبل ثلاثة أسابيع) ، قم بهذا التمرين بشكل جانبي ، مع الجانب المصاب في مواجهة الحائط. لا تدع اليد تنزل من الحائط - حرك أصابعك لأسفل وكذلك لأعلى. سيؤدي إسقاط الذراع إلى إجهاد الإصلاح ويكون مؤلمًا. إذا كان لديك ضعف في الطريق ، فلا تتردد في استخدام الذراع الأخرى للمساعدة.



تثقيف المريض وتعديل النشاطات اليومية

- فيما يتعلق بالنشاطات اليومية، والمرض نفسه ، وتجنب النشاط العلوي(اعلى الرأس) ، ونشاط الرفع

معايير التقدم إلى المرحلة الثانية

- انخفاض الألم و / أو الأعراض
- زيادة نطاق حركة الكتف
- ألم عند الرفع فقط
- تحسين وظيفة العضلات

المرحلة الثانية: مرحلة الحركة - المرحلة الحادة

الأهداف

- إعادة نطاق الحركة غير المؤلمة
- اعاده مفاصل الكتف المعقدة الى طبيعتها
- اعاده القوة العضلية الى طبيعتها
- المحافظة على تقليل الالتهاب والألم

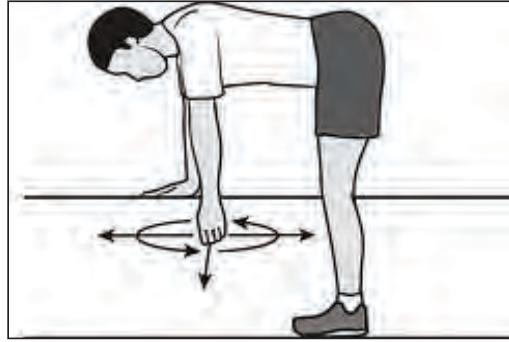
نطاق الحركة:

- تمارين العصا
- انثناء
- دوران خارجي عند تسعين درجة من الاختطاف
- دوران داخلي عند تسعين درجة من الاختطاف
- الاختطاف / التقريب الأفقي عند تسعين درجة
- حبل وبكرة

نطاق الحركة

• تمارين البندول:

قم بإجراء هذا التمرين أولاً. أرخ كتفيك. قف وانحن قليلاً ، مستخدماً يدك الجيدة على حافة الطاولة أو أي شيء يمكن أن يدعم وزنك. السماح لذراعك المصابة بالتدلي. قم بتأرجح الذراع في دائرة صغيرة يبلغ قطرها حوالي قدم. قم بإجراء عشر دورات في كل اتجاه مرة واحدة يوميًا. كلما تحسنت الأعراض ، قم بزيادة قطر أرجوحة ، لكن لا تجبرها أبدًا. عندما تكون مستعدًا للمزيد ، قم بزيادة الإطالة عن طريق حمل وزن خفيف (ثلاثة إلى خمسة أرطال) في الذراع المتأرجحة.



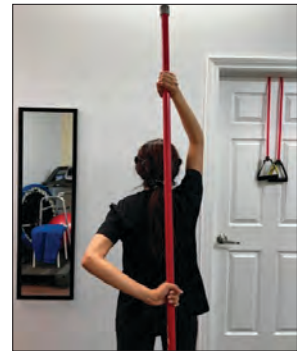
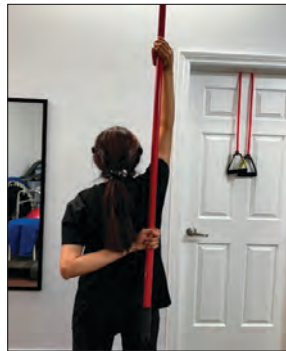
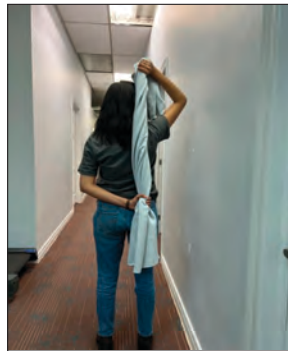
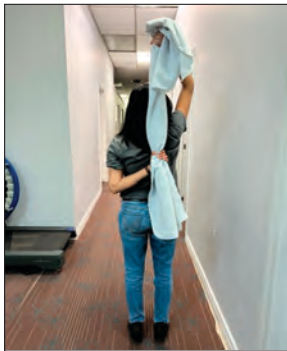
تمارين العصا:

تمارين العصا هي تمارين مساعدة نشطة يمكن القيام بها بمساعدة كتفك السليمة.



الدوران الداخلي بعضاً أو منشفة:

1. خذ منشفة أو عصا مكنسة في يد ذراعك التي لا تمدها وارفعها فوق كتفك حيث تكون خلفك. أمسك المنشفة أو الطرف الآخر من العصا خلفك بالقرب من منتصف ظهرك بالذراع الذي تريد مده.
2. مع وضع الذراع في الأعلى ، اسحب لأعلى حتى تشعر بشد في الذراع في الأسفل.



ثني الكتف: قف بشكل مستقيم مع وضع كتفك في وضع محايد ممسكاً بعضا مكنسة في يديك أمامك. الآن ارفع العصا ببطء مع التحكم في الكتفين. عندما تصل إلى الحد الأقصى حيث يمكنك أن تشعر بالألم ، أوقفه تمامًا هناك لمدة خمس ثوانٍ والعودة إلى الموضع الأصلي. كرر هذا لمدة عشر الى خمسة عشر مرة. مجموعتين في اليوم.



ثني الكتف في وضع الاستلقاء:

يمكنك أيضًا القيام بنفس التمرين في وضعية الاستلقاء كما هو موضح في الصورة أدناه.



دوران الكتف الخارجي:

يتم إجراء الدوران الخارجي السلبي مع استلقاء المريض على ظهره والذراع الطبيعي باستخدام عصا لتدوير الجانب الخارجي بشكل سلبي الذراع المصابة. لاحظ أنه يتم وضع منشفة تحت كوع الذراع المصابة لتسهيل التمرين. كرر ذلك لمدة 10-15 مرة. افعل 2 يحدد اليوم.



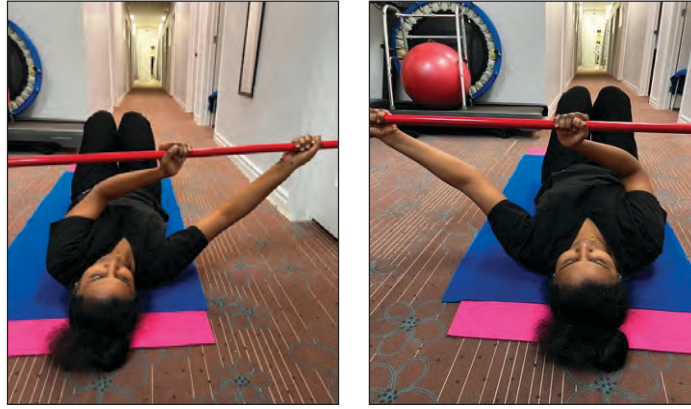
ب: موقف النهاية



أ: موقف البداية

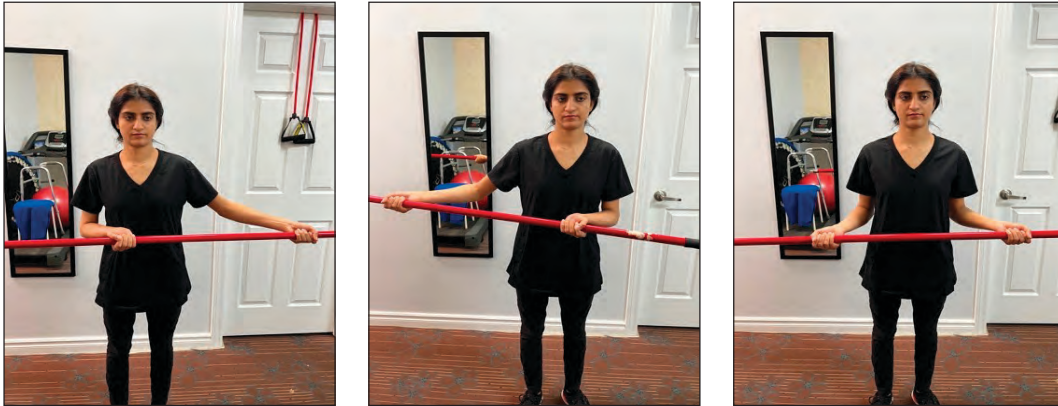
شكل آخر:

استلق على ظهرك على سطح ثابت مع استقامة الظهر والركبتين. امسك عصا المكنسة أمامك بمقبض سيطرة. الآن ادفع اليد الجيدة نحو الكتف المصاب ، ثم عد ببطء إلى الوضع المحايد وقم بنفس الحركة من أجل الجانب الآخر. كرر ذلك لمدة 10-15 مرة. قم بمجموعتين في اليوم.



الدوران الخارجي للكتف في الوقوف:

يمكنك القيام بنفس التمرين الموضح أعلاه في الوقوف أيضًا. أمسك عصا المكنسة أمامك مع ثني المرفقين حتى 90 درجة. الآن ادفع باليد الجيدة نحو الكتف المصاب مع تثبيت المرفقين بجسمك. سيؤدي ذلك إلى تدوير كتفك خارجيًا. كرر ذلك لمدة 10-15 ممثلين وافعل ذلك على كلا الجانبين.



ثني الكتف:

يمكن إجراء هذا التمرين في وضع الاستلقاء أو الوقوف. امسك عصا مكنسة بقوة بيدك الجيدة ومعك اليد فقط انتزاع الطرف الآخر. الآن ادفع العصا بيدك الجيدة ورفع الكتف المصاب أمامك. الوصول إلى الحد الأقصى حد دون التسبب في أي ألم واستمر في ذلك لمدة 5 ثوان ، عد إلى الوضع الأصلي. كرر ذلك لمدة 10-15 مرة. افعل مجموعتين باليوم.



نطاق الحركة ذات المساعدة النشطة - النطاق المتاح المحدود الخالي من الأعراض

تمارين الحبل / البكرة:

تعتبر تمارين بكرة الكتف من أفضل الطرق لتقوية الكتفين الضعيفين بلطف والتعافي بعد جراحة الكتف أو الإصابة وتخفيف حالات مثل التهاب الجراب والتهاب المفاصل ومتلازمة الكتف المتجمدة.

بكرة الكتف للعلاج الطبيعي عبارة عن سلك بسيط مع مقابض قابلة للتعديل ، وموصولة بنظام البكرة ومثبت الباب. سيؤدي استخدام بكرة الكتف للعلاج الطبيعي إلى زيادة نطاق حركتك تدريجيًا وتقوية الكفة المدورة وعضلات الكتف الأخرى.



رفع الكتف إلى الأمام (مساعدة)

يمكن القيام بهذا التمرين إما بالاستلقاء (أ) أو الجلوس (ب). اقلل يديك معًا وارفع الذراعين فوق الرأس. حافظ على مرفقيك مستقيمين قدر الإمكان. حافظ على الارتفاع لمدة عشر ثوانٍ إلى عشرين ثانية ، ثم أنزل ذراعيك ببطء.

قم بزيادة ارتفاع ذراعيك ببطء مع تقدم الأيام ، مستخدمًا الأمل كدليل لك. كرر عشر مرات إلى عشرين مرة في كل جلسة. قم بعمل ثلاث جلسات في اليوم.



الاختطاف (حركة خالية من الأعراض): استخدام شريط T للاختطاف.



بدء تمدد المحفظة السفلي والأمامي والخلفي
تحريك المفصل

- الصفوف 2 ، 3 ، 4
- الانزلاق السفلي والأمامي والخلفي
- انزلاقات مجمعة حسب الحاجة

الانزلاق السفلي الحقباني العضدي
دواعي الإستعمال

لزيادة الاختطاف أو تصحيح الخطأ الموضعي لعظم العضد إذا كان متفوقاً على الطبيعي. وضع المريض في وضع الاستلقاء والذراع في وضع العبوة السائبة. يقوم المعالج بدعم الذراع بين الجذع والمرفق. يتم وضع يد المعالج في الإبط لإلهاء (الدرجة 1) ويتم الاحتفاظ باليد الأخرى للمعالج أسفل عملية الأخرم. يتم تطبيق القوة على رأس عظم العضد في الاتجاه السفلي ، من خلال اليد التي يتم وضعها بشكل ممتاز.



انزلاق الأمامي

دواعي الإستعمال

يكون وضع المريض منبطحًا عند حافة القاعدة ، والطرف في وضع الراحة. يتم تثبيت الأخرم عن طريق وضع المنشفة تحتها. يضع المعالج إحدى يديه على الذراع لإلهاء مفصل هرمون النمو. يتم وضع الحدود الزندية لليد التعبئة بجوار الزاوية الخلفية للأخرم. يتم تطبيق القوة على رأس العضد في الاتجاه الأمامي.

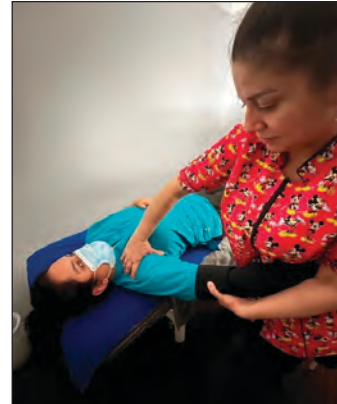
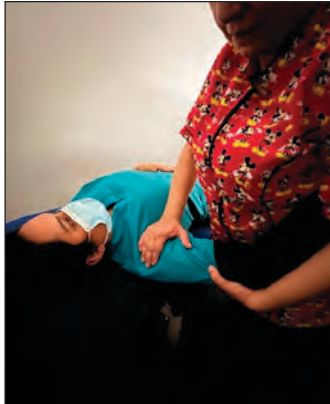


الانزلاق الخلفي

دواعي الإستعمال

لتحسين الانثناء والدوران الداخلي للكتف.

وضع المريض في وضع الاستلقاء مع إبقاء الذراع في وضع الراحة. يقف المعالج وظهره تجاه المريض بين الذراع والجذع. يتم الإمساك بالجانب البعيد من الذراع مقابل جذع المعالج لإلهاء مفصل الكتف من الدرجة الأولى. يتم وضع يد أخرى فوق المفصل (البعيد إلى الهامش الأمامي) لتوفير قوة التعبئة. ينزلق رأس عظم العضد للخلف.



أشكال

- العلاج بالتبريد
- الموجات فوق الصوتية / الرحلان الصوتي

العلاج بالتبريد: ضع كيس ثلج لمدة عشرين دقيقة على مدار اليوم. يعمل الضغط البارد على إبطاء وظيفة الأعصاب والأنسجة مما يقلل من التورم الذي يمنع الأوعية الدموية من أداء وظيفتها.



التحفيز الكهربائي عبر الجلد ، التحفيز الكهربائي للجهد العالي.
استخدام جهاز صغير يعمل بالبطارية لتقليل الألم عن طريق منع النبضات العصبية.



تمارين التقوية

- مواصلة التدريبات متساوي القياس (كما تمت مناقشته في المرحلة الاولى)
- بدء تمارين تقوية الكتف

اللكمات الكتفية:

لتمرين الثقب الكتفي ، استلق على ظهرك وارفع ذراعك ، مع وضع الكوع مستقيماً أمام جسمك حتى تشير قبضتك إلى السقف. ثم حرك قبضتك نحو السقف. عندما تتحرك قبضتك ، اشعر بأن لوح كتفك ينزلق على طول ضلوعك. شغل الوضع الممتد لمدة ثانية واحدة تقريباً والعودة إلى وضع البداية.

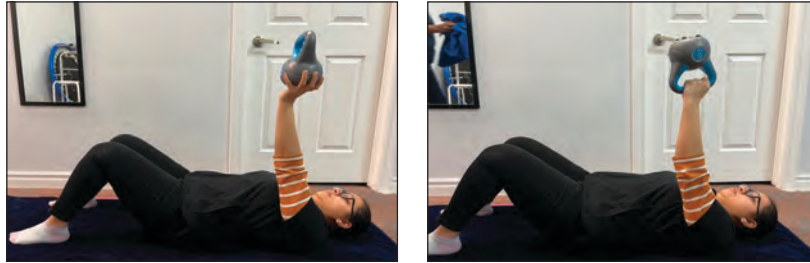


يمكنك أداء نفس التمرين مع نوع من المقاومة باستخدام جرس غلاية أو أوزان أو شريط مقاومة كما هو موضح في الصورة أدناه.



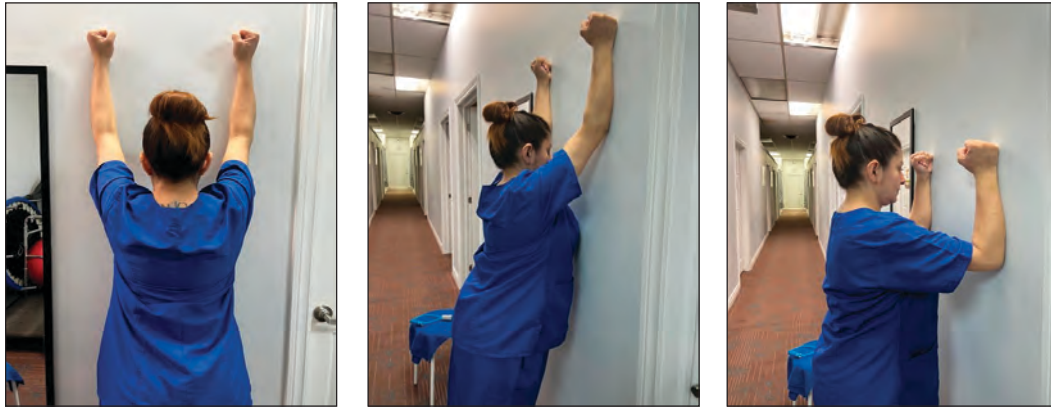
استقرار كتفي إيقاعي

يمكنك أداء هذا التمرين على كرة أو على الأرض مع ثني ركبتيك. ستبدأ بوزن خفيف في ذراعك الممتدة. قم بعمل دوائر صغيرة في اتجاه واحد لمدة ثلاثين ثانية، ثم دائرة في الاتجاه الآخر لمدة ثلاثين ثانية. بعد ذلك، قم بإطالة ذراعك (ووصولاً لأعلى بحيث تكون شفرة كتفك بعيدة عن الأرض / الكرة) وقم بعمل دوائر صغيرة في نوبات ثلاثين ثانية في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة. تريد التأكد من أن الحركة بطيئة ومنضبطة.



شرائح سيراتوس وول:

ضع ساعدك ويديك بمحاذاة الحائط بحيث يكون مرفقيك مثنياً، واليدين تشيران نحو السقف. قم بعد ذلك بإطالة لحي كتفك ثم حرك ذراعيك لأعلى الحائط كما هو موضح في الصورة. ثم عد إلى الوضع الطبيعي وكرر عشر مرات. استمر لمدة ثانيتين وأكمل مجموعتين.



الانبطاح:

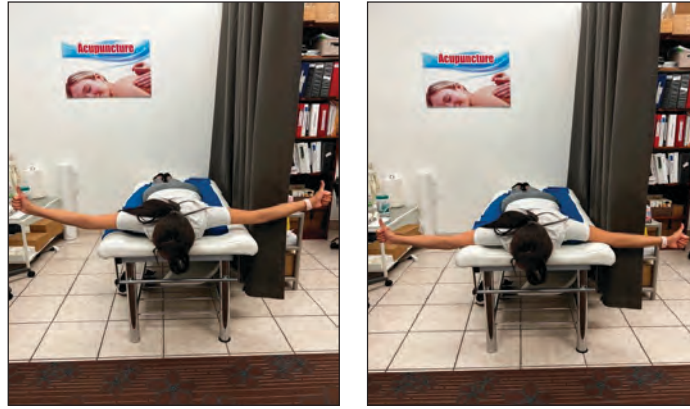
استلقي على وجهك لأسفل وذراعيك فوق رأسك، وارفع ذراعيك لأعلى بعيداً عن السرير نحو السقف. كرر 10 مرات، استمر لمدة ثانيتين وأكمل مجموعتين.



الانبطاح والإبهام الثنائي للأعلى:

استلقي على وجهك مع استقامة مرفقيك وذراعيك على الجانب. بعد ذلك، اضبط لوح الكتف عن طريق سحبه باتجاه عمودك الفقري ولأسفل باتجاه قدميك. ثم ارفع ذراعيك ببطء نحو السقف مع إبقاء مرفقيك مستقيمين طوال الوقت كما هو موضح في الصورة. يجب توجيه إبهامك في

الاتجاه التصاعدي مع رفع ذراعك. كرر عشر مرات ، استمر لمدة ثلاث ثوان وأكمل مجموعتين.



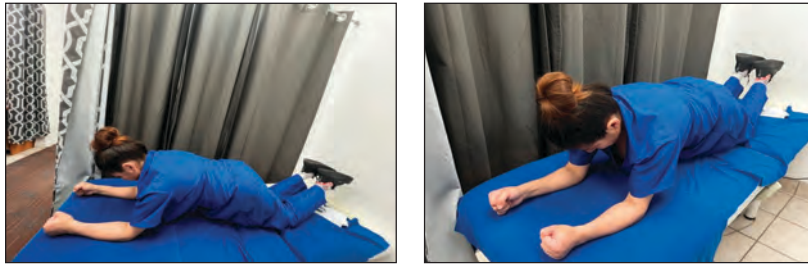
الصفوف المعرضة:

الاستلقاء على وجهك مع وضع مرفقيك بشكل مستقيم خارج السرير على الجانب. ببطء ، ارفع ذراعيك لأعلى مع ثني مرفقيك. كرر عشر مرات ، استمر لمدة ثلاث ثوان وأكمل مجموعتين.



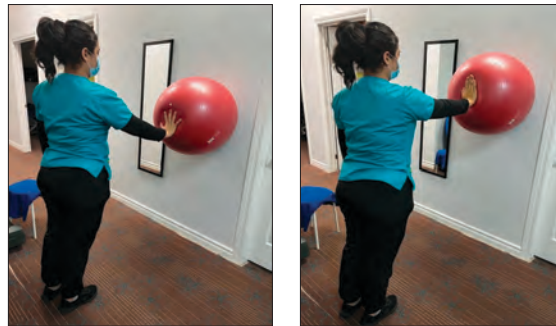
تعديل بلانك بلس

قم بعمل بلانك على ركبتيك ومرفقيك كما هو موضح وحافظ على الإمساك. أثناء الإمساك ، قم بإطالة شفرات الكتف للأمام لرفع بوضوح بوضوح أخرى ثم العودة إلى الوضع الأصلي. كرر عشر مرات ، استمر لمدة ثلاث ثوان وأكمل مجموعتين.



استقرار إيقاعي (كرة على الحائط)

جعل المريض يضغط الكرة على الحائط. اطلب من المريض تحريك الكرة لأعلى ولأسفل مع الحفاظ على استقامة المرفقين. يمكنك أيضاً أن تطلب منها تحريكها من جانب إلى آخر. يجب أن تكون الحركة بطيئة ومنضبطة.



معايير التقدم إلى المرحلة الثالثة

- نطاق حركه نشط غير مؤلم.
- لا ألم في الكتف أو رقة.
- الفحص السريري مقنع.

المرحلة الثالثة: مرحلة التعزيز المتوسطة

الأهداف

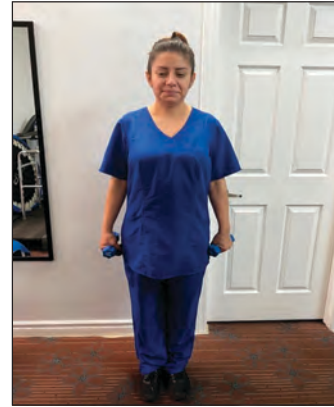
- اعاده نطاق الحركه الى طبيعته.
- الأنشطة العادية الخالية من الأعراض
- تحسين الأداء العضلي

نطاق الحركة

- نطاق حركة نشط بمساعدة في كافة النشاطات
- الاستمرار في تمدد المحفظة الذاتية (الأمامي الخلفي)

تمارين التقوية

- بدء برنامج الدمبل متساوي التوتر

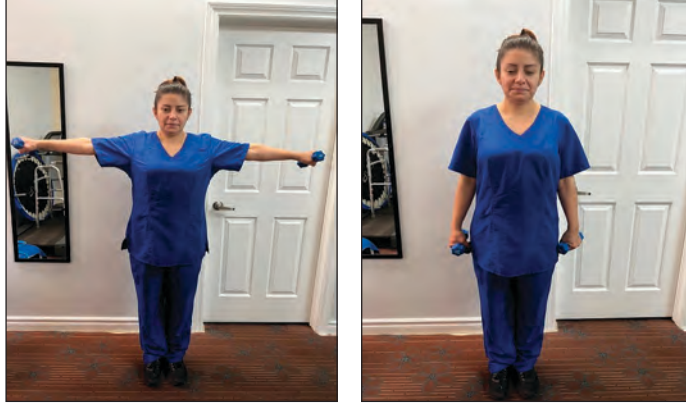


طيران عكسي

- امسك ثقيل في كل يد.
- قف مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين مع ثني الركبتين قليلاً.
- اشغل قلبك وانحني للأمام عند الخصر. إبقاء ظهرك مستقيم. سيتم تمديد ذراعيك.
- ارفع ذراعيك بعيداً عن جسمك. ركز على ضغط لوحى كتفك معاً. توقف عندما تصل إلى ارتفاع الكتف.
- عد ببطء إلى وضع البداية وكرر العملية.
- قم بعمل ثلاث مجموعات من عشر عدات.
- الانزلاق الخلفي ، وضعية الراحة



الرفع باستخدام الثقل: حمل 5-0 أرطال. الأوزان ، رفع الأذرع إلى الجانبين. كرر عشر مرات الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



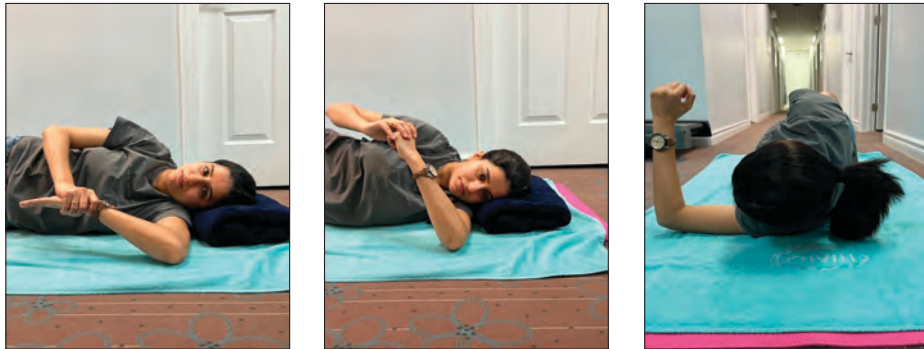
الصفوف من الأعلى إلى الأدنى:

- قم بتثبيت شريط المقاومة بجسم قوي فوق ارتفاع الكتف.
- ركع على ركبة واحدة وامسك بالحزام باليد المعاكسة. يمكن أن تستريح اليد الأخرى بجانبك.
- اسحب الشريط نحو جسمك مع الحفاظ على استقامة الجذع والذراع. ركز على ضغط لوجي الكتف معًا.
- العودة إلى وضع البداية وتكرار.
- قم بعمل مجموعتين الى ثلاث مجموعات من عشر عدات على كل جانب.



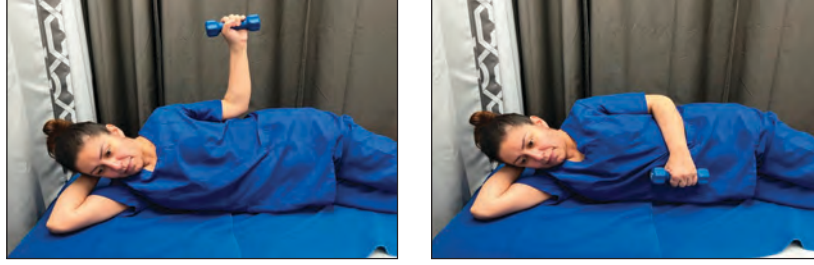
تمدد النائم

- الاستلقاء على الجانب المصاب. إذا لم يكن لديك إصابة أو ألم ، فاختر جانبًا لتبدأ به. يجب أن تكون كتفك مكدسة تحتك.
- أخرج كوعك من كتفك بشكل مستقيم واثني هذا الذراع ، بحيث تشير أصابعك إلى السقف. هذه نقطة الانطلاق.
- وجّه هذا الذراع برفق نحو الأرض باستخدام الذراع السليمة. توقف عندما تشعر بتمدد في الجزء الخلفي من كتفك المصاب.
- ابقى على هذه الوضعية لمدة تصل إلى ثلاثين ثانية.
- كرر ثلاث مرات قبل تغيير الجوانب.



دوران خارجي (جانبي)

استلق على سرير أو سطح ثابت على جانبك الجيد مع دعم رقبتك باستخدام لفافة منشفة أو وسادة صغيرة. عقد 0-5 رطل. الدمبل ، ارفع ذراعك نحو السقف. حافظ على ثني الكوع ، مطويًا إلى جانبك. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة. قم بعمل جلسه الى جليستين يوميًا.



الدوران الداخلي

للدوران الداخلي ، استلق الآن على جانبك مع ثني كتفك المصابة أسفلها وثنى المرفقين. يجب أن تتجه نحو حافة السرير ، بحيث يكون ساعدك معلقًا خارج السرير. عقد 0-5 رطل. الدمبل رفع الذراع نحو الجسم. كرر عشرين الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جليستين في اليوم.



تمديد الانبطاح: استلق على بطنك مع تعليق كتفك المصاب خارج السرير على الجانب. الآن ارفع ذراعيك نحو السرير مع إبقاء راحة يدك مواجهة للأرض.



إذا كنت قادرًا على القيام بذلك دون الشعور بالألم ، فيمكنك محاولة القيام بذلك بوزن خفيف في متناول اليد كما هو موضح في الصورة.

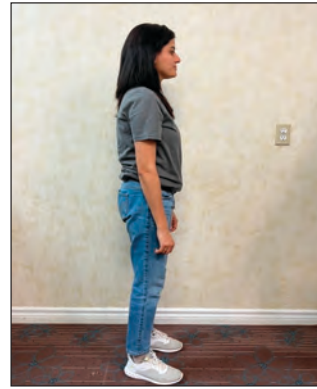
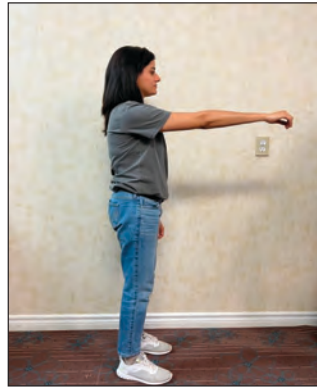


الرفع الأفقي

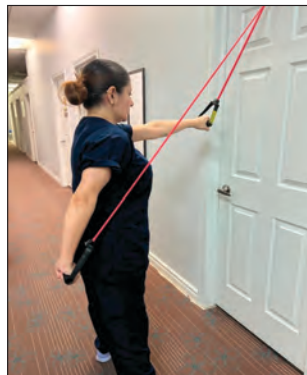


الوقوف

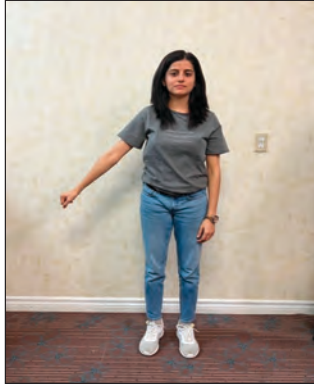
إنشاء حتى تسعين درجة



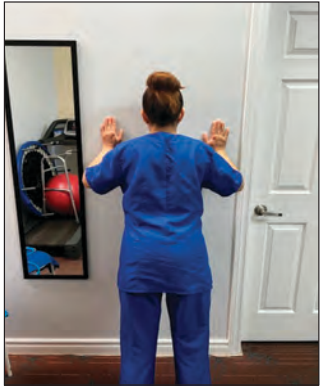
إذا كنت قادرًا على رفع يدك أمامك حتى تسعين درجة ، فحاول أن تقاوم الثني بأوزان أو شريط مقاومة.



فوق الشوكة: يقوم العضلة فوق الشوكة بالاختطاف الأولي.
قف بشكل مستقيم مع الكتف في وضع محايد ، وحاول رفع ذراعيك إلى جانبيك.

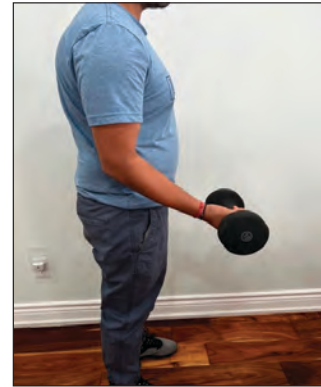
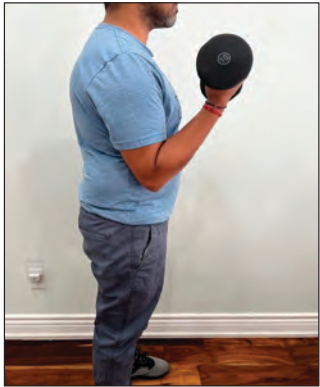


تمرين الضغط على الحائط



• العضلة ذات الرأسين

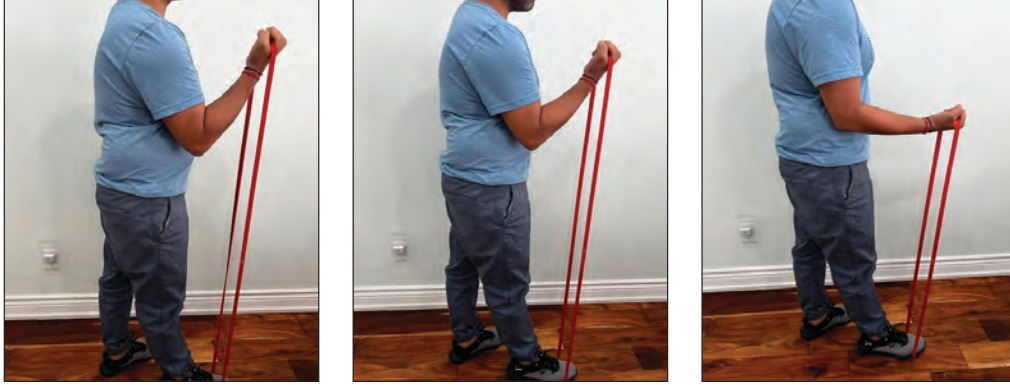
أمسك الدمبلز (من خمسه إلى ثمانية أرطال) في يديك مع توجيه راحة يدك إلى السقف. ثني مرفقيك ثم افردهما. قم بثلاث مجموعات من عشرة.
ثم قم بالتبديل بين حمل الأوزان مع توجيه راحة اليد لأعلى وكرر نفس التكرار.



قاوم انثناء الكوع

1. باستخدام ذراعك المصابة ، امسك أحد طرفي الشريط المطاطي في يدك.
2. ضع الطرف الآخر من الشريط تحت قدمك على نفس الجانب من جسمك مثل ذراعك المصابة.
3. ثني مرفقك ببطء ووجه يدك نحو كتفك. يجب أن يكون راحة يدك والجانب السفلي من معصمك متجهين لأعلى بينما تسحب الشريط نحو كتفك. عد إلى اثنان وأنت تسحب.
4. استرخ وعد ببطء إلى وضع البداية. عد إلى خمسه عند العودة إلى البداية.

5. كرر من ثمان إلى اثنا عشر مرة.



• العضلة ثلاثية الرؤوس



دليل للتقدم إلى المرحلة الرابعة:

- نطاق حركه كامل غير مؤلم
- لا يوجد ألم أو رقه
- اختبار القوة يفي بالمعايير
- الفحص السريري مرض

المرحلة الرابعة - العودة إلى مرحلة النشاط

الأهداف: نشاط خالٍ من الأعراض غير مقيد

بدء برنامج الرياضات:

- رمي
- تنس
- الجولف

ملاحظة: أثناء الاستشارة الأولية ، سيناقش أخصائي العلاج الطبيعي خياراتك ويضع خطة علاج مخصصة لمعالجة متلازمة اصطدام الكتف. إذا استمر الألم والخلل الوظيفي ، فقد تكون الجراحة خيارًا لتوفير التصحيح على المدى الطويل.

العلاج بالتدليك

ينصح بالتدليك العلاجي للمساعدة في عملية إعادة التأهيل للعديد من إصابات الكتف. يمكن أن يؤثر انحسار الكتف على الرياضيين الذين يسبحون أو يلعبون التنس أو البيسبول حيث تستخدم جميع هذه الرياضات حركات متكررة متكررة. عند إصابة عضلة أو وتر ، فإنها تشكل ما يسمى التصاق لحماية المنطقة من مزيد من الضرر. على الرغم من أن الالتصاقات مفيدة في البداية ، إلا أنها يمكن أن تتصلب وتعيق الشفاء الصحي. يمكن للمعالج بالتدليك أن يستخدم ما يسمى بالعلاج بالاحتكاك لتفكيك الالتصاقات بلطف ، وتقليل الألم والتيبس ، فضلاً عن السماح للأوتار بالتعافي

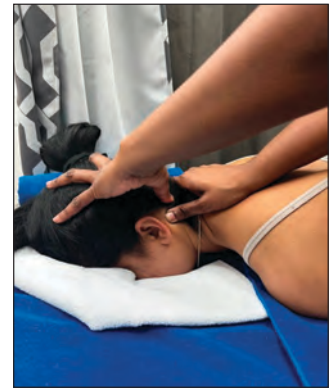
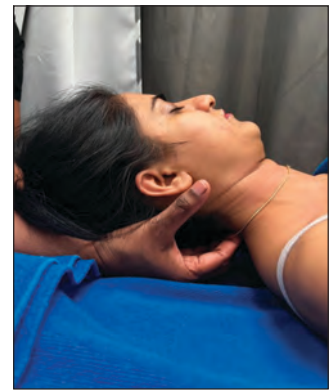


تدليك اللفافة العضلية

للمساعدة في استعادة نطاق الحركة ، قد يستخدم المعالج بالتدليك أيضاً تقنيات شد لطيفة وتحرير اللفافة العضلية. يمكن أن يؤدي تحرير اللفافة العضلية إلى إرخاء النسيج الضام المتماسك حول الانحشار، مما يقلل بشكل كبير من الانزعاج ويجعل الحركة أسهل. في بعض الحالات ، يمكن أن يساعد تحرير اللفافة العضلية أيضاً في إعادة محاذاة روح الدعابة بشكل غير صحيح إلى مكانها. يمكن إجراء تحرير اللفافة العضلية أثناء جلسة العلاج الطبيعي أو بواسطة معالج بالتدليك.

أثناء العلاج ، يجب أن تتوقع من المعالج ممارسة ضغط لطيف أو شد مستمر لمفصل الكتف وأعلى الذراع. ستترخي العضلات المشدودة ويتحرر التوتر بجلسات متكررة. مرور الوقت ، ستلاحظ أن نطاق حركتك قد زاد ، وستكون هناك وظائف كتف أكثر وألماً أقل.

واحدة من أفضل الأماكن للتدليك هي نصل فوق الكتف. اهدف إلى تدليك الزاوية الداخلية العلوية لشفرة الكتف أسفل حافة العظام مباشرة. يكاد يكون من المستحيل الوصول إلى هذه المنطقة دون بعض المساعدة أو استخدام أداة التدليك. يمكن أن يساعدك مسدس التدليك في الوصول إلى هذه المنطقة وتسكين الآلام في النهاية.





التدليك الذاتي

إذا كان الذهاب إلى معالج تدليك غير ممكن ، يمكنك إجراء تدليك ذاتي في المنزل. قد لا تتمكن من الحصول على تدليك الأنسجة العميقة في المنزل ولكن مع الممارسة ، ستجد بعض الراحة. التدليك الذاتي للكفة المدورة هو أسلوب فعال لتقليل آلام الكتف والأعراض الأخرى المرتبطة بإصابة الكتف. مع تقنيات التدليك الذاتي ، من المهم العمل في العضلات فقط ؛ الابتعاد عن مناطق العظام والأعصاب. عضلات الكفة المدورة صغيرة ورفيعة نسبياً لذا يكفي مقدار ضغط خفيف إلى معتدل. توجد هذه العضلات على الجانب الخلفي من الكتفين وتأتي في المقدمة للالتفاف حول مفصل الكتف. احصل الآن على كرة ناعمة أو كرة تنس وضعها مباشرة تحت لوح كتفك. ما عليك سوى تحريك الكرة وإلقاء نظرة على المناطق الحساسة للعمل عليها. ابدأ بظهرك مسطحاً على الحائط وقم بتدوير 30 درجة نحو الكتف الذي ترغب في العمل. عضلات الكفة المدورة رقيقة ولا تتطلب قدرًا كبيرًا من الضغط. تعتبر الكرة اللينة أكثر فاعلية. إذا وجدت بقعة حساسة ، ابق في تلك البقعة لفترة أطول قليلاً حتى تغرق الكرة فيها ، اضغط مع الاستمرار. اعمل على تلك المنطقة لمدة 2-5 دقائق وحافظ على المنطقة المشدودة لمدة 30 ثانية. شيء آخر يمكنك القيام به هو إبقاء الكرة في هذه العضلات ومحاولة القيام ببعض الحركة النشطة. مرة أخرى ، اضغط على هذه النقطة الضيقة ، وادفع نحو السقف مع الحفاظ على الضغط هناك ، ثم قم بتدوير إبهامك بعيداً عنك. هذا يساعد على إطالة عضلات الكفة المدورة قليلاً.

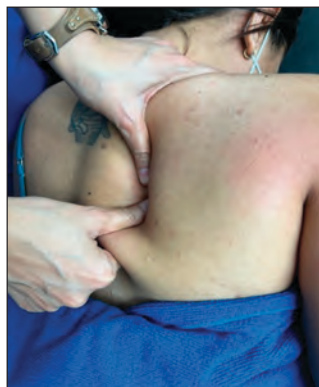
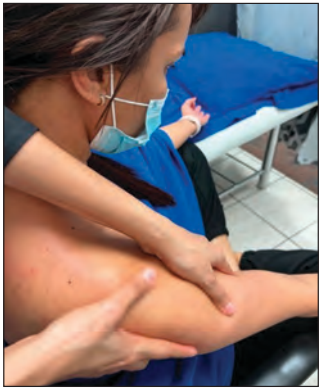


واحدة من أفضل الأماكن للتدليك هي نصل فوق الكتف. اهدف إلى تدليك الزاوية الداخلية العلوية لشفرة الكتف أسفل حافة العظام مباشرةً. يكاد يكون من المستحيل الوصول إلى هذه المنطقة دون بعض المساعدة أو استخدام أداة التدليك. يمكن أن يساعدك مسدس التدليك في الوصول إلى هذه المنطقة وتسكين الآلام في النهاية.



علاج نقطة الزناد(العقد العضليه)

يتسبب اصطدام الكتف في تشكل نقاط الزناد في عضلات الكفة المدورة. يمكن أن تستمر نقاط الزناد هذه حتى بعد حل الحالة. مع العلاج بالتدليك بنقطة الزناد، سيطبق المعالج بالتدليك ضغطاً مستمراً على البقع لتحرير التوتر في العضلات مما يؤدي إلى تخفيف الآلام. قد لا تكون نقاط التحفيز في موقع الألم، لذا فإن التوجيه من المعالج المدرب سيساعد في العثور على الأماكن الصحيحة في جسمك. أحد الأساليب الشائعة المستخدمة هو وضع يد واحدة خلف ظهرك، ومحاولة تحريكها لأعلى بين لحي الكتف. تحتاج إلى أداء هذا التمدد ببطء بسبب عضلات الكفة المدورة المشدودة. يشعر الكثير من الناس بالراحة عند استخدام هذا العلاج لنقطة الزناد في حالة اصطدام الكتف. يمكن للمدلك المحمول أن يسهل الوصول إلى المناطق الصعبة في الكتف والظهر.





بعض الزيوت الأساسية التي تفيد في علاج انحصار الكتف:

زيت الزنجبيل. خصائص زيت الزنجبيل الأساسي تجعله مكونًا متعدد الاستخدامات بشكل لا يصدق عندما يتعلق الأمر بتسكين الآلام. ساعد زيت الزنجبيل الأساسي في تقليل تصلب وشدة الألم بين المرضى الذين يعانون من آلام شديدة في الركبة. يساعد مزيج زيت الزنجبيل مع الزيت الناقل على تقليل آلام الكتف المزمنة. يمكنك التدليك مرتين في الأسبوع لمدة خمسة أسابيع بخليط الزيت.9



زيت البرغموت. يتم استخراج هذا الزيت العطري من ثمار (نوع من الحمضيات) من نبات يسمى برغميا الحمضيات. كعلاج طبيعي ، فقد تم استخدامه لأمراض مختلفة مثل ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم) والقلق والاكتئاب ومشاكل الجهاز الهضمي والحمى وصحة الفم وأمراض الجهاز التنفسي. كما أنها فعالة في تخفيف الآلام. يساعد في تخفيف أعراض الصداع والالتواء وآلام العضلات. له تأثيرات مسكنة ويوصى به في الطب التكميلي لتخفيف التوتر في الجسم.



زيت وينترجرين الأساسي: هذا الزيت مفيد لأنه يتمتع بسمعة طيبة في تخفيف الألم في أنسجة العضلات. يحتوي على ميثيل الساليسيلات ، الذي

يعمل مثل الكورتيزون. إنه جيد للتهاب الأوتار لأنه يعمل بمثابة التهابات طبيعية. عادة ما يتم تخفيفه في زيت ناقل قبل وضعه مباشرة على المنطقة المصابة.



زيت البابونج: معروف بقدرته على تخفيف الآلام وله مركبات مهدئة للجلد والعضلات.



زيت اللافندر: قد لا تفكر في هذا على أنه أحد الزيوت الأساسية لإصلاح الأوتار ، ولكن زيت اللافندر يُستخدم لعدة قرون للصداع ويحتوي على مهدئ خفيف ، مما يجعله خيارًا عمليًا لعلاج التهاب الأوتار. زيت اللافندر له خصائص مضادة للالتهابات ومسكنات. يمكن للأشخاص الذين خضعوا لجراحة التهاب الأوتار استخدام زيت اللافندر كطريقة متابعة عن طريق استنشاقه مباشرة من الزجاجات. يقترح بعض الناس أنه يؤثر عليهم بالطريقة التي تؤثر بها مسكنات الألم مثل المورفين.



زيت اللبان العطري: وهو زيت له خصائص مسكنة ومضادة للالتهابات ، مما يجعله زيتًا جيدًا لالتهاب الأوتار. يعتبر أيضًا زيتًا أساسيًا فعالًا لتخفيف التوتر.



زيت الكافور العطري: قد يذكرك بفرك البخار ، لكن له تأثير تبريد يساعد على تخفيف وجع المفاصل ، مثل الكتفين الملتهبين بشكل مزمن.



زيت الخروع: زيت الخروع هو أحد العلاجات الطبيعية الفعالة لتمزقات الكفة المدورة التي تصنع العجائب. تم العثور على المركب النشط في زيت الخروع ، حمض الريسينولييك لفرض خصائص مفيدة مضادة للالتهابات وتخفيف الآلام التي تساعد في التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه الحالة.



كُرْكُم: الكركم هو واحد آخر من العلاجات الطبيعية المذهلة التي تعمل في الكفة المدورة. السبب الرئيسي وراء ذلك هو أن الكركم مليء بخصائص مفيدة مضادة للالتهابات لها آثار مفيدة في التعافي بشكل أسرع وأفضل للالتهاب والأم الذي يعاني منه المرء.



ملح إنكليزي: يعتبر الملح الانكليزي علاجًا فعالاً آخر للكفة المدورة والذي يوفر تأثيرات مفيدة. السبب الأساسي هو وجود كبريتات المغنيسيوم فيه مما يفرض آثارًا مفيدة في المساعدة في علاج الالتهاب وحتى التخلص من الألم الذي غالبًا ما يميل المرء إلى الشعور به.



الغذاء والتغذية

يؤدي الالتهاب إلى تفاقم آلام انحشار الكفة المدورة. يسهم نظامك الغذائي كثيرًا في حدوث الالتهابات ، فتناول الكثير من السكريات المكررة ، والكحول ، والدهون المشبعة قد يجعل ألمك أكثر حدة. بدلاً من ذلك ، قم بتضمين الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وأحماض أوميغا 3 الدهنية وفيتامينات معينة مثل فيتامينات ج و أ لمحاربة الالتهاب وتشجيع جهاز المناعة في الجسم على العمل على النحو الأمثل.

فيما يلي عشر أطعمة يجب تضمينها في نظامك الغذائي كل أسبوع للمساعدة في تخفيف آلام المفاصل ، بما في ذلك بعض الأطعمة التي قد تختار تناولها كل يوم.

الاسماك الدهنيه

تعتبر الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والرنجة من أفضل مصادر أحماض أوميغا 3 الدهنية. تقاوم أوميغا 3 الالتهابات التي تزعج الكفة المدورة أكثر. اهدف إلى تناول حصتين أو ثلاث حصص (اربع إلى ست أونصات) كل أسبوع.



الكرز

يحتوي الكرز على مركبات تعرف باسم الأنثوسيانين التي تقلل الالتهاب. تناول حفنة من الفاكهة لتناولها كوجبة خفيفة ، أو تناول كوبًا من عصير

الكرز الحامض دون إضافة سكر.



الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على العديد من المركبات ، بما في ذلك مضادات الأكسدة والبوليفينول ، التي تقلل الالتهاب وتبطئ تدمير الغضاريف.



افوكادو

الأفوكادو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية للقلب ولوتين الكاروتين ، وهو مركب مضاد للالتهابات. تحتوي كل حصة أيضًا على كميات كبيرة من فيتامين هـ ، والتي قد تعمل على تعزيز صحة الأنسجة الضامة.



خضروات ذات اوراق داكنة

استهلك الكثير من السبانخ واللفت والبوك تشوي والسلق السويسري. تحتوي هذه الخضار على فيتامينات ج و أ و ك والتي تعمل جميعها كمضادات للأكسدة لحمايتك من الجذور الحرة. توجد الجذور الحرة في البيئة والأطعمة التي تتناولها والتلوث. تتسبب في تلف الخلايا ، وتسريع الشيخوخة ، وتفاقم الالتهاب. تناول السلطة يوميًا لجني فوائد الخضار الورقية.



خضروات جذر البرتقال

يحتوي الجزر والبطاطا الحلوة والقرع على الكاروتينات ، وهي من مضادات الأكسدة القوية التي تقلل الالتهاب.



بذور الكتان

بذور الكتان هي مصدر غني آخر لأحماض أوميغا 3 الدهنية ، وخاصة النوع المعروف باسم حمض ألفا لينولينيك. هو تعزيز لصحتك لأنه يخفض نسبة الكوليسترول ويحسن صحة القلب.



عين الجمل\الجوز

يحتوي الجوز على نسبة عالية من احماض الفالينوليك أيضًا. عندما تستهلكها ، ينتج جسمك كمية أقل من بروتين ج التفاعلي ، وهو علامة على الالتهاب.



الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل على مواد كيميائية تعمل تمامًا مثل تلك الموجودة في بعض الأدوية المضادة للالتهابات. الزنجبيل هو عنصر أساسي في المطبخ الآسيوي ، ولكن يمكنك استهلاكه كشاي أو كعنصر في المخبوزات.



زهرة العطاس

زهرة العطاس هو نبات يتم فيه حصاد الزهرة واستخدامها لتقليل التورم وتقليل الألم. أظهرت الدراسات أنه مفيد في التهاب المفاصل والعضلات وآلام المفاصل والكدمات. يمكن تناوله عن طريق الفم أو وضعه موضعياً.



الكركمين أو الكركمين

هذه التوابل هي المكون الرئيسي لمسحوق الكاري. كما ثبت أن له تأثيرات مضادة للالتهابات في الجسم. الكركمين مكمل قابل للذوبان في الدهون ، لذا فإن تناوله مع وجبة سيساعد على امتصاص جسمك.



اللبان المنشاري

هذا المكمل عبارة عن صمغ راتينج مأخوذ من شجرة. لقد تم استخدامه في الطب الصيني التقليدي لعلاج التورم منذ آلاف السنين. يسرع اللبان المنشاري الشفاء عن طريق تحسين الدورة الدموية.



بروميلين

يُعرف هذا أيضًا باسم "خلاصة الأناناس" ويساعد في دعم جهاز المناعة وتقليل الالتهاب. يبدو أن البروميلين يعمل عن طريق تقليل المستقبلات في الخلايا المناعية التي تسبب الالتهاب. يجب تناول البروميلين (البروتياز) على معدة فارغة لتجنب تكسره أثناء وجوده في المعدة.



أحماض أوميغا 3 الدهنية

هذا حمض دهني أساسي. لا تصنع أجسامنا هذه الأحماض الدهنية وهي ضرورية لوظائف الجسم الطبيعية. من المعروف أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تقلل الألم وتقلل التورم وتقلل الدهون الثلاثية وتحافظ على صحة القلب.



الكالسيوم والمغنيسيوم

قد يساعد المغنيسيوم ، خاصة عند استخدامه مع الكالسيوم ، في علاج تلف أنسجة الأوتار.



فيتامين ج و هـ

فيتامين ج هو مساعدة مذهلة عند محاولة علاج الألم الناجم عن تمزق العضلات ، وهو الأكثرها شيوعا في الكفة المدورة. وهو من العناصر الغذائية الطبيعية المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. الفلفل الحلو والحمضيات والفراولة والبطاطس والقرنبيط والكرنب والطماطم والشمام والملفوف والسبانخ.



نبات حشيشه الهر

يُعرف حشيشة الهر في المقام الأول بجذره ، والذي ظل كعامل طبي قوي حتى يومنا هذا. يستخدم جذر حشيشة الهر من قبل الممارسين الشعبيين والطبيين لعدة قرون ، ويبدو أنه يقدم العديد من الفوائد الصحية الهامة.



توقف عن التدخين

إذا خضعت لعملية جراحية لتمزق الكفة المدورة ، فعليك التوقف عن التدخين. يمكن أن يبطئ النيكوتين عملية الشفاء بعد الجراحة. أيضًا ، يعاني الأشخاص الذين يدخنون من مضاعفات أكثر مثل العدوى وضعف التئام الإصابة.



الفصل الخامس: الالتهاب المفصلي العظمي للكتف

ما هو الالتهاب المفصلي العظمي للكتف؟

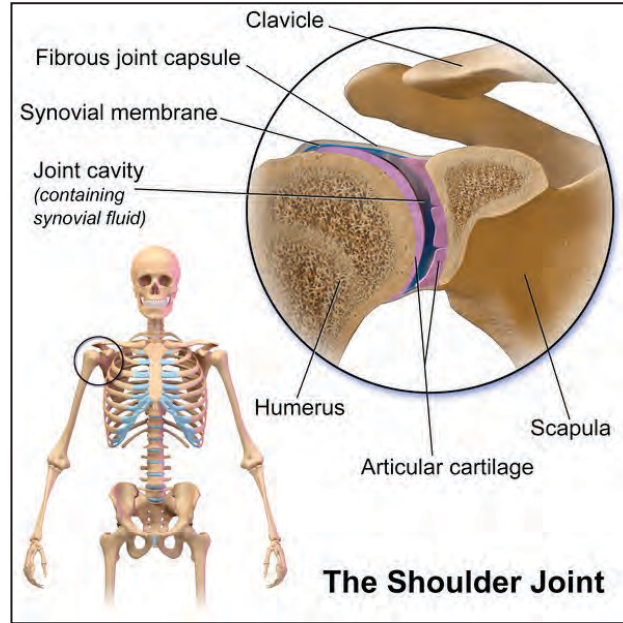
يُعرف الفصال العظمي (الالتهاب المفصلي العظمي) أيضًا بمرض المفاصل التنكسية يحدث عندما يتدهور الغضروف الذي يغطي قمم العظام ، والمعروف باسم الغضروف المفصلي ، أو يتآكل. يسبب هذا تورمًا وألمًا ، وأحيانًا يكون تطور التواءات العظمية عندما تحتك طرفي العظمتين معًا.

ما هو التهاب مفاصل الكتف؟

يتكون الكتف من مفصليين ، المفصل الأخرمي الترقوي والمفصل الحقائي العضدي. المفصل الأخرمي الترقوي هو النقطة التي تلتقي فيها عظمة الترقوة مع الأخرم ، وهو طرف لوح الكتف. المفصل الحقائي العضدي هو النقطة التي يلتقي فيها الجزء العلوي من عظم الذراع ، أو عظم العضد بنصل الكتف أو لوح الكتف. يوجد الالتهاب بشكل أكثر شيوعًا في المفصل الأخرمي الترقوي.

تشرح الالتهاب المفصلي للكتف:

يتشكل المفصل الحقائي العضدي حيث يتناسب رأس عظم العضد مع الحفرة الحقائية. يُعرّف التهاب المفصل الحقائي العضدي بأنه فقدان تدريجي للغضروف المفصلي ، مما يؤدي إلى تآكل العظام ، والألم ، وانخفاض قدره الوظيفية. المفصل الحقائي العضدي هو ثالث أكثر المفاصل الكبيرة شيوعًا التي تتأثر بعد الركبة والورك.



تسبق الصدمة الحالة في معظم الحالات ، على الرغم من أن الإصابة قد تكون حدثت قبل سنوات. تشمل الإصابات المرتبطة بتطور التهاب المفاصل الخلع السابق ، وكسر الرأس أو الرقبة العضدي ، وتمزقات كبيرة في أوتار الكفة المدورة ، وقد تشمل أيضًا انفصال الشفا الحقائي العلوي من الأمام إلى الخلف.

يسبب ألمًا شديدًا ، ومحدوديه وظيفية ، وإعاقة. يمكن أن يؤدي فقدان وظيفة الكتف إلى الاكتئاب والقلق والقيود على النشاط ومشاكل في الأداء الوظيفي.

من الذي يصاب بالفصال العظمي في الكتف؟

غالبًا ما يحدث الفصال العظمي عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن خمسين عامًا. ويمكن أن ينتج التهاب المفاصل عند الأشخاص الأصغر سنًا عن إصابة أو صدمة ، مثل كسر أو خلع في الكتف. يُعرف هذا باسم التهاب المفاصل التالي للصدمة. قد يكون الفصال العظمي وراثيًا أيضًا.

أعراض الالتهاب المفصلي للكتف:

- ألم تدريجي مرتبط بالنشاط يكون عميقًا في المفصل وغالبًا ما يكون موضعيًا في الخلف.
- مع تقدم المرض ، يصبح الألم الليالي أكثر شيوعًا.

- بالنسبة للعديد من المرضى ، يكون الألم موجوداً أثناء الراحة ويتداخل مع النوم.
- في الحالات المتقدمة ، تخلق الصلابة قيوداً وظيفية كبيرة.
- اصوات فرقعة ضمن مجال الحركة او اثناء حركة الكتف.
- ارتشاح المفصل

التشخيص:

- الأشعة السينية
- تحاليل الدم ، خاصة للبحث عن التهاب المفاصل الروماتويدي ، ولكن أيضاً لاستبعاد الأمراض الأخرى
- إزالة السائل الزليلي ، سائل التزليق في البطنانة (الغشاء الزليلي) للمفصل ، للتحليل
- فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي

العلاج :

معاملة متحفظة:

يجب أن يتكون العلاج الأولي من إدارة الألم وتقليل الالتهاب. تضمنت الدعائم الأساسية للعلاج الراحة والتلج والأدوية المضادة للالتهابات مثل (مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية) وحقن الكورتيكوستيرويد الموضعية الدورية وحقن الكورتيكوستيرويد على طول غمد الوتر.

العلاج الطبيعي:

قد يبدأ هذا بالتدريب متساوي القياس إذا كان الألم هو المشكلة الأساسية التي تتطور إلى تدريب غير دائري المدار وفي النهاية تحميل متحد المركز كما هو الحال مع أشكال أخرى من إعادة تأهيل الأوتار. تعد برامج الإطالة والتقوية مكوناً شائعاً في معظم برامج العلاج.

الكمامات الساخنة والباردة: عندما يكون ألم الكتف حاداً ، يتم تطبيق البرودة بشكل أسرع ، يمكنك تقليل الالتهاب بشكل أسرع وتحقيق تخفيف حقيقي للألم. يستخدم الثلج أولاً لتقليل الألم / التورم والالتهاب.



وتأتي الحرارة لاحقاً لزيادة تدفق الدم وتحفيز استجابة الجسم للشفاء. تعمل الحرارة على إرخاء النسيج الندبي المحيط بكبسولة مفصل الكتف ، مما يجعلها أكثر مرونة مع تسريع استجابة الشفاء الطبيعية. يعتبر الجمع بين البرودة والدفء طريقة بسيطة لكنها فعالة لتخفيف الألم على الفور وتعزيز الشفاء على المدى الطويل. هذا يساعد في تقليل الألم والتورم.



التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد: استخدام جهاز صغير يعمل بالبطارية لتقليل الألم عن طريق منع السيالات العصبية.



العلاج بالموجات فوق الصوتية

تنتقل الموجات الصوتية إلى الكتف باستخدام جهاز العلاج بالموجات فوق الصوتية ، حيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي المؤهل بتطبيق حركات دائرية اهتزازية على المنطقة المصابة. يمكن تغيير إعدادات الجهاز لضبط العمق والشدة. النظرية هي أنه أثناء التطبيق ، تعمل الموجات الصوتية التي تدخل إلى أنسجة الجسم التالفة على زيادة تدفق الدم. يستهدف العضلات والأوتار والمفاصل والأربطة. يُعتقد أن هذه العملية علاجية وتعزز الشفاء وتقلل الألم.



تمدد الكتف لتحسين نطاق الحركة:

الفائدة الرئيسية من شد الكتف هي تقليل مخاطر إصابة العضلات والمفاصل وتحسين نطاق الحركة.

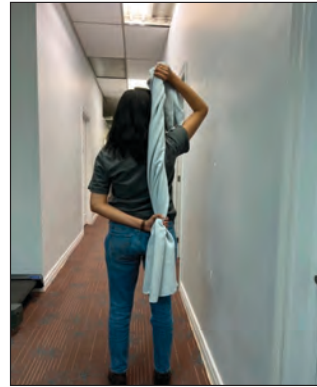
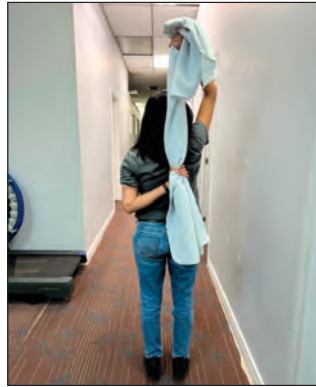
تمرين البندول: قم بإجراء هذا التمرين أولاً. أرخ كتفيك. قف وانحن قليلاً ، مستخدماً يدك الجيدة على حافة الطاولة أو أي شيء يمكن أن يدعم وزنك. السماح لذراعك المصابة بالتدلي. قم بتأرجح الذراع في دائرة صغيرة يبلغ قطرها حوالي قدم. قم بإجراء عشر دورات في كل اتجاه مرة واحدة يوميًا. كلما تحسنت الأعراض ، قم بزيادة قطر أرجوحة ، لكن لا تجربها أبدًا. عندما تكون مستعدًا للمزيد ، قم بزيادة الإطالة عن طريق حمل وزن خفيف (ثلاثة إلى خمسة أرطال) في الذراع المتأرجحة.



تمدد علوي: وضعيه الاستلقاء. استلق على ظهرك مع استقامة ساقيك. استخدم ذراعك السليمة لرفع ذراعك المصابة فوق رأسك حتى تشعر بتمدد خفيف. امسك لمدة خمسة عشر ثانية وأقل ببطء لبدء الموضع. استرخ وكرر.



تمرين شد المنشفة: أمسك منشفة بطول ثلاثة أقدام بكلتا يديك خلف ظهرك وثبتها في وضع أفقي. استخدم ذراعك السليمة لسحب الذراع المصابة لأعلى لتمديدها. يمكنك أيضًا إجراء نسخة متقدمة من هذا التمرين مع وضع المنشفة على كتفك السليمة. أمسك الجزء السفلي من المنشفة بالذراع المصاب واسحبه نحو أسفل الظهر مع الذراع السليمة. افعل ذلك من عشر مرات الى عشرين مرة في اليوم.



توسيع الصدر

يعد تمدد الصدر طريقة جيدة لتمديد عضلات ظهرك وفتح صدرك وزيادة نطاق الحركة في كتفيك. يمكن أن يساعد أيضًا في توسيع رئتيك لتلقي الأكسجين بشكل أفضل.

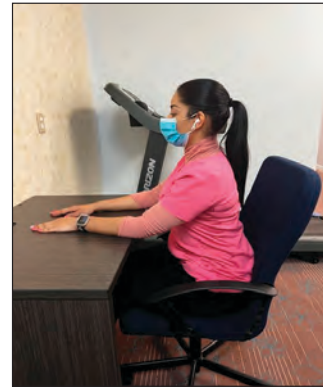
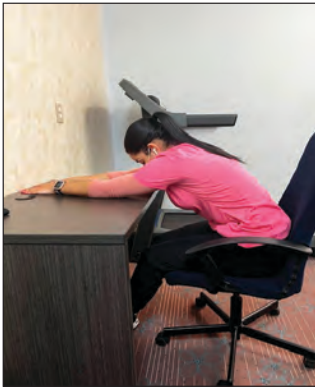


وضع الطفل

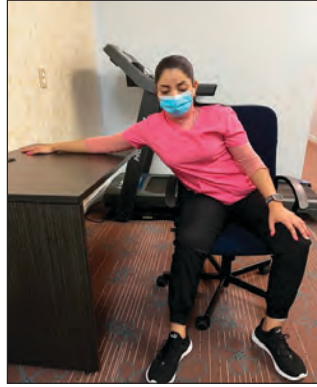
المعروف باسم حركة اليوجا، وضع الطفل هو وسيلة جيدة لفتح مفصل الكتف في الانثناء (الانحناء إلى الأمام) وتمديد عضلاتك الظهرية العريضة. يمكن أن يستفيد أسفل ظهرك أيضًا من هذا الوضع.



تمدد الانثناء: الجلوس بشكل عمودي على كرسي أو كرسي أمام طاولة. حرك الساعد على طول الطاولة ، مع الانحناء من الخصر حتى تشعر بالتمدد. شغل هذا المنصب لمدة ثلاثين ثانية. كرر ذلك لمدة ثلاث الى اربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.

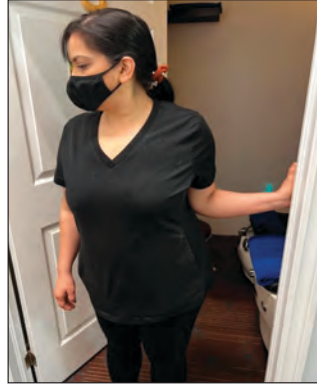


تمدد السحب: مع وضع الذراع على المنضدة ، ورفع راحة اليد ، وجذب الرأس نحو الذراع وتحريك الجذع في نفس الوقت بعيداً عن الطاولة. استمر لمدة ثلاثين ثانية وتعود إلى الوضع الأصلي. كرر مره الى اربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.



الدوران الخارجي

حافظ على راحة اليد على إطار الباب والكوع مثني بزواية تسعين درجة. اقلب الجسم من اليد الثابتة حتى تشعر بالتمدد. امسك ثلاثين ثانية. كرر مره الى اربع مرات. قم بجلسة واحدة في اليوم.



تمدد عبر الجسم:

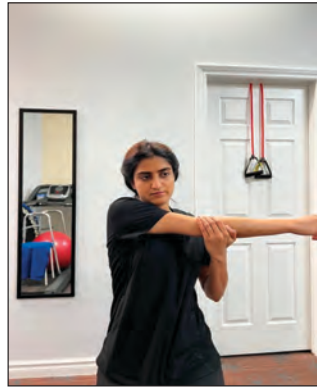
استلقِ على ظهرك وخذ إحدى يديك تجاه كتفك الأخرى مع ثني مرفقك. الآن خذ اليد الأخرى وحاول دفع الكوع نحو الجانب الآخر كما هو موضح في الصورة. الشعور بالتمدد ، احتفظ به لمدة خمسة عشر الى عشرين ثانية ثم حرر.



تمدد عبر الذراع

يجب أن تشعر بتمدد جيد في الكتفين الخلفيين.
لأداء "تمدد ذراع التقاطح":

1. افرد الذراع على الجانب الذي ترغب في شدّه
2. استخدم يدك الأخرى أو ساعدك لسحب الذراع المستقيمة عبر اتجاه جذعك
3. اعثر على مستوى مقاومة مريح ولكنه صعب
4. امسكها لمدة خمسة عشر ثانية
5. قم بتبديل الجوانب وكرر ذلك عدة مرات في اليوم إن أمكن.



تمدد النائم

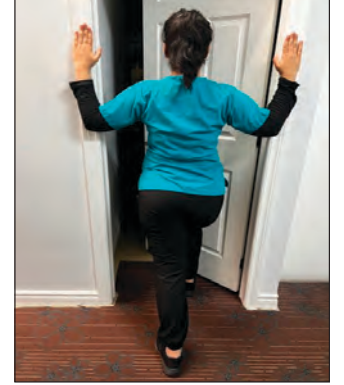
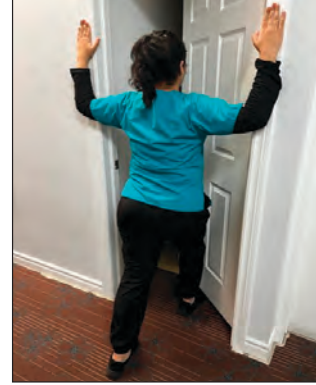
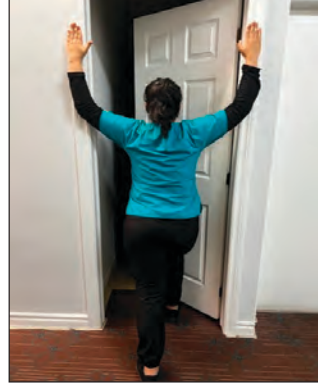
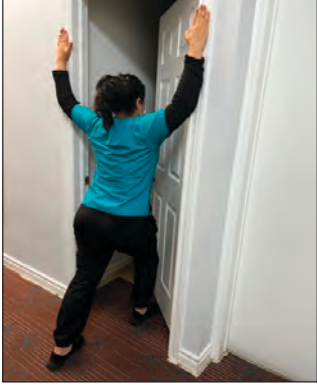
إنها طريقة ممتازة لعمل الدوران الداخلي للكتف. غالبًا ما يوصى بهذا الامتداد عند التعامل مع إعادة التأهيل. بينما يمكنك القيام بهذا التمدد على كلا الجانبين من أجل الصحة العامة ، إذا كنت تعاني من إصابة ، فيجب أن يكون التركيز على الجانب المصاب.



امتداد المدخل

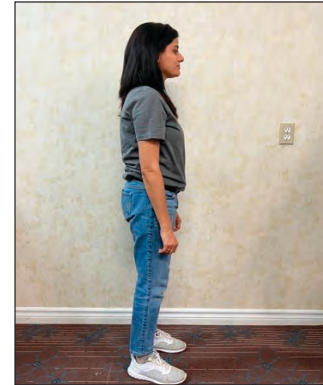
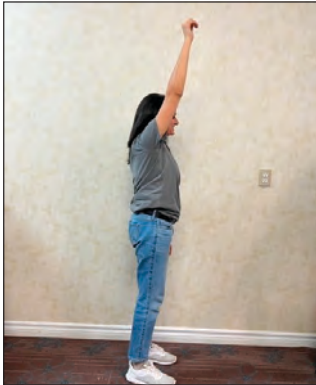
يسمح لك امتداد المدخل بتمديد كل جانب من جانبي صدرك على حدة ، مما يساعد إذا كان أحد الجانبين أكثر إحكامًا من الآخر. يساعد هذا التمدد على فتح عضلات صدرك ويزيد من نطاق الحركة في كتفيك.
لأداء "امتداد المدخل":

1. ابحث عن مدخل صلب ومستقر
2. ضع ذراعيك في وضع أفقي على جسمك مع ثني كوعك بزوايا تسعين درجة
3. ضع ذراعك على إطار الباب
4. اندفعي إلى الأمام ببطء وبعناية بجسمك لتمتد الذراع للخلف خلفك
5. اعثر على مستوى مقاومة مريح ولكنه صعب
6. امسكها لمدة خمسة عشر ثانية
7. قم بتبديل الجوانب وكرر الأمر عدة مرات في اليوم إن أمكن.



تمارين حركة الكتف:

نطاق الحركة النشط: هذه التمارين نشطة ، ويتم تنفيذها بواسطة ، باستخدام قوة عضلاتك وقوتك دون مساعدة خارجية. يساعد ذلك على تحسين الوظيفة العضلية الكليّة ، والقوة ، ونطاق الحركة حول كتفك.
ثني الكتف: اجلب الذراع للأمام وارفعها بشكل مستقيم فوق رأسك. ثم تعود الذراع إلى الجانب.



تمديد الكتف / فرط التمدد: يسمى إعادة كتفك إلى طبيعته من الانثناء بالتمديد وإعادته للخلف مع الحفاظ على مرفقيك مستقيمين يسمى فرط التمدد.



تبعيد الكتف / التقريب: تحريك الذراع بعيداً عن الجانب وفوق الرأس مع إبقاء الكوع مستقيماً ، وهو اختطاف وإرجاع الذراع إلى الجانب التقريب.



دوران الكتف الخارجي
قف مقابل الحائط. ارفع ذراعك إلى الجانب عند مستوى الكتف واثنى كوعك إلى تسعين درجة. الآن قم بإحضار الساعد إلى أسفل مع إبقاء المرفقين مثبتين على الحائط بحيث تواجه راحة اليد الجدار.



الدوران الداخلي للكتف: باستخدام نفس وضع الدوران الخارجي المذكور أعلاه ، فقط حرك ساعدك لأعلى باتجاه رأسك ، مع إبقاء المرفقين مثبتين على الحائط.



رفع الكتف: رفع كتفيك نحو أذنك هو الارتفاع.



2. رفع الكتف



1. الكتف محايد



2. رفع الكتف



1. الكتف محايد

خفض الكتف: انخفاض الكتفين نحو الورك هو الخفض



2. انخفاض الكتف



1. الكتف محايد



2. انخفاض الكتف



1. الكتف محايد

إطالة الكتف: مع إبقاء الذراع عند مستوى الكتف ، والحفاظ على الكوعين مستقيمة ، ومدتها للأمام قدر الإمكان.



إطالة

تراجع الكتف: باستخدام نفس الوضع ، اسحب الذراع والكتف للخلف قدر الإمكان.



تراجع

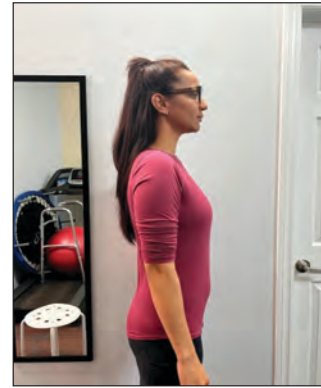
نطاق الحركة الكتفي النشط



3. التراجع



2. إطالة

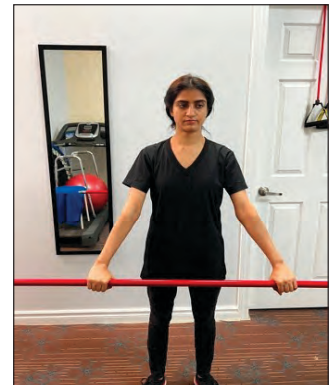
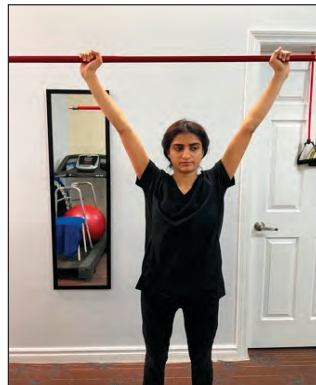


1. محايد

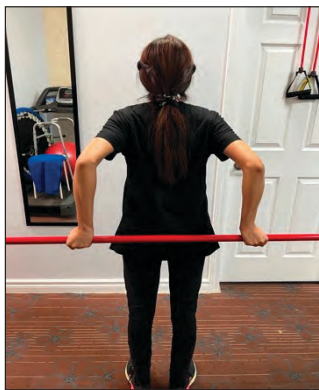
تمارين العصا

الكتف المار

يساعد تمرين تمرير الكتف على زيادة حركة المفصل مع الاستمرار في إشراك العضلات المحيطة بالكتف. يتطلب هذا التمرين الإمساك بعصا طويلة ، مثل عصا المكينة أو أنبوب بلاستيكي. امسك الأنبوب بكلتا يديك ، يجب أن يكون المرفقان مستقيمين. حاول أن تأخذ الأنبوب فوق رأسك كما هو موضح في الصورة. إذا كنت تستطيع أن تأخذها إلى ظهرك ، يمكنك محاولة القيام بذلك دون التسبب في أي ألم. إذا لم يتم الرجوع إلى وضع البداية.



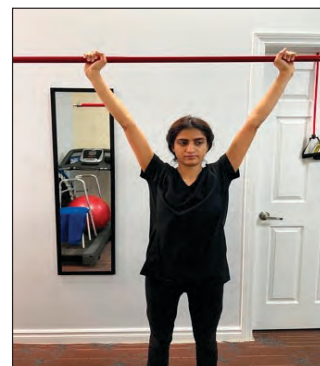
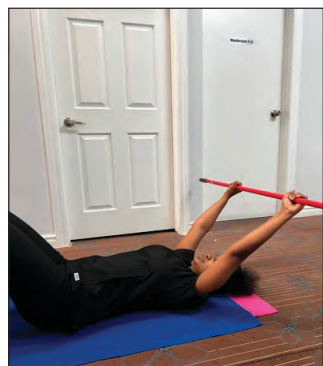
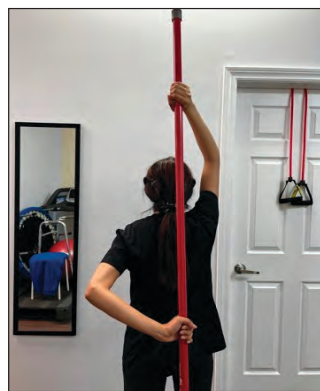
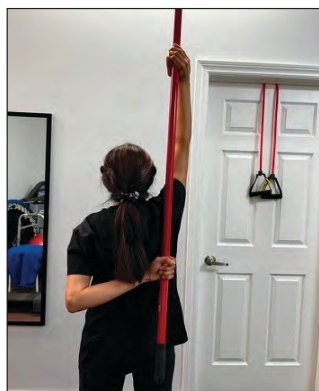
رفع الكتف



دوران الكتف الخارجي

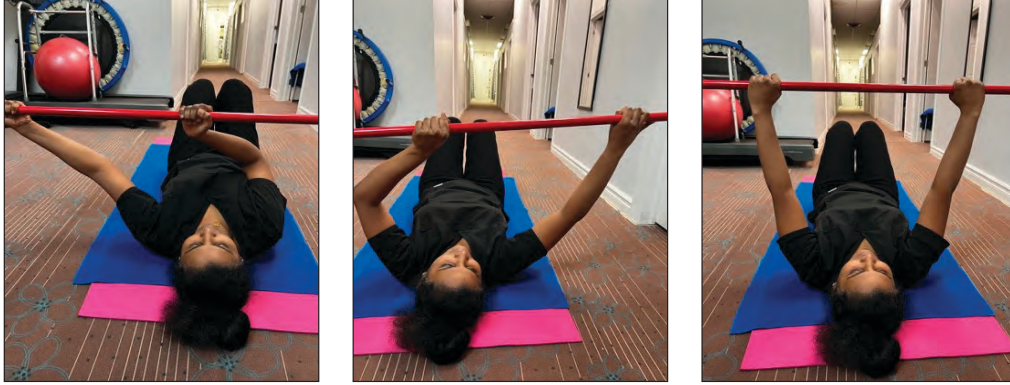


دوران الكتف الداخلي



ثني الكتف

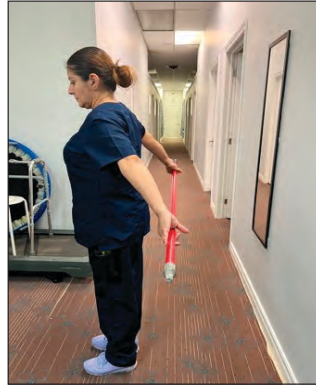
دوران الكتف الخارجي



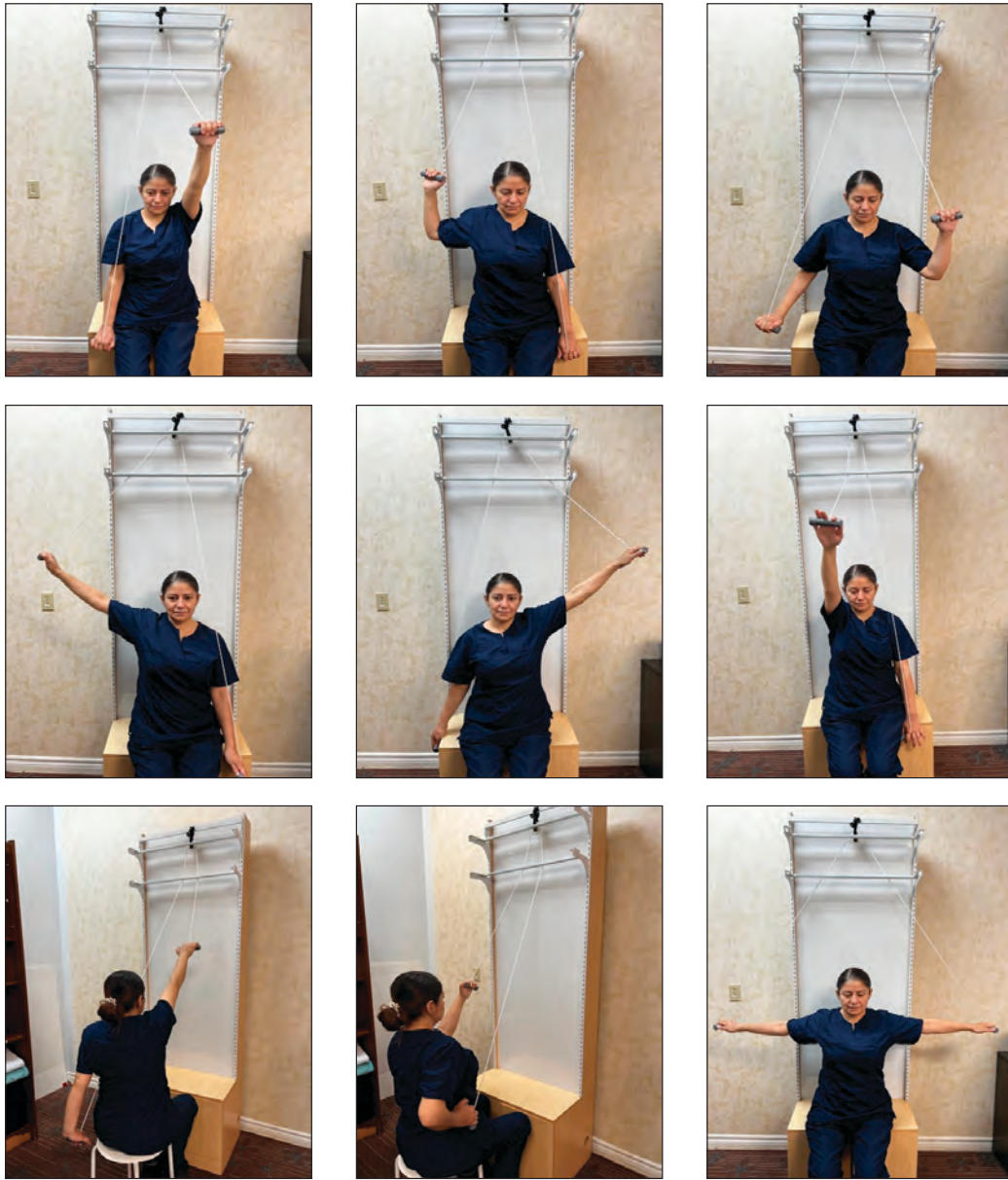
اختطاف الكتف



تمديد الكتف



بدء تشغيل الحبل / البكرة في الأسبوع الثالث الى الرابع بعد العملية: هذا النوع من التمرين هو تمرين مساعد نشط حيث تستخدم حبلًا وبكرة لأداء حركات مختلفة على الكتف المصاب. تستخدم يدك الجيدة لسحب الجانب المصاب وتثبيتته. حاول القيام بهذه الحركات ببطء وبوضع جلوس جيد كما هو موضح في الصور أدناه

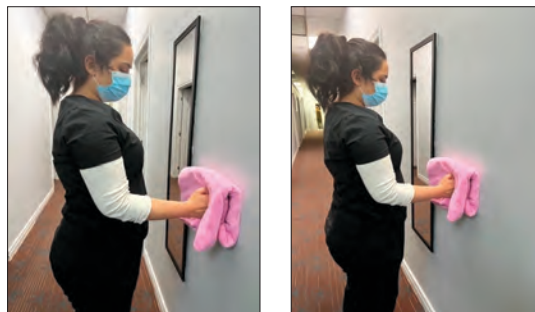


تمارين متساوية لمفصل الكتف

تم تصميم المجموعة التالية من التمارين للحفاظ على قوة العضلات. من المهم ملاحظة أنه في كل تمرين متساوي القياس لا توجد حركة مسموح به ، أي أن الحركة تقاوم وتمنع بواسطة الذراع الصالحة أو شيء غير متحرك مثل دعامة الباب أو الحائط.

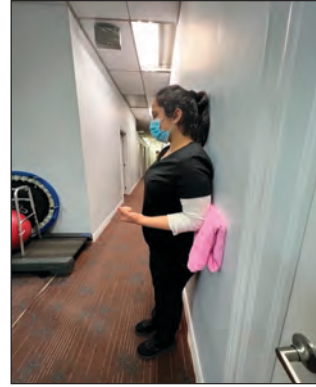
انثناء

الوقوف في مواجهة الحائط. ادفع قبضتك برفق إلى الأمام في الحائط مع ثني الكوع. كرر 10 مرات. استمر لمدة 10 ثوان. أتكمل مجموعتين.



امتداد

قف مقابل الحائط. ادفع مرفقك المثني للخلف برفق إلى الحائط. كرر 10 مرات. استمر لمدة 10 ثوانٍ ، أكمل مجموعتين.



اختطاف

الوقوف على الحائط بشكل جانبي مع ثني المرفقين بزاوية 90 درجة. ادفع مرفقك برفق إلى الجانب في الحائط. كرر 10 مرات. أمسك لمدة 10 ثوانٍ. أكمل مجموعتين.



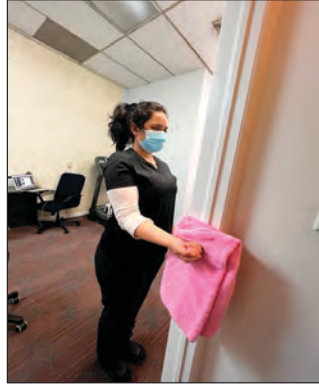
إضافة

قف أو اجلس على كرسي مع ثني المرفقين بزاوية 90 درجة مع لفة منشفة بين الكوع والجدع. ادفع مرفقك برفق إلى جانب جسمك كما لو كنت تضغط على لفة المنشفة دون تحريك يديك. كرر 10 مرات. استمر لمدة 10 ثوانٍ. أكمل مجموعتين.



قاوم الدوران الداخلي

قف أمام الباب بشريط مقاومة مثبت عند دعامة الباب. اثن كوعك على الجانب ، باستخدام الرباط ، قم بتدوير ذراعك للداخل عبر الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



قاوم الدوران الخارجي

للدوران الخارجي ، يجب تأمين شريط المقاومة على الجانب الآخر من الكتف المصاب. باستخدام الحزام ، مع إبقاء الكوع في الجانب ، قم بتدوير الذراع للخارج بعيدًا عن الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا عشر مرات. قم بعمل جلسته الى جلستين يوميًا.



اكتئاب كتفي

أثناء الوقوف في العمود الفقري المحايد ، مع تمديد كوع الذراع المصابة بالكامل وراحة اليد على كرة. ارسم كتفك ببطء نحو الأسفل الأرض ، سوف تدفع راحة اليد في الكرة. تمسك واسترخي ببطء.



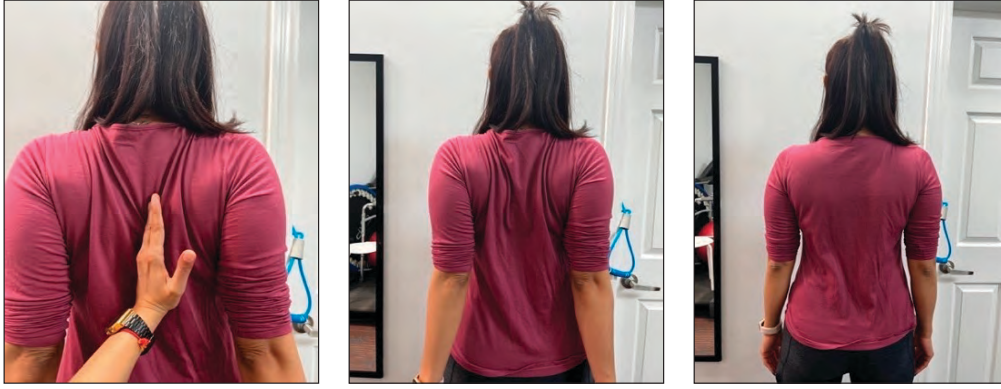
90/90 دوران خارجي

أثناء الوقوف في المدخل ، ضع الكوع على مستوى الكتف (90 درجة) وظهر يدك مسطحًا على الحائط. اضغط على العود إلى الجدار بيدك مع إبقاء كوعك مسطحًا لمدة 3 ثوانٍ. الاسترخاء. يكرر.



تمارين التقوية: مجموعات SCAP

اسحب كتفيك للخلف واضغط على لوح الكتف معاً. لا تدع الكتفين يتقدمان. استمر لمدة 10-5 ثوان. يكرر 10 مرات. افعل مجموعة واحدة يوميًا.



الزحف على الحائط: سيحسن نطاق الحركة ويقوي عضلات الكتف

قف أمام الحائط ، على بعد مسافة قريبة من ذراعيك ، حتى تتمكن أصابعك من لمسها. باستخدام ذراعك المصابة ، زحف أصابعك ببطء أعلى الحائط بارتفاع يمكنك الوصول إليه بشكل مريح. (أبقي كتفك منخفضاً دون أن تهز كتفيك تجاه أذنك). استمر لمدة 15 إلى 30 ثواني؛ ثم الزحف إلى أسفل. كرر مرة أو مرتين ، وحاول الوصول إلى مستوى أعلى في كل مرة.

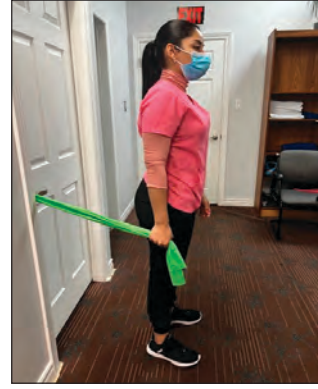


نصيحة: إذا شعرت بوخز من الألم أو شد كتفك أثناء الزحف بأصابعك لأعلى ، توقف للحظة وركز على إرخاء عضلة الكتف. قد تكون قادراً على الارتفاع قليلاً بمجرد استرخاء كتفك. إذا شعرت بوخز مرة أخرى ، فقد وصلت أقصى مدى للحركة. يمكنك أيضاً الزحف إلى الجانبين لتقوية خاطفيك.



مقاومة ثني الكتف

قم بتأمين شريط أو شريط المقاومة على مقبض الباب أو في مكان ما مستقر. قف أمام الباب وحافظ على ظهرك متجهًا للباب والذراعين بالجانب. مع إبقاء أحد طرفي الشريط على يدك المصابة ، اسحب الذراع لأعلى وللخارج. تحرك الكتف للداخل نطاق حركة خالية من الألم. كرر هذا 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



مقاومة تمديد الكتف

باستخدام نفس الموقف الآن قف في مواجهة الباب. امسك الحزام واسحب الذراع من الجزء الخلفي من جسمك. تأكد من الحفاظ على الكوع مستقيم. كرر هذا 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



مقاومة اختطاف الكتف

قف بشكل جانبي مع شريط مقاومة مثبت عند مقبض الباب. أمسك الشريط وابدأ بذراع عبر الجسم ، والآن ابتعد عنه الجانب. تأكد من إبقاء الكوع مستقيمًا. تحرك من خلال نطاق الحركة الخالية من الألم. كرر هذا 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



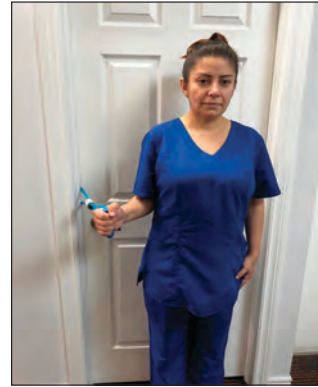
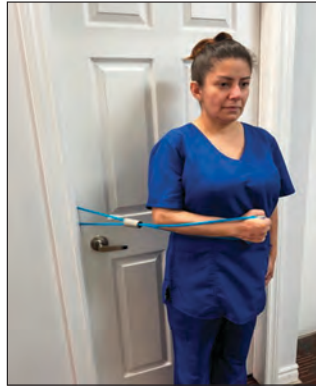
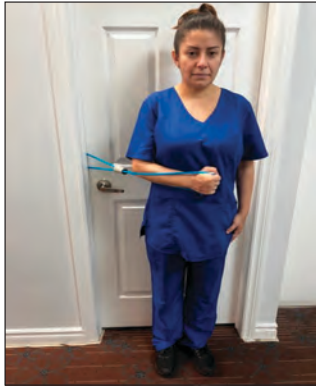
مقاومة التقريب الكتف

قف بشكل جانبي مع شريط مقاومة مثبت عند مقبض الباب. اسحب الشريط مع الذراع المصابة باتجاه الأرداف. لا تحريف أو استدارة الجذع. كرر 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



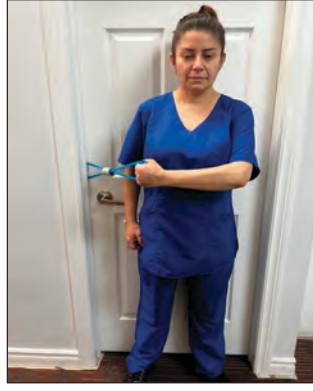
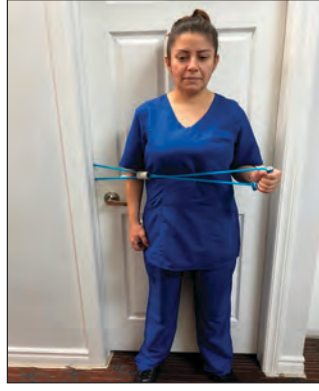
مقاومة الدوران الداخلي

قف أمام الباب بشريط مقاومة مثبت عند دعامة الباب. اثنِ كوعك جانبًا ، باستخدام الرباط ، قم بتدوير ذراعك إلى الداخل عبر الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



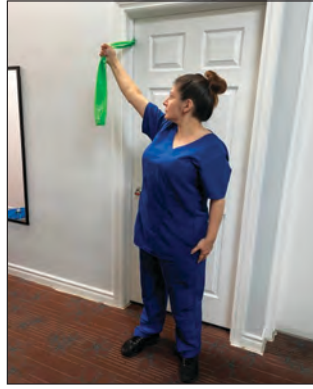
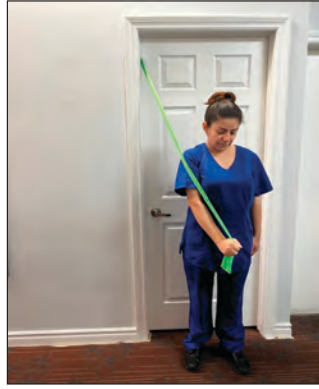
مقاومة الدوران الخارجي

للدوران الخارجي ، يجب تأمين شريط المقاومة على الجانب الآخر من الكتف المصاب. باستخدام السوار والحفظ الكوع في الجانب ، قم بتدوير الذراع للخارج بعيدًا عن الجسم. تأكد من إبقاء الساعد موازيًا للأرض. كرر هذا لمدة 10 مرات. قم بعمل 1-2 جلسة يوميًا.



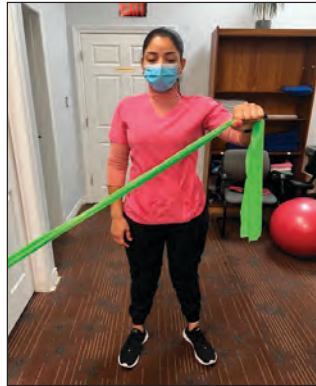
التدريبات المقاومة التقدمية مقاومة حركات الكتف القطرية:

أمسك الأنبوب بذراع فوقك وخلفك. اسحب الذراع للأسفل عبر الجسم. العودة ببطء إلى وضع البداية. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.



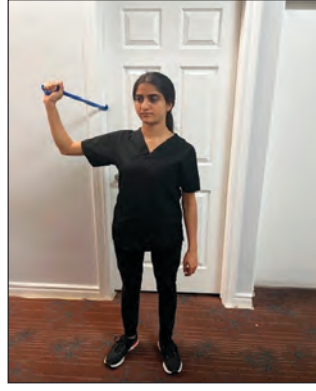
مقاومة الحركة القطرية

يبدأ استخدام الأنبوب بالذراع عبر الجسم ، وراحة اليد للخلف. اسحب الذراع عبر الجسم وفوق الرأس ، بحيث تواجه الكف الآن للأمام. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.



تعزيز الأنشطة: التقديم / الرمي

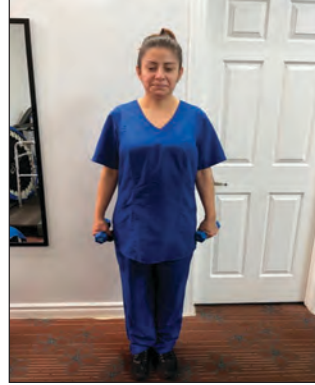
مع وجود رباط ثيرا مؤمن في الخلف ، حاول سحب الجسم كما لو كنت تعمل في التنس أو رمي الكرة. كرر ثلاثين إلى تسعين مرة في كل جلسة. قم بعمل جلسته إلى جلستين في اليوم.



ثني إلى الأمام مستلق مع الثقل
استلقي على ظهرك بشكل مستقيم مع حمل الأثقال بكلتا يديك وارفع كلتا يديك نحو السقف. أمسك الثقل بزوايه تسعين درجة لمدة عشر الى خمسة عشر ثانية. كرر هذا من خمسة عشر الى عشرين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



الرفع بالاثقال: حمل 5-0 أرطال. الأوزان ، رفع الأذرع إلى الجانبين. كرر من عشر مرات الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



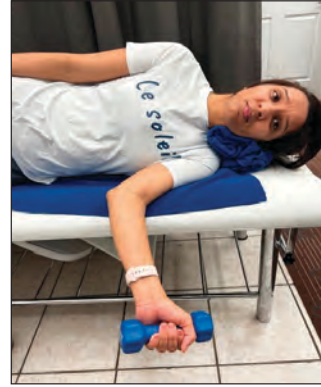
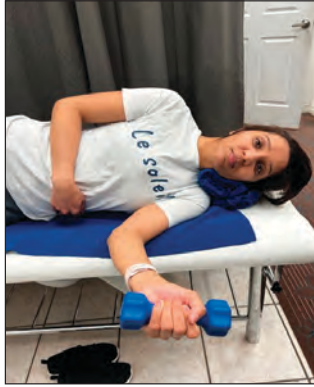
دوران خارجي (جانبي)

استلق على سرير أو سطح ثابت على جانبك الجيد مع دعم رقبتك باستخدام لفافة منشفة أو وسادة صغيرة. عقد 5-0 رطل. ارفع ذراعك نحو السقف. حافظ على ثني الكوع ، مطويًا إلى جانبك. كرر ثلاثين الى تسعين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين يوميًا.



للدوران الداخلي ، استلق الآن على جانبك مع ثني كتفك المصابة أسفلها وثنى المرفقين. يجب أن تتجه نحو حافة السرير ، بحيث يكون ساعدك

معلّقًا خارج السرير. عقد 5-0 رطل. الدمبل رفع الذراع نحو الجسم. كرر عشرين الى ثلاثين مرة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



تقوية فوق الشوكة

ارفع ذراعك قطريًا من الورك إلى أسفل مستوى الكتف مباشرةً. حافظ على استقامة كوعك وإبهامك يشير لأسفل. كرر عشر مرات الى ثلاثين مرة لكل مجموعة. قم بعمل جلسه الى جلستين في اليوم.



رفع مع دوران خارجي

ارفع ذراعك قطريًا عن الورك. إبقاء الكوع مستقيمًا والإبهام يشير لأعلى ، ارفع ذراعك فوق الرأس.



العلاج بالموجات فوق الصوتية

تنتقل الموجات الصوتية إلى الكتف باستخدام جهاز العلاج بالموجات فوق الصوتية ، حيث يقوم أخصائي العلاج الطبيعي المؤهل بتطبيق حركات دائرية اهتزازية على المنطقة المصابة. يمكن تغيير إعدادات الجهاز لضبط العمق والشدة. النظرية هي أنه أثناء التطبيق ، تعمل الموجات الصوتية التي تدخل إلى أنسجة الجسم التالفة على زيادة تدفق الدم. يستهدف العضلات والأوتار والمفاصل والأربطة. يُعتقد أن هذه العملية علاجية وتعزز الشفاء وتقلل الألم.



العلاج بالليزر:



العلاج بالتدليك

يوجد الفصال العظمي بشكل شائع في الكتف نتيجة "الاستهلاك". في حين أن التدليك لا يمكن أن يقلل من التهاب المفصل الملتهب ، فإنه يمكن أن يخفف توتر العضلات في المنطقة المحيطة ، مما يؤدي إلى الضغط على المفصل. لا ينبغي أن يتم التدليك عندما يكون التهاب المفاصل في مرحلة حادة لأن استجابة الالتهاب مرتفعة للغاية ، وقد يسبب ألماً أكثر مما يتلاشى. يمكن أن يخفف من إجهاد العضلات والتوتر وضغط المفاصل ، ويمكن أن يقلل من ضغط الأعصاب ، مما يقلل بدوره من التشنجات والتقلصات التي تسبب الألم. يستخدم التدليك التلاعب بالأنسجة الرخوة للمساعدة في تحرير توتر العضلات لتحسين المرونة وتسكين الألم. يمكن أن يساعد التدليك على تحريك كتفك وعمله بالطريقة التي كان من المفترض أن يخفف من إجهادها وإجهاد العضلات والأوتار ويمنع الالتهاب في المستقبل. يمكن للمعالج بالتدليك السريري المساعدة في ما يلي:

- تقليل الألم من نقاط الزناد
- ساعد على زيادة نطاق الحركة عن طريق إرخاء العضلات المتقصرة
- شد المفصل برفق لزيادة نطاق الحركة
- تفكيك الالتصاقات (ندوب الأنسجة العضلية) حول الكتف
- تشجيع ميكانيكا الجسم المناسبة من خلال عمل العضلات ونقطة الزناد
- تعزيز الشفاء باستخدام تقنيات مختلفة لزيادة الدورة الدموية وتقصير أوقات الشفاء.

إجراءات علاج التدليك:

- تعبئة إيقاعية خالية من الألم ، هز ، اهتزاز.
- العلاج من القريب الى البعيد
- تقنيات تحرير اللفافة العضلية
- التكنولوجيا السويدية المهدئة - التدليك اللطيف ، التمسيد(التدليك) ، حركة العجن لتقليل فرط التوتر
- علاج نقطة الزناد مع تجريد عميق للعضلات وضغط إقفاري
- مفصل الجر
- لمفصل عبور العضلات
- اللعب المشترك لمفصل الكتف

- يستخدم المعالجون بالتدليك التقنيات التالية لزيادة نطاق الحركة:
- التدليك اللطيف ، والذي يستخدم ضربات مزلفة طويلة من الأطراف إلى الداخل عند مستويات مختلفة من الضغط.
- تقنيه العجن، وهي تقنية إيقاعية وقد تشمل العجن أو لف الجلد أو الرفع أو حركة الدفع والسحب.

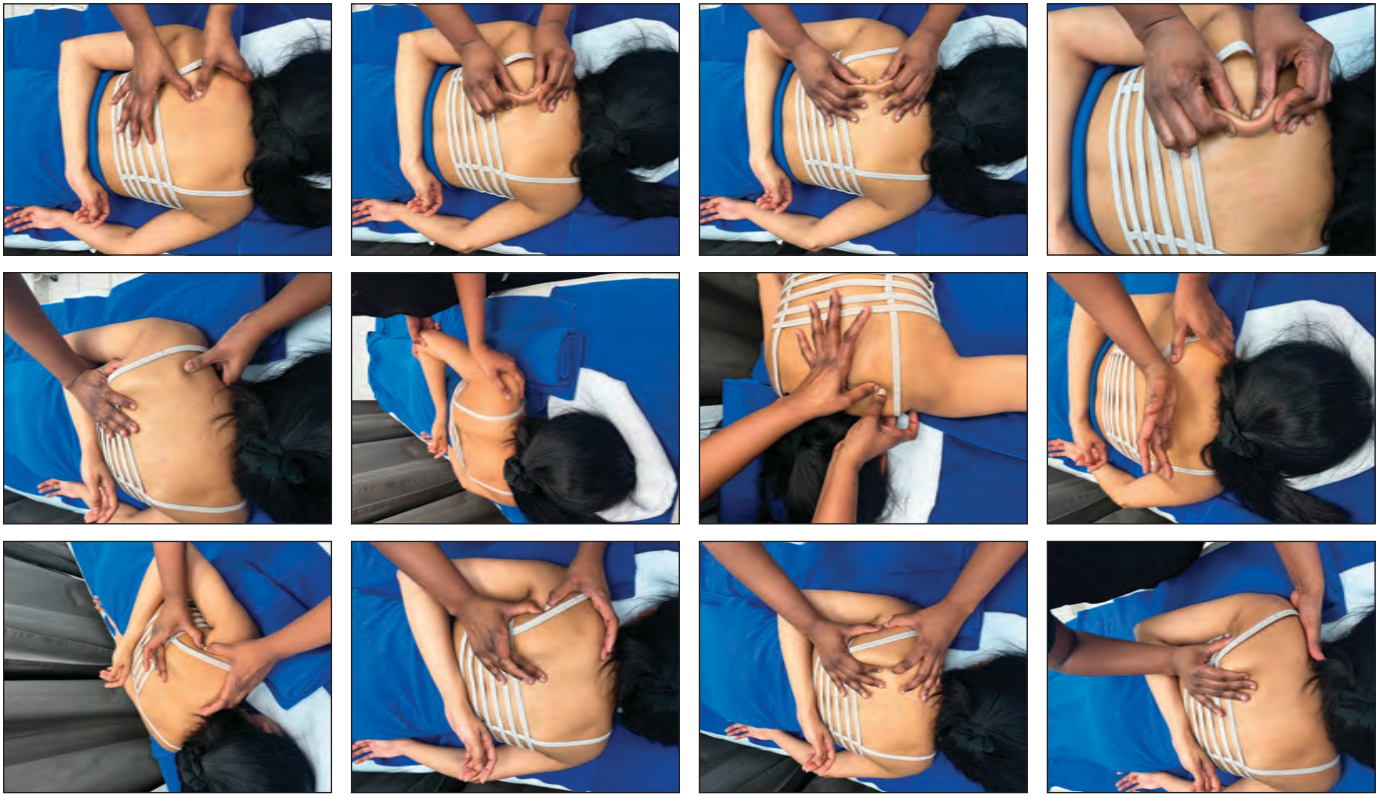
التنفس الحجابي

هذه تقنية بسيطة لتعليم المرضى كيفية التنفس في بطونهم على عكس الصدر والكتفين. يشجع التنفس الحجابي الجيد على استرخاء الجهاز العصبي ، ويضخ السائل الليمفي من الساقين والبطن ، ويخفف من التوتر على عضلات الرقبة المرهقة في تنفس الصدر.

التدليك في وضعية الرقود:

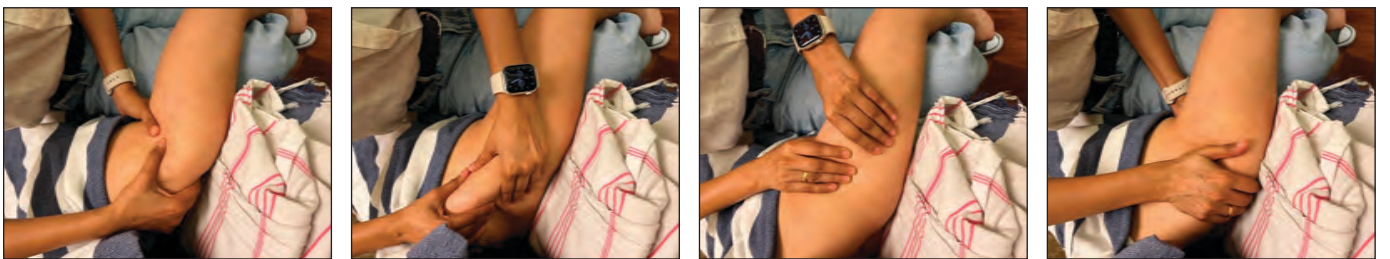
يمكن أن يوفر العمل حول العضلات شبه المنحرفة والعضلات المعينية إحماءً جيدًا. انتبه بشكل خاص إلى النقاط الرقيقة الموجودة فوق بطن العضلة تحت الشوكة الموجودة على الجزء الخلفي من لوح الكتف أسفل العمود الفقري للكتف. ثم ابدأ العمل قليلاً نحو الإبط ، يمكنك استهداف العضله المدوره الكبيره وقم أيضًا بتدليك العضله الظهرية العريضة. في بعض المرضى ، يكون من الصعب وضع أيديهم على ظهورهم والتي تقوم بتدوير الكتف خارجيًا ورفع لوح الكتف. من هناك يمكنك العمل تحت لوح الكتف. يمكنك حمل الحدود السفلية للكتف ومن ناحية أخرى المفصل الحقباني العضدي ثم إجراء بعض التحريك الكتفي الصدري.





التدليك في وضعية الاستلقاء:

مع الضغط الخفيف ، ابدأ بنشر الزيت بحركه نظاميه طويله من الذراع البعيد إلى القريب وحول مفصل الكتف. حاول الذهاب أسفل لوح الكتف بيد واحدة والضغط قليلاً على عظم العضد القريب لفتح كبسولة المفصل. الآن انزل قليلاً نحو الذراع للتركيز أكثر على العضلة الدالية. ارفع الذراع قليلاً وضعها في دوران وسطي طفيف يسمح لك بالعمل على العضلة ذات الرأسين وغيرها من الهياكل العميقة في الذراع. قم ببعض تحرير للفاة العضلية هنا ، وركز على الضغط من خلال عضلات الرانفة الموجودة أسفل إبهامك. حاول الآن الاقتراب من وتر العضلة ذات الرأسين من الزاوية العلوية وقم بتدوير الذراع البعيدة باليد الأخرى مما يساعد في فتح ألياف العضلات. جنباً إلى جنب مع العضلة ذات الرأسين ، شجع عضلات الصدر على الاسترخاء قليلاً عن طريق الضغط عليها من الأمام والجانب باليدين والجانب الظهري للساعد والمرفقين. بعد الانتهاء من ذلك ، يمكنك رفع ذراع المريض ووضع فخذيك لإراحة الذراع ، وسيكون من المؤلم للمريض وضعه مباشرة على السرير. في هذا الوضع ، يمكنك البدء في العمل على الجانب الخلفي للذراع الذي يستهدف العضلة ثلاثية الرؤوس وكذلك الأجزاء العلوية من العضلة الدالية. يمكنك أيضاً القيام ببعض التحرير للفاة العضلية وتمديد كبسولة المفصل في هذا الوضع.





نقاط الزناد:

قد يكون معالج التدليك العلاجي قادرًا أيضًا على توفير بعض الراحة عن طريق إلغاء تنشيط نقاط الزناد في عضلة تحت الشوكة. يوجد مكان محدد على ظهر نصل الكتف ينقل الألم في مفصل الكتف وأسفل مقدمة أو جانب الذراع. يجد الكثير من الناس أن العمل على نقطة الزناد هذه يمكن أن يقلل بشكل كبير من مشاكل آلام الكتف. من المؤكد أنه يستحق تجربته لأنه لا يستغرق وقتًا طويلاً لتحديد موقع نقطة الزناد هذه وتحريرها.

الموانع

- تجنب المعالجة المائية بالحرارة في حالة وجود التهاب.
- الحذر عند استخدام الضغط الزائد مع المرحلة المتأخرة من التهاب المفاصل العظمي بسبب وجود نتوءات عظمية.

التدليك الذاتي

يستخدم التدليك الذاتي يديك أو أدواتك أو أغراضك للعمل على آلام العضلات والالتصاقات بدلاً من رؤية معالج تدليك مرخص أو متخصص في أعمال الجسم. تدليك المنطقة. نظرًا لأنك تعاني باستمرار من الألم وعدم الراحة حول الكتف، فقد وجد أن تدليك المنطقة له آثار مفيدة في المساعدة في التعافي بشكل فعال.

ابدأ ببعض التدليك اللطيف لتدفئة المنطقة في الأمام والجانبين والجزء الخلفي من الكتف. بمجرد أن يتم تدفئة المنطقة بشكل جيد، ابدأ الآن في التركيز على بعض مجموعات العضلات مثل عضلات الصدر الموجودة أمام كتفك. فقط قم بتوسيط ثلاثة أصابع وقم ببعض الاهتزازات في حركة دائرية. ستشعر ببعض الاحمرار والدفء في المنطقة وهو أمر طبيعي يحدث بسبب زيادة تدفق الدم. بمجرد الانتهاء من ذلك، تريد القيام ببعض الأعمال حول صدرك حيث تكون منطقة الصدر الرئيسية. يمكنك البدء من المنتصف وهو القص والذهاب قطريًا لاستهداف كل من عضلات الصدر. الآن يجب أن تكون منطقتك الأمامية دافئة جدًا، لذا ابدأ ببعض التجريد الخطي. وهو الأمر الذي يدفع مرة أخرى بأصابعك الثلاثة الوسطى للضغط بعمق في عضلاتك بدءًا من الجزء العلوي من صدرك باتجاه مفصل الكتف.

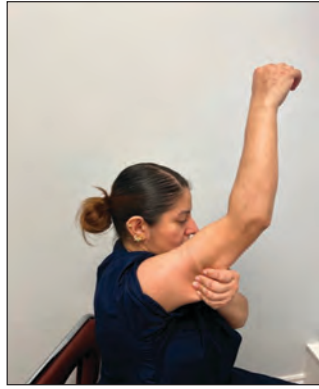
الآن سنركز على الجزء الخلفي من كتفك. عندما تنزل من رقبته باتجاه كتفك، ستشعر بانخفاض في أعلى كتفك مباشرةً من هناك، ثم تنزل قليلاً إلى الأسفل، وستجد العمود الفقري للكتف. لذلك، تشكل هاتان العظمتان مثلًا حيث توجد عضلة تسمى فوق الشوكة. هذا هو المكان الذي تريد العمل فيه حقًا. ما عليك سوى وضع طرف أصابعك في تلك المنطقة ومحاولة تدليك العضلات. يمكنك أيضًا الضغط على مفاصل أصابعك. بمجرد الانتهاء من هذه العضلة، ستعجب في النزول من العمود الفقري للكتف، ستشعر بوجود نتوء في العضلة التي هي تحت الشوكة. يمكنك استخدام الاهتزازات أو التقشير الخطي للتغلب على تلك المنطقة. بعد استهداف هذين على ظهر كتفك الآن سنذهب على الجانبين وتحت كتفيك

للتركيز على العضلة المدورة واللاتينية. بمجرد أن تجد هذه المنطقة ، فقط أمسك عضلات البطن واترك كتفك تسقط. أثناء تحريك ذراعيك لأعلى ولأسفل ، اعمل تحت كتفيك إما بأطراف أصابعك أو بمفاصل أصابعك. لا تخف من التعمق أكثر حيث يجب أن تكون هذه المنطقة مليئة بنقاط الزناد والعقد.

أخيراً ، سنعمل على العضلات الأخيرة لعضلات الكفة المدورة وهي عضلات الكفة الفرعية. هذه عضلة يصعب الوصول إليها ، لذلك عليك أن تأخذ إبهامك وتحفر أعمق في إبطك. حاول الإمساك بالمنطقة من جانب إبهامك وعلى الظهر بأصابعك وحاول أن تمسك المنطقة بإبهامك. قد يكون هذا مؤلماً حقاً لأنه منطقة حساسة ، لذا لا تحاول الدفع بقوة. تتمثل إحدى الخطوات الرائعة في رفع ذراعك عبر صدرك وأخذ مفصل اليد الأخرى واضغط عليها داخل إبطك ثم مد ذراعيك بعيداً. هذا شد وحصر ممتاز للكتلة الفرعية.

يمكنك أيضاً الضغط بشدة على المناطق الحساسة لمدة ثلاثين ثانية لكل منهما. تذكر أن تقوم بالشهيق والزفير من خلال أنفك بصوت. يساعد التنفس بالصوت على تنشيط العصب المبهم وتقليل الألم بشكل أكبر.



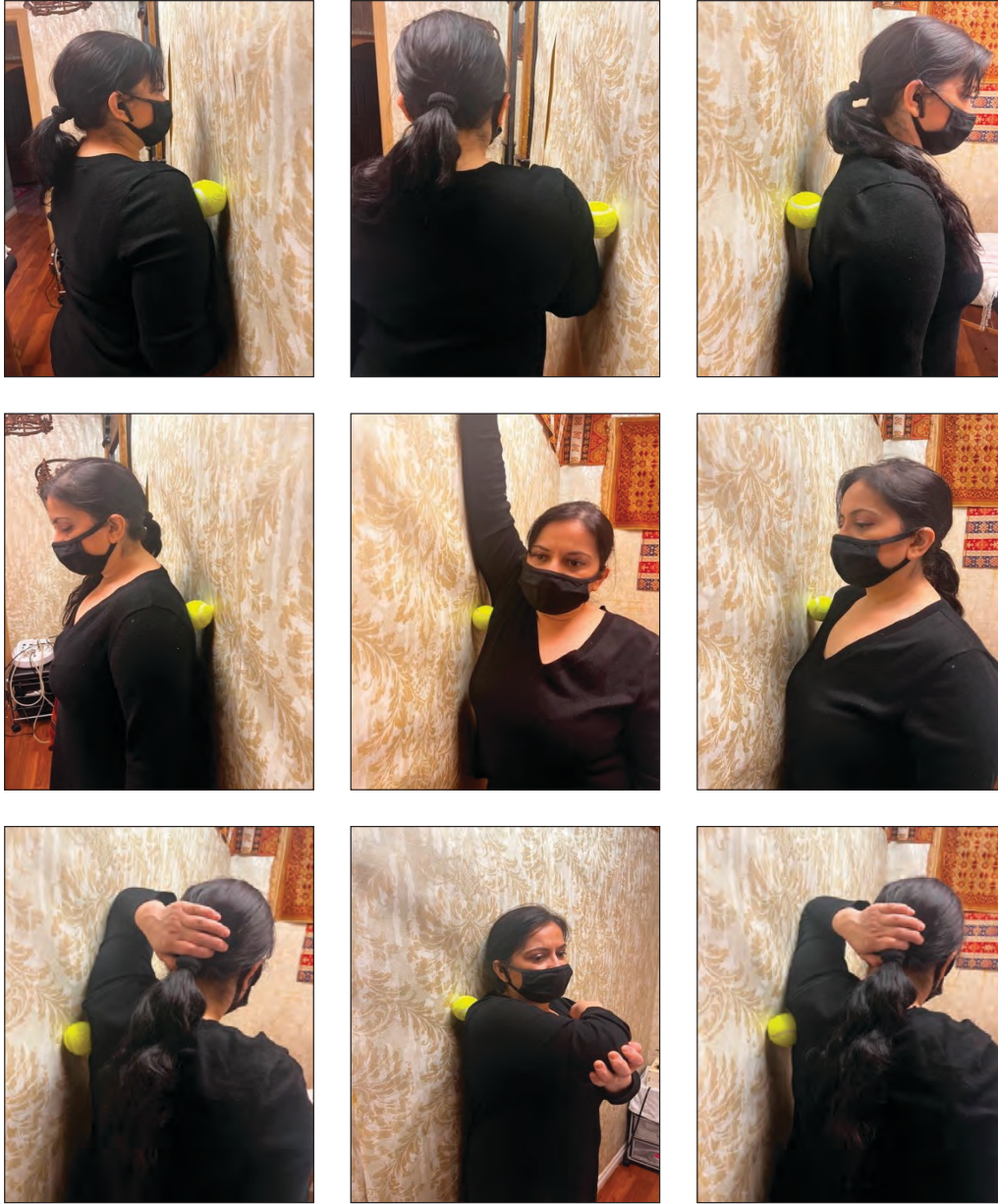


مساج الكتروني

يمكنك أيضًا استخدام أداة تدليك إلكترونية لتحسين الحركة وتخفيف التوتر. ركز على المناطق الرخوة ونقاط الزناد. يمكنك محاولة تحريك رأس المدلك في أجزاء مختلفة من الكتف لاستهداف نقاط الزناد.



يمكنك محاولة استخدام كرة لتدليك نقاط الزناد حول الكتف.



يمكنك استخدام أي من الزيوت العطرية التالية أو مزيج منها مذكور أدناه. لكن تذكر دائماً تخفيف الزيوت العطرية بشكل مناسب باستخدام زيت ناقل نباتي لطيف مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون وزيت الجوجوبا وزيت اللوز وغيرها الكثير.

بعض الزيوت الأساسية المفيدة لمرض هشاشة العظام:

زيت البابونج:

تحتوي مستخلصات البابونج على خصائص مضادة للالتهابات لأنها تحتوي على مركبات الفلافونويد ولها خصائص مسكنة يمكن أن تقلل بشكل فعال من آلام التهاب المفاصل.



زيت بذور اليقطين:

تحتوي على عناصر وفيتامينات ومعادن تعزز صحة العظام والمفاصل ، حيث تحتوي على المغنيسيوم والزنك وفيتامين هـ وك . كما يحتوي القرع على نسب عالية من الكاروتينات وأوميغا 3. بذور اليقطين غنية بالمغنيسيوم الذي يحسن كثافة العظام ويقوي مفاصل العظام. بالنسبة للنساء ، بذور اليقطين لها تأثير واعد من خلال الحد من خطر الإصابة بهشاشة العظام مما يجعل العظام مسامية وحساسة. إنه أحد أقوى الأطعمة النباتية التي تساعد في الحد من التهاب المفاصل وآلام الروماتيزم. زيت بذور اليقطين فعال للغاية في علاج آلام المفاصل. يمكن أن يؤدي التدليك المنتظم بزيت بذور اليقطين إلى تقليل شدة آلام المفاصل.



زيت وينترجرين الأساسي: هذا الزيت مفيد لأنه يتمتع بسمعة طيبة في تخفيف الألم في أنسجة العضلات. يحتوي على ميثيل الساليسيلات ، الذي يعمل مثل الكورتيزون. إنه جيد للتهاب الأوتار لأنه يعمل بمثابة التهابات طبيعية. عادة ما يتم تخفيفه في زيت ناقل قبل وضعه مباشرة على المنطقة المصابة.



زيت البابونج: معروف بقدرته على تخفيف الآلام وله مركبات مهدئة للجلد والعضلات.



زيت البردقوش الحلو: يساعد هذا الزيت لأنه يعمل كمسكن للألم. يشتكي الكثير من الأشخاص المصابين بالتهاب الأوتار من الأوجاع الباهتة ، والتي يمكن تخفيفها باستخدام هذا الزيت. يقال إن مركباته تساعد في تبيس المفاصل وتشنجات العضلات أيضًا.



زيت اللافندر الأساسي: قد لا تفكر في هذا كواحد من الزيوت الأساسية لإصلاح الأوتار ، ولكن تم استخدام زيت اللافندر في قرون للصداع ويحتوي على مهدئ خفيف ، مما يجعله خيارًا عمليًا لعلاج التهاب الأوتار. زيت اللافندر له خصائص مضادة للالتهابات وخصائص مسكنة. يمكن للأشخاص الذين خضعوا لجراحة التهاب الأوتار استخدام زيت اللافندر كطريقة متابعة عن طريق استنشاقه مباشرة من الزجاجة. يقترح بعض الناس أنه يؤثر عليهم بالطريقة التي تؤثر بها مسكنات الألم مثل المورفين.



زيت النعناع: يحتوي هذا الزيت على خصائص مضادة للتشنج يمكن أن تساعد في حالات الالتهاب والتهاب المفاصل. كما أنه مهدئ يساعد في علاج الأوجاع والآلام. نظراً لاحتوائه على المنثول ، فإنه يُبرد وينعش عند وضعه.



زيت كلاري سيح: هذا أحد الزيوت الأساسية لألم الأوتار لأنه يساعد على الاسترخاء ويبدو أنه يعمل بشكل جيد كزيت تدليك لآلام المفاصل والعضلات. عادة ما يتم خلطه بزيت البابونج الأساسي لتخفيف التوتر.



زيت نبات ذهب الشمس: يعتبر مسكناً جيداً لآلام المفاصل لأنه يحتوي على عدد كبير من المركبات المضادة للالتهابات تسمى هيدروكربونات سيسكيتيرين. كما أن لها خصائص تساعد على الاسترخاء ومن المعروف أنها تقلل من توتر الأنسجة حول أماكن الإصابة.



زيت الجيرانيوم العطري: يُعتقد أن هذا الزيت مضاد للالتهابات جيداً ويمكن أن يكون له نفس تأثير الأدوية المضادة للالتهاب المفاصل.



زيت عشبة الليمون العطري: يعرف هذا الزيت العطري بقدرته على تهدئة آلام العضلات ، ولديه القدرة على تقليل أعراض الروماتيزم والتهاب المفاصل. أفاد بعض المصابين بالتهاب الأوتار أنه يقلل الالتهاب والألم.



زيت اللبان العطري: وهو زيت له خصائص مسكنة ومضادة للالتهابات ، مما يجعله زيتًا جيدًا لالتهاب الأوتار. يعتبر أيضًا زيتًا أساسيًا فعالًا لتخفيف التوتر.



زيت السمك: ثبت أنه يعزز التئام الأنسجة الضامة. يمكن أن يؤدي استخدام هذا الزيت إلى تحسين الصلابة وقوة الأوتار.



الكرُّم: الكركم هو واحد آخر من العلاجات الطبيعية المذهلة التي تعمل في الكفة المدورة. السبب الرئيسي وراء ذلك هو أن الكركم مليء بخصائص مفيدة مضادة للالتهابات لها آثار مفيدة في التعافي بشكل أسرع وأفضل للالتهاب والألم الذي يعاني منه المرء.



ملح إنكليزي: يعتبر الملح الانكليزي علاجًا فعالًا آخر للكفة المدورة يوفر تأثيرات مفيدة. السبب الأساسي هو وجود كبريتات المغنيسيوم فيه مما يفرض آثارًا مفيدة في المساعدة في علاج الالتهاب وحتى التخلص من الألم الذي غالبًا ما يميل المرء إلى الشعور به.



الوصفه الاولى

امزج ثلاث إلى أربع قطرات من زيت البتولا وزيت الليمون في زيت ناقل وقم بالتدليك على الوتر الثنائي. انتظر بضع دقائق وافرك القليل من زيت النعناع فوقها لمساعدة الزيوت على اختراق الجلد بعمق. يمكن أن يساعد أيضًا وضع ضغط دافئ على المنطقة المصابة. اتبع هذه العملية مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم حتى تشعر بالراحة من الألم.

الوصفه الثانيه

امزج عشر قطرات من زيت النعناع ، وخمس قطرات من البردقوش ، وخمس قطرات من ميلاليوكا ، وست قطرات من إكليل الجبل ، وقطرتين من زيت الليمون العطري مع زيت ناقل. بمجرد مزجه جيدًا ، افركه على الوتر المصاب ثم ضع قطعة قماش دافئة فوقه. إذا كان الألم شديدًا ، يمكنك إضافة بضع قطرات من زيت ذهب الشمس.

نصائح وتحذيرات أثناء استخدام الزيوت الأساسية

عند استخدام الزيوت الأساسية ، من المهم تخفيفها في زيت ناقل ، مثل زيت جوز الهند أو الزيتون أو زيت الجوجوبا لتجنب التسبب في أي تهيج للجلد. حتى مع وجود زيت ناقل ، من الحكمة إجراء اختبار رقعة للتأكد من عدم وجود أي نوع من التفاعل. يستخدم معظم الناس الجانب السفلي من ذراعهم ، وهو أقل وضوحًا.

اختبار البقعة: يسمح لك اختبار البقعة بمعرفة كيف يتفاعل جلدك مع مادة ما قبل استخدامها على نطاق أوسع. فيما يلي خطوات إجراء اختبار التصحيح:

- اغسل ساعدك بصابون معتدل غير معطر ثم جفف المنطقة بالتربيت عليها.
 - ربت بضع قطرات من الزيت العطري المخفف على قطعة من الجلد على ساعدك.
 - ضع ضمادة على الرقعة وحافظ على جفاف المنطقة لمدة اربعة وعشرين ساعة.
- إذا لاحظت أي طفح جلدي أو تهيج أو إزعاج خلال اربعة وعشرين ساعة ، فقم بإزالة الضمادة وغسل بشرتك جيدًا بالماء والصابون اللطيف. لا تستخدم الزيت العطري إذا ظهر أي رد فعل أثناء اختبار التصحيح.
- إذا لم يحدث أي تهيج خلال اربعة وعشرين ساعة ، فمن المحتمل أن تستخدم الزيت العطري المخفف بأمان. ومع ذلك ، فإن نجاح اختبار اللاصق لا يعني أنك لن تصاب بالحساسية أو تعاني من رد فعل بعد الاستخدام المستقبلي.

فيما يلي بعض النصائح حول الزيوت الأساسية:

- زيت جوز الهند أو زيت الزيتون هو أفضل زيت ناقل لتغطية مساحة كبيرة
 - يمكن للأقمشة الساخنة والباردة أن تهدئ وتساعد الزيت على التغلغل بشكل أعمق
 - يمكنك تخفيف الآلام باستخدام زيت واحد فقط
 - إذا قمت بوضع الزيت ثم عرّضت بشرتك لأشعة الشمس ، يمكن أن تحرق
 - إذا كان لديك رد فعل تحسسي عند استخدام زيت عطري ، فتوقف عن استخدام الزيت على الفور
- تم استخدام النباتات العطرية كأساس للعلاجات العشبية والنباتية لآلاف السنين.

الغذاء والتغذية

يجد الكثير من الناس أن إجراء تغييرات على نظامهم الغذائي يمكن أن يساعد في علاج أعراض التهاب العظام ، والتي تشمل الألم والتصلب والتورم. تتمتع بعض الأطعمة بقدرة مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل الأعراض بينما قد تؤدي الأطعمة الأخرى إلى تضخيمها. يمكن أن يؤدي تضمين أطعمة محددة في النظام الغذائي إلى تقوية العظام والعضلات والمفاصل ومساعدة الجسم على مكافحة الالتهابات والأمراض. يمكن للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام محاولة إضافة الأطعمة التالية إلى نظامهم الغذائي لتخفيف أعراضهم: فيتامين ج وفيتامين د وأوميغا 3 وبيتا كاروتين والكرم والثوم والزنجبيل وزيت الزيتون والخضروات الورقية والمكسرات.

فيتامين ج: نقص فيتامين ج في النظام الغذائي يؤدي إلى تآكل الغضروف. مصادر الغذاء الرئيسية هي الفواكه الاستوائية مثل الجوافة والبابايا والأناناس. الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت والشمام والفراولة والكيوي والتوت. الخضروات الصليبية مثل الزهرة والبروكلي واللفت والفلفل الحلو والطماطم.



فيتامين د: يحمي الغضروف من التآكل ويقلل من احتمالية تضيق المسافات بين المفاصل. يحتاج الجسم إلى التعرض لأشعة الشمس للاستفادة من فيتامين د الموجود في المأكولات البحرية مثل السلمون والروبيان والبيض والحليب المدعم بفيتامين د.



بيتا كاروتين: يمنع ويحمي تآكل الغضروف. ومصادر الغذاء هي: البطاطا الحلوة والسبانخ وبعض الخضروات الصليبية مثل الكرنب الأخضر والخس اليوناني. يقطين ، شمام ، بقدونس ، مشمش ، أوراق نعناع ، طماطم وهليون.



توجد أوميغا 3 في الأسماك الغنية بالدهون مثل السلمون والتونة والسردين والماكريل. أوميغا 3 مضاد للالتهابات يمنع التهاب المفاصل وتآكل الغضاريف. يوصى باستخدام ثلاث إلى ست أونصات من الأسماك خلال الأسبوع لتقليل احتمالية الإصابة بالتهاب المفاصل وتعزيز صحة القلب.



الكرم: الكرم هو طعام هندي ويحتوي على مركب يسمى الكركمين ، والذي أشارت الدراسات أنه فعال في تقليل الخشونة وآلام المفاصل.



عين الجمل / الجوز: الجوز مصدر كبير لمضادات الأكسدة ، كما أنه يحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات المفيدة. يتضمن البروتين والزنك وفيتامين هـ والألياف. قد يحتوي زيت الجوز على عشرة أضعاف عدد أحماض أوميغا 3 الدهنية مثل زيت الزيتون البكر الممتاز ، الموجود بالفعل في قائمة الأطعمة التي تمنع التهاب المفاصل. الجوز ليس الجوز الوحيد الذي يحتوي على هذه الفوائد. الفستق واللوز والصنوبر وحتى الفول السوداني كلها مصادر جيدة لهذه العناصر الغذائية. فقط تذكر أن تتناولها باعتدال ، لأنها تحتوي أيضًا على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية.



الزيوت:

هناك بعض أنواع الزيوت التي تقلل الالتهاب بالإضافة إلى زيت السمك مثل زيت الزيتون البكر الذي يحتوي على مادة "الأوليوكانثال" التي تقلل الكوليسترول وتقلل الالتهاب.



بروكلي

يحتوي على مادة السلفورافان التي أثبت العلماء أنها تبطئ من تطور هشاشة العظام ، بالإضافة إلى أنها غنية بفيتامينات ج و هـ والكالسيوم.



شاي أخضر:

للشاي الأخضر العديد من الفوائد الصحية ، بما في ذلك القدرة على إبطاء تطور التهاب المفاصل. سواء كنت تفضل الشاي البارد أو الساخن ، فإن الشاي الأخضر مليء بمضادات الأكسدة والخصائص المضادة للالتهابات التي يمكن أن تساعد في تقليل سرعة تدمير الغضروف ، فضلاً عن الحد من التورم والألم. يحتوي على مستويات عالية من مادة البوليفينول التي تقاوم أي التهاب موجود في الجسم ، وخاصة التهاب المفاصل.



الثوم:

يحتوي الثوم على مركب يعرف باسم ثنائي كبريتيد الديليل ، والذي يمنع نمو الإنزيمات التي تسبب التهاب المفاصل وأمراض المفاصل والغضاريف الأخرى. يحتوي الثوم أيضاً على العديد من الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات ، مما يجعله غذاءً خارقاً عندما يتعلق الأمر بالتهاب المفاصل.



الزنجبيل: مثل معظم الأطعمة في هذه القائمة ، يحتوي الزنجبيل على مكونات تقلل الالتهاب والألم الناجم عن الالتهاب المفصلي العظمي.



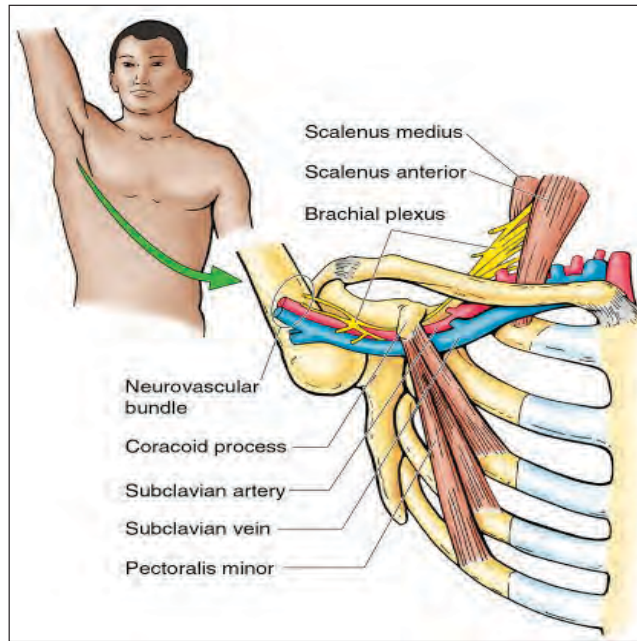
الفصل السادس: متلازمة مخرج الصدر

تعريف

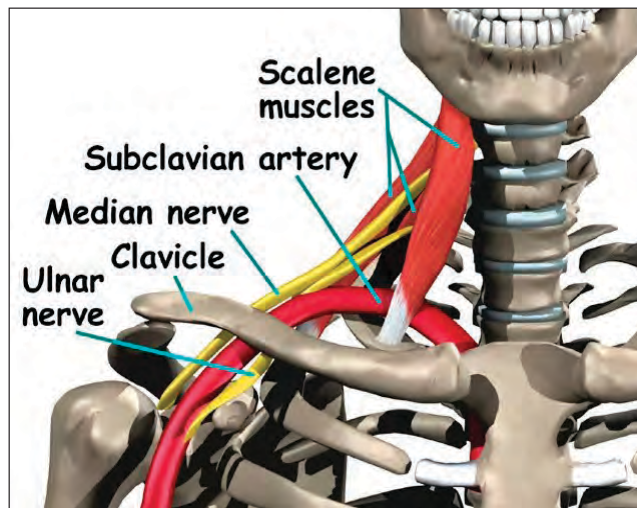
تصف متلازمة مخرج الصدر ضغط الهياكل الوعائية العصبية عند خروجها عبر مخرج الصدر (منطقة عنق الرحم العضدية الصدرية). يتم تمييز المخرج الصدري بواسطة العضلة الأمامية، والعضلة الاخمعية الوسطى، والضلج الأول السفلي..

تشرح مخرج الصدر

هناك ثلاث مكونات للمخرج الصدري تمتد من الرقبة إلى مقدمة الكتف. المكون الأول هو المثلث المتداخل. تخرج الأعصاب من الرقبة وتمر بين العضلتين الاخريتين. يمكن أن تساهم تشوهات هذه العضلات في ضغط الأعصاب أو تهيجها. يُطلق على المكون الثاني لمخرج الصدر اسم الحيز الضلعي الترقوي. هذه المنطقة الواقعة بين الترقوة والضلج الأول. يمكن أن تؤدي تشوهات الضلع الأول أو الضلع الإضافي الذي يُطلق عليه أحياناً "ضلج عنق الرحم" إلى تهيج الأعصاب أو الأوعية الدموية. المكون الثالث من مخرج الصدر هو المنطقة الواقعة بين العضلة الصدرية الصغرى والقفص الصدري.



الاعصاب والاعويه الدمويه:



أسباب متلازمة مخرج الصدر

العوامل الخلقية:

- ضلع عنق الرحم
- عملية عرضية مطولة
- عضلات شاذة
- التشوهات الليفية (المستعرضات الساحلية ، التكلفة الساحلية)
- شذوذ في إدخال العضلات الاخمعيه
- الاربطه العضلية الليفية
- انكسار الضلع الأول
- جنف عنق الرحم
- لوح الكتف المرتفع الخلقى أحادي أو ثنائي.

العوامل المكتسبة:

- العوامل المتعلقة بوضعيات جلوس ووقوف المريض.
- هبوط الكتف
- وضعية العمل الخاطئة (الوقوف أو الجلوس دون الالتفات إلى الانحناء الفسيولوجي للعمود الفقري)
- التضخم الثديي.
- صدمة
- كسر الترقوة
- كسر الضلع
- إصابة بفرط التمدد في الرقبة ، إصابة في الرقبة
- إصابات الإجهاد المتكررة (الإصابة المتكررة في أغلب الأحيان من الجلوس على لوحة المفاتيح لساعات طويلة)

أسباب عضلية:

- تضخم العضلات الاخمعيه.
- انخفاض توتر العضلة شبه المنحرفة والكتف الرافعة والعضلات المعينية.
- تقلص عضلات الاخمعيه ، شبه منحرف ، الكتف الرافعة ، عضلات الصدر.

العلامات والأعراض:

هناك أربع فئات من متلازمة مخرج الصدر ولكل منها علامات وأعراض فريدة. عادةً ، لا تتبع متلازمة مخرج الصدر نمطًا جلدًا أو عضليًا ما لم يكن هناك تورط في جذر العصب ، والذي سيكون مهمًا في تحديد تشخيص المريض الخاص بك والتخطيط للعلاج الخاص بك.

1. متلازمة مخرج الصدر الشرياني

- الشباب مع نشاط قوي للذراع
- ألم في اليد
- العرج
- شحوب
- عدم القدره على تحمل البرد.
- تنمل
- عادة ما تظهر العلامات والأعراض بشكل عفوي

2. متلازمة مخرج الصدر الوريدي

- الرجال الأصغر سنا مع نشاط قوي للذراع
- زرقة
- الشعور بالثقل
- تنمل في الأصابع واليد (نتيجة تجمع سوائل)
- تجمع سوائل في الذراع.

3. متلازمة مخرج الصدر الأساسي:

- ألم وتنمل وخدر و / أو ضعف
 - الصداع القذالي
 - العلامات والأعراض في الوقت الحاضر و / أو الليل
 - فقدان المهارات الحركية الدقيقة
 - عدم تحمل البرد (ظاهرة رينود المحتملة)
 - الضعف الموضوعي
 - الضواغط: العلامات والأعراض نهاراً < ليلاً
- ### 4. متلازمة مخرج الصدر العصبي المختلف عليه.

- الألم والتنمل و "الشعور" بالضعف
 - الصداع القذالي
 - تنمل ليلي الذي غالباً ما يوقظ المريض
 - فقدان المهارات الحركية الدقيقة
 - عدم تحمل البرد (ظاهرة رينود المحتملة)
 - ضعف ذاتي
 - المحررون: علامات وأعراض الليل < النهار
- السبب: ضغط الأعصاب التي تصيب العنق وأسفل الذراع.

الضواغط: مريض يعاني من أعراض طوال النهار أثناء استخدام أوضاع لفتره طويله تؤدي إلى زيادة التوتر أو الضغط على مخرج الصدر. أكثر الوضعيات التي تزيد الامر سوء شيوغاً هي الرأس للأمام مع إطالة حزام الكتف والخفض أو الأنشطة التي تتضمن العمل فوق الرأس مع رفع الذراعين. تسبب هذه الأوضاع زيادة في التوتر / الضغط (مثل العمل فوق الرأس بأذرع مرتفعة) مما يؤدي إلى زيادة التوتر أو الضغط على الحزمة الوعائية العصبية للضفيرة العضدية.

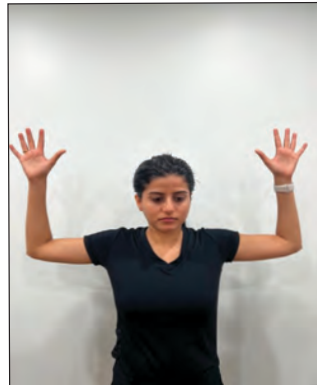
المُحررون: يصف المرضى الذين غالباً ما يعانون من تنمل في الليل والتي غالباً ما توقظهم. وهو ناتج عن تحرير التوتر أو الضغط على مخرج الصدر ، والذي يعيد إمداد الدم حول العصب إلى الضفيرة العضدية ، مما يشير إلى عودة الإحساس الطبيعي. يستخدم هذا كمؤشر على نتيجة إيجابية وحل الأعراض.

مقاييس النتائج

- إعاقة كتف الذراع واليد
- مؤشر آلام الكتف والعجز
- مقياس تقييم الألم الرقمي
- استبيان مؤشر الألم ماكربيل.

الاختبارات الخاصة:

اختبار إجهاد الذراع المرتفع / اختبار (روس): يرفع المريض ذراعيه بزوايه تسعين درجة ويضغط المعالج لأسفل على لوح الكتف بينما يفتح المريض ويغلق الأصابع. إذا ظهرت أعراض متلازمة مخرج الصدر في غضون تسعين ثانية ، يكون الاختبار إيجابياً.



اختبار أديسون: يُطلب من المريض تدوير الرأس ورفع الذقن نحو الجانب المصاب. إذا كان النبض الشعاعي على الجانب غائبًا أو منخفضًا ، فإن الاختبار يكون إيجابيًا ، ويظهر أن مكون الأوعية الدموية للحزمة الوعائية العصبية مضغوط بواسطة العضلة الاخمعية أو ضلع عنق الرحم.

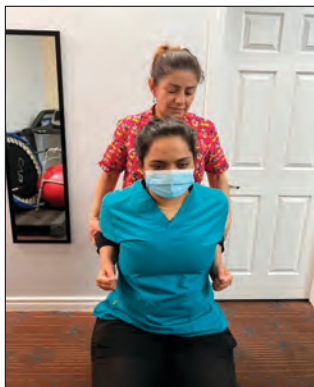


النتائج: يتم انسداد الشريان تحت الترقوة بين عضلات الصدر الأمامية والمتوسطة وعضلات الصدر الصغيرة.

اختبار رايت: يتم رفع ذراع المريض. إذا كان هناك نقص أو عدم وجود النبض على جانب واحد ، فإن الاختبار يكون إيجابيًا ، مما يدل على أن الشريان الإبطي مضغوط بواسطة العضلة الصدرية الصغرى أو التواء الغرابي بسبب تمدد الحزمة الوعائية العصبية.

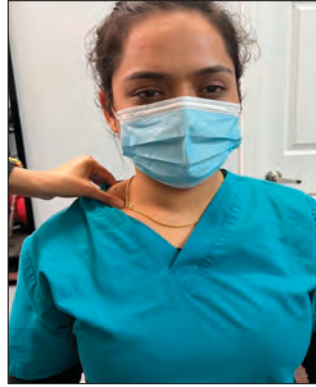


اختبار سيرياكس: المريض جالسًا أو واقفًا. يقف الفاحص خلف المريض ويمسك تحت الساعدين ، ويمسك المرفقين عند ثمانين درجة من الانثناء مع الساعدين والمعصمين في وضع محايد. الفاحص يميل جذع المريض إلى الخلف ويرفع حزام الكتف بشكل سلبي. يتم الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة تصل إلى ثلاث دقائق. يكون الاختبار إيجابيًا عند حدوث تملم و / أو تملم (ظاهرة التحرير) ، مما في ذلك زياده الأعراض.

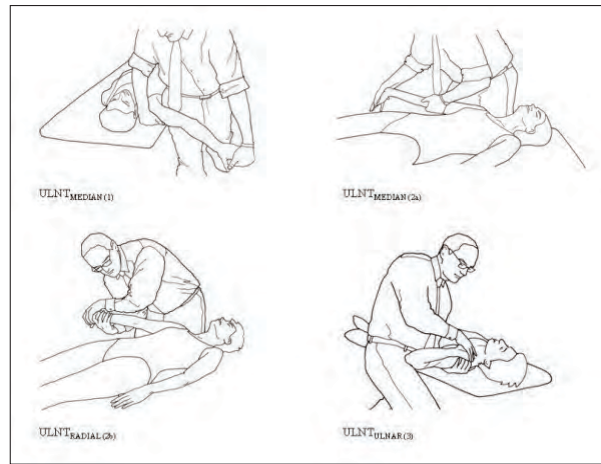


اختبار الضغط فوق الترقوة: يجلس المريض وذراعه على الجانب. يضع الفاحص أصابعه على عضله شبه المنحرفه العلويه والإبهام على العضلة الاخمعية الخلفيه بالقرب من الضلع الأول. ثم يقوم الفاحص بضغط الأصابع والإبهام معًا لمدة ثلاثين ثانية. إذا كان هناك تكاثر للألم أو تملم ، فإن

الاختبار إيجابي ، وهذا يعالج التسوية للضفيرة العضدية من خلال العضله الاخمعيه المثلثه.



مناورة ضلع الترقوة: يمكن استخدام هذا الاختبار لكل من التسوية العصبية والأوعية الدموية. يرفع المريض كتفيه إلى الخلف ويثني ذقنه. يعني انخفاض الأعراض أن الاختبار إيجابي ، وأن المكون العصبي لحزمة الأوعية الدموية العصبية مضغوط.



اختبار شد الطرف العلوي: تم تصميم هذه الاختبارات للضغط على الهياكل العصبية للطرف العلوي. يتم الاحتفاظ بالكتف والكوع والساعد والرسغ والأصابع في وضع محدد للضغط على العصب (تحيز العصب) ويتم إجراء المزيد من التعديل في موضع كل مفصل على أنه "محفز". الانحناء الجانبي لدوران العنق: يتم إجراء الاختبار مع جلوس المريض. يتم تدوير العمود الفقري العنقي بشكل عكسي وأقصى حد بعيداً عن الجانب الذي يتم اختباره. مع الحفاظ على هذا الوضع ، يتم ثني العمود الفقري بلطف قدر الإمكان لتحريك الأذن نحو الصدر. يعتبر الاختبار إيجابياً عندما يتم حظر حركة الثني الجانبي.



الاختبار التشخيصي:

تقييم التشخيص الكهربائي والتصوير:

- دراسات التوصيل العصبي: عادة ما تكشف عن انخفاض في الإمكانيات الحسية الزندية ، وإمكانات الفعل المتوسطة المنخفضة ، والجهد الطبيعي أو القريب من المحرك الزندي الطبيعي والإمكانات الحسية المتوسطة. يمكن التعرف على متلازمة مخرج الصدر الوعائي من خلال تصوير الأوردة وتصوير الشرايين.
- تخطيط كهربية العضل: يمكن أن يوفر معلومات مفيدة في تشخيص متلازمة مخرج الصدر. العمود الفقري العنقي والأشعة السينية للصدر مهمة في تحديد التشوهات العظمية.

إدارة العلاج الطبيعي

العلاج المتحفظ يشمل العلاج الطبيعي ، الذي يركز بشكل أساسي على تثقيف المريض ، والتحكم في الألم ، ومدى الحركة ، وتقنيات انزلاق الأعصاب ، والتقوية ، والتمدد.

الهدف من المرحلة الأولية هو تقليل أعراض المريض. يمكن تحقيق ذلك من خلال تثقيف المريض ، حيث يتم شرح متلازمة مخرج الصدر والوضعيات السيئة والتشخيص وأهمية العلاج.

تصحيح أوضاع النوم

يجب أن يحصل بعض المرضى الذين ينامون وذراعهم في وضعية مبعثرة علوية على بعض المعلومات حول وضع نومهم لتجنب الاستيقاظ في الليل. يجب أن ينام هؤلاء المرضى على جانبهم الغير مصاب أو مستلقي ، ربما عن طريق تثبيت الأكمام. يمكن استخدام اختبار (سيركس) في حالة وجود "ظاهرة إطلاق". تعمل هذه التقنية على تفرغ الهياكل الوعائية العصبية تمامًا في مخرج الصدر قبل النوم.



تشجيع التنفس الحجابي

تحتاج تقنيات التنفس الخاصة بالمريض إلى التقييم حيث أن القفص الصدري والعضلات الملحقة الأخرى غالبًا ما تعوض عن رفع القفص الصدري أثناء الشهيق. سيؤدي تشجيع التنفس البطني إلى تقليل عبء العمل على العضلات الاخمعية التي تعاني بالفعل من فرط الاستخدام او الشد ويمكن أن تقلل الأعراض.

كيف نفعّل التنفس الحجابي؟

اجلس بشكل مريح مع ثني ركبتيك وكتفيك ورأسك ورقبتك.

ضع إحدى يديك على أعلى صدرك والأخرى أسفل القفص الصدري. سيسمح لك ذلك بالشعور بحركة الحجاب الحاجز أثناء التنفس.

تنفس ببطء من أنفك حتى تتحرك معدتك للخارج مقابل يدك. يجب أن تظل اليد على صدرك ثابتة قدر الإمكان.

شد عضلات بطنك ، بحيث تعود معدتك إلى الداخل ، وأنت تزفر من خلال شفاه مضغوطة. يجب أن تظل اليد الموجودة على الجزء العلوي من صدرك ثابتة قدر الإمكان.



العلاج الطبيعي:

المرحلة الاولى

الهدف:

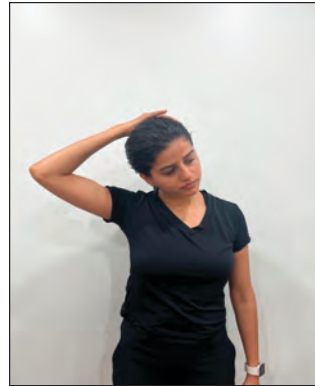
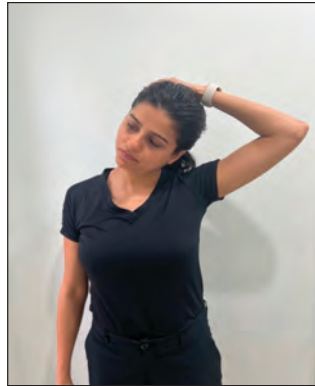
- تقليل الأعراض
- تحسين الوضعيه
- تثقيف المريض
- تصحيح وضعية نوم المريض

تمارين:

تمارين تصحيح الوضعيه:

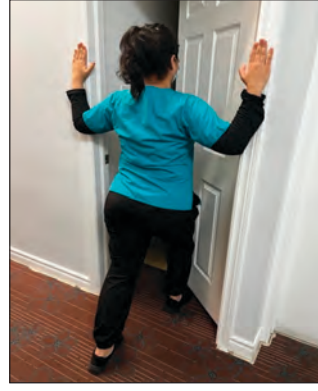
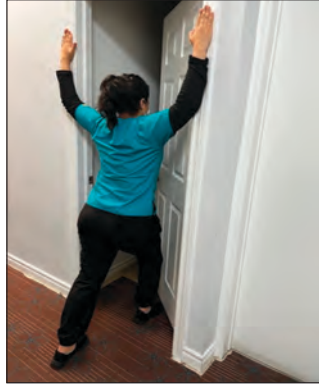
امتداد العنق:

- انظر للأمام بشكل مستقيم.
- اثنِ أذنك اليمنى إلى كتفك الأيمن ، دون النظر إلى أسفل أو النظر إلى أعلى.
- اقلب ذقنك إلى أسفل أو لأعلى.
- استمر لمدة عشرين إلى ثلاثين ثانية.



امتداد الكتف:

- ابدأ مرفقك أو ذراعيك منخفضين أو بذراعيك مستقيمين بجانبك.
- قم بإمالة وزن جسمك للأمام حتى تشعر بشد في الجزء الأمامي من الكتف أو الصدر.
- استمر لمدة عشرين إلى ثلاثين ثانية.



ضغط لوح الكتف:

- اضغط لוחي كتفك معاً.
- كلما أصبح هذا التمرين أسهل ، يمكنك زيادة عدد مرات الضغط. على سبيل المثال: قم بعمل مجموعة واحدة من عشرة ، مجموعتين من عشرة ، و ثلاث مجموعات من عشرة.



مناورة تحرير سبراكس:

- ثني المرفقين حتى تسعين درجة
- المناشف تخلق ارتفاع حزام الكتف العكسي
- يدعم العمود الفقري والرأس في الوضع المحايد
- يتم تعليق الوضعية حتى ظهور الأعراض المحيطة. يتم تشجيع المريض على السماح بحدوث الأعراض إذا كان من الممكن تحمله لمدة تصل إلى ثلاثين دقيقة ، مع ملاحظة انخفاض الأعراض مع مرور الوقت.



تحتاج تقنيات التنفس الخاصة بالمريض إلى التقييم حيث أن القفص الصدري والعضلات الملحقة الأخرى غالبًا ما تعوض عن رفع القفص الصدري أثناء الشهيق. سيقبل تشجيع التنفس الحجابي من عبء العمل على قشرة الضيقة المفرطة بالفعل أو الضيقة ويمكن أن تقلل الأعراض.

تمارين التثبيت الكتفي: التراجع الكتفي (ضغط لوح الكتف):

- قم بإرخاء الرأس والرقبة.
 - قف بوضعية جيدة واضغط كتفيك للخلف.
 - تجنب هز الكتفين..
 - استمر لمدة عشر ثوان.
 - قم بإرخاء الكتف. كرر عشر مرات.
- التكرار: قم بعمل مجموعة واحدة ثلاث مرات باليوم.
الهدف: زيادة قوة عضلات التثبيت الكتفي.



الدوران الخارجي:

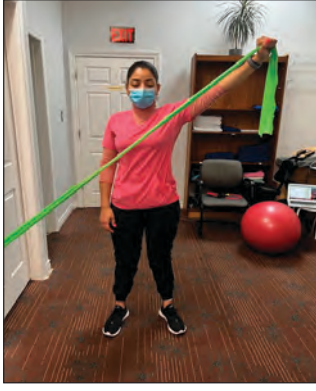
- قم بتوصيل المشد بجسم ثابت عند مستوى الخصر
- لف الأكتاف للخلف وللأسفل وحافظ على هذا الوضع
- ضع المنشفة بين الكوع والجانب
- لف اليد ببطء بعيدًا عن البطن



- امسك لمدة ثلاث ثوان. كرر اثنتي عشر الى خمسة عشر مرة.
- التكرار: مجموعة واحدة. ثلاث مرات باليوم.
الهدف: زيادة قوة عضلات التثبيت الكتفي.

تمرين الكتف المائل:

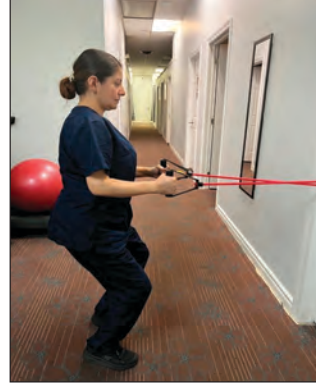
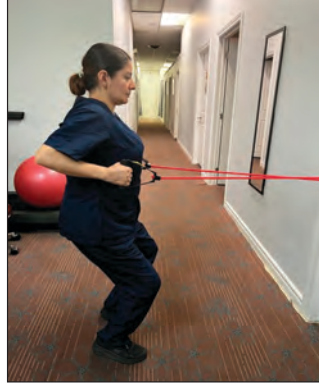
- يقف المريض مع مشد تحت قدمه المقابلة
- أثناء الإمساك بـ المشد ، قم بإحضار كتفيك للخلف وللأسفل مع وضع يدك على وركك المقابل ، ارفعها ببطء عبر جسدك ، كما لو كنت ترسم سيفًا.
- ابقى على هذه الوضعية ثلاث ثوان وكرر اثنتي عشر الى خمسة عشر مرة.



التكرار: مجموعة واحد. ثلاث مرات باليوم.
الهدف: زيادة قوة عضلات الكفة المدورة.

تمرين الصفوف الأفقية:

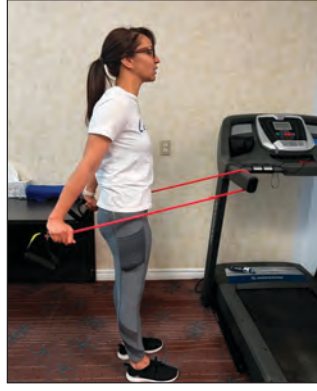
- قم بتأمين المشد حول جسم ثابت ، مثل عمود
- يمكن للمريض إما الركوع أو الوقوف
- امسك طرفي المشد ،
- إعادة الكتفين للخلف وللأسفل
- اسحب المرفقين ببطء للخلف ، واضغط على لوح الكتف معًا
- امسك ثلاث ثوان وكرر اثنتي عشر الى خمسة عشر مرة.



التكرار: مجموعة واحد. ثلاث مرات باليوم.
الهدف: زيادة قوة عضلات الكفة المدورة.

تمرين تمديد الكتف:

- قم بتأمين المشد حول جسم ثابت ، مثل عمود
- يمكن للمريض إما الركوع أو الوقوف
- امسك طرفي المشد ، وأعد الكتفين للخلف والأسفل
- مع تمديد الذراعين ، اسحب يديك ببطء إلى أسفل بشكل مستقيم حتى مع الوركين
- ابقى على هذه الوضعية ثلاث ثوان وكرر اثنتي عشر الى خمسة عشر مرة.



التكرار: مجموعة واحده. ثلاث مرات باليوم.
الهدف: زيادة قوة عضلات الكفة المدورة.

تمرين أجنحة الملاك:

- الوقوف مع رفع الذراعين فوق رأسك
- الحفاظ على المرفقين على الجانب ، ببطء أسفل الذراعين
- حاول أن تضع مرفقيك في جيوبك الخلفية
- اضغط لوحى الكتفين معاً
- استمر لمدة عشر ثوانٍ. كرر عشر مرات



التكرار: ثلاث مجموعات. مره الى مرتين في اليوم
الهدف: زيادة قوة الكتف
ملحوظة: إذا أصبحت تمارين التقوية سهلة للغاية ، يجب زيادة التكرار حتى العضلات.

تمرين الضغط النشط:

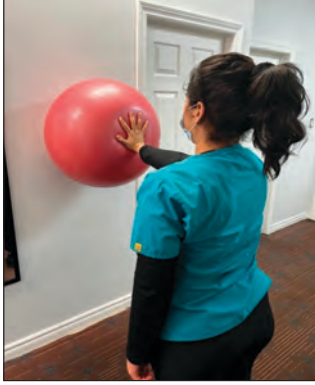
- ابدأ في وضع دفع
- اليدين متباعدتين بعرض الكتفين
- حافظ على الظهر والوركين على نفس المستوى
- ادفع من خلال يديك ، مع الحفاظ على مرفقيك مستقيمين
- العودة إلى وضع البداية



التكرار: ثلاث مجموعات من خمسة عشر تكرارا ثلاث مرات في الأسبوع
الهدف: تحسين قوة الكتف / التحمل

تمارين الكرة الفيزيائية الكتفية:

- الوقوف مع وضع اليد على كرة فيزيو مقابل الحائط
- إعادة الكتفين للخلف وللأسفل
- حرك يدك ببطء لأعلى ولأسفل على الكرة
- حافظ على الكتفين للخلف وللأسفل



التكرار: ثلاث مجموعات من خمسة عشر تكرارا ثلاث مرات في الأسبوع
الهدف: تحسين قوة الكتف

تمارين الكرة الفيزيائية الكتفية:

- الوقوف مع وضع اليد على كرة فيزيو مقابل الحائط
- إعادة الكتفين للخلف وللأسفل
- دحرج يدك ببطء من جانب إلى آخر فوق الكرة
- حافظ على الكتفين للخلف وللأسفل
- نفس ما ورد أعلاه ولكن حرك يديك إلى اليسار واليمين.

التكرار: ثلاث مجموعات من خمسة عشر تكرارا ثلاث مرات في الأسبوع
الهدف: تحسين قوة الكتف

منصة المشي:

- ابدأ بوضعية دفع إلى جانب منصة قصيرة أو خطوة أيروبيكس
- امش يديك ببطء على المنصة وبعيداً عن الجانب الآخر
- الحفاظ على وضع الضغط

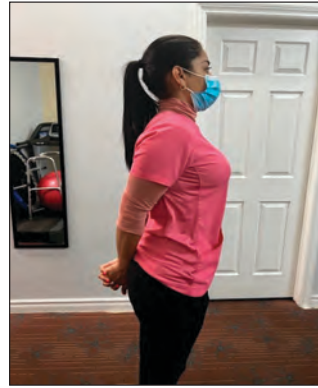


التكرار: ثلاث مجموعات من ثمان الى عشر كرات , ثلاث مرات في الأسبوع
الهدف: تحسين قوة الكتف والكتف

تمارين للتحكم في رأس العضد في وضعيه:

امتداد الكتف العكسي:

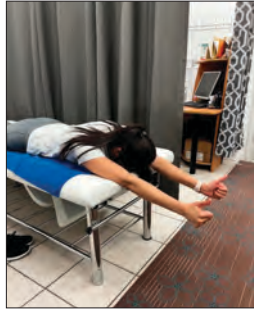
- التمدد العكسي للكتف هو حركة أخرى تفتح الصدر وتمدد الكتفين. إنها أيضًا تمرين عضلات ذات رأسين رائعة. إنها تتطلب مرونة الكتف ، لذلك إذا شعرت بألم أثناء محاولة القيام بهذه الحركة ، فقم بتقصير نطاق الحركة.
- قف و انظر للأمام بشكل مستقيم ، والقدمان متباعدتان بمقدار عرض الكتفين والذراعين إلى جانبيك.
 - اشبك يديك خلف ظهرك مع توجيه الإبهام نحو الأرض.
 - قف منتصبًا وافتح صدرك وحرك يديك للخلف باتجاه السقف. توقف عندما تشعر بتمدد في الكتفين والعضلات ذات الرأسين.
 - ابقى على هذه الوضعية لمدة عشرين الى ثلاثين ثانية.
 - حرر الامتداد وأعد اليدين إلى وضع البداية.
 - أكمل مجموعتين ، مع الاستمرار لمدة عشرين الى ثلاثين ثانية لكل منهما ، مرة إلى مرتين في اليوم.



تمارين الاستلقاء I و T و Y

يساعد تمرين I ، T ، Y على تقوية العضلات المثبتة الصغرى في كتفيك وأعلى ظهرك.

- استلق على بطنك ، جبهتك تلامس الأرض وذراعيك مباشرة فوق رأسك مع وضع يديك في وضع الإبهام لأعلى.
- ارفع ذراعيك لأعلى ما يمكنك ، توقف مؤقتًا ، ثم أنزلهما ببطء لأسفل.



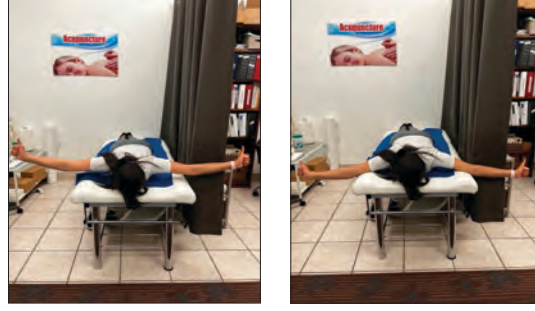
تمرين الاستلقاء (I)

- الآن ، حرك الذراعين للخارج إلى وضع "Y" ، ارفعهما إلى أعلى مستوى ممكن ، ثم اخفضهما ببطء لأسفل مرة أخرى.



تمرين الاستلقاء "Y"

- حرك الذراعين للخارج إلى وضع "T" ، وارفعهما لأعلى ما يمكنك ، ثم اخفضهما ببطء لأسفل مرة أخرى.



تمرين الاستلقاء "T"

- الآن ، حرك يديك إلى "W" وارفعهما إلى أعلى مستوى ممكن ، ثم اخفضهما ببطء لأسفل.



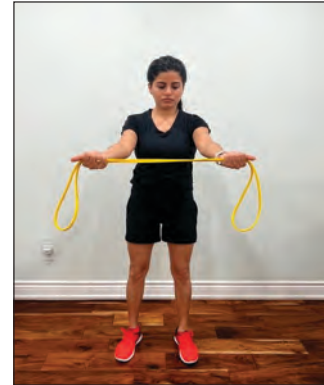
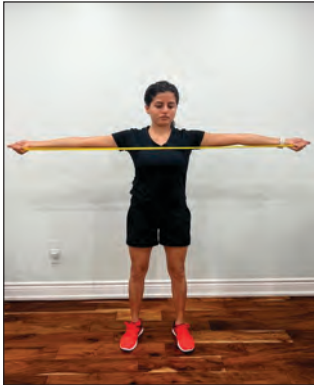
تمرين الاستلقاء "W"

- أكمل مجموعتين من عشر كرات في كل وضع ، مرة أو مرتين في اليوم.

تمرين سحب الرباط:

تمرين سحب الرباط يفتح الصدر ويقوي عضلات أعلى ظهرك وكتفك الخلفي. ستحتاج إلى شريط تمرين مقاوم - يعتمد مستوى أو قوة الشريط على مستوى قوتك.

- قف منتصب مع استقامة الظهر والقدمين متباعدتين بعرض الكتفين والركبتين مثنيتين قليلاً.
- امسك الحزام بقبضة مرفوعة وذراعيك أمامك مباشرة.
- افرد يديك ببطء عن طريق الضغط على لوح الكتفين معاً.
- ركز على الضغط من خلال تخيل كرة صغيرة بين لوح كتفك.
- أعد الشريط ببطء إلى وضع البداية.
- أكمل مجموعتين من عشر الى اثني عشر كره ، مرة أو مرتين في اليوم.



تمارين انزلاق الكتف على الحائط:

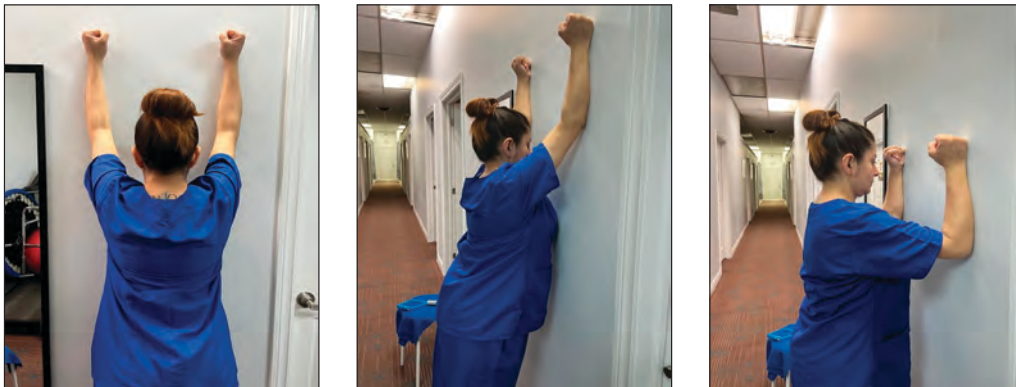
- تساعد هذه التمارين على استعادة المحاذاة الطبيعية للكتف وتحسين المرونة في عضلات الكتف. كما يقومون بتدريك على تثبيت كتفك للخلف.
- قف وظهرك على الحائط وذراعيك على جانبيك. تأكد من أن رأسك وأعلى ظهرك وعضلاتك على اتصال بالجدار. ستكون قدميك بعيداً قليلاً عن الحائط.
- ارفع ذراعيك فوق رأسك واضغط عليهما في الحائط ، وستتجه راحتي اليدين للخارج مع لمس الحائط.
- ثني المرفقين إلى تسعين درجة ، مع الحفاظ على الذراعين على الحائط. هذه هي نقطة الانطلاق.
- من هذا الوضع ، حرك ذراعيك ببطء لأعلى الحائط بقدر ما تستطيع دون أن ينزل ظهرك أو كتفيك أو مرفقيك أو معصميك من الحائط.
- توقف في الجزء العلوي من الحركة.
- أنزل ذراعيك ببطء عن طريق تحريكهما على الحائط إلى وضع البداية (ثني المرفقان بزواوية تسعين درجة). هذه الحركة بطيئة ومنضبطة.
- أكمل مجموعتين من عشر عدات ، مرة أو مرتين في اليوم.



تمارين للتحكم وتطوير العضلة المنشارية الامامية:

تمارين انزلاق العضلة المنشارية:

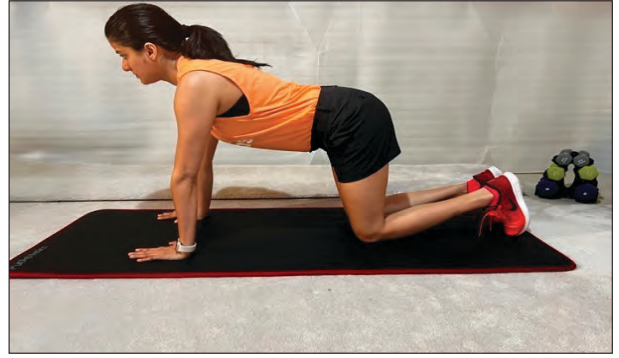
- ضع ساعدك ويديك بمحاذاة الحائط بحيث يكون مرفقيك مثنيًا ، واليدين تشيران نحو السقف. قم بعد ذلك بإطالة لوجي كتفك ثم حرك ذراعيك لأعلى الحائط كما هو موضح في الصورة. ثم عد إلى الوضع الطبيعي وكرر عشر مرات. استمر لمدة ثابنتين وأكمل مجموعتين.
- تمرين وضعيه اللوح الخشبي (التأكيد على الاستطالة): ابدأ في تمرين الضغط بالركوع مع مباعدة يدك بين الكتفين. ادفع يديك إلى الأرض وقم بتصويب ركبتيك ، وادفع لأسفل في مقدمه قدميك لرفع جسمك إلى وضع اللوح الخشبي العالي. شغل هذا المنصب لمدة عشرين إلى ستين ثانية ، أو إذا كان بإمكانك الحفاظ على الشكل المناسب.



- تمرين وضعيه اللوح الخشبي مع مد اليد بشكل مستقيم (للتأكيد على الاستطالة): ابدأ من جميع الأطراف مع وضع الرسغين مباشرة تحت الكتفين وأصابع القدم على الأرض. بعد ذلك ، اخطو قدمًا واحدة للخلف ثم الأخرى بينما تشغل عضلات بطنك وتصويب ساقك. عندما ترفع ساق واحدة ، ارفع اليد المعاكسة بشكل مستقيم لإشراك قلبك أكثر. يجب أن تشكل خطأً مستقيماً من الكتفين إلى الكعبين. استمر لمدة ثلاثين إلى ستين ثانية.



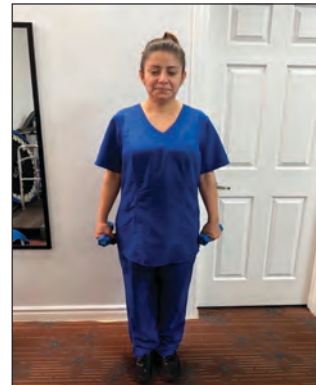
- رفع الكتف بوضع مائل: ابدأ على مقعد مائل. باستخدام عضلات كتفيك وظهرك ، ارفع الوزن ببطء للأعلى وللخارج حتى يتماشى ذراعيك مع أذنيك ويشبهان شكل حرف "Y". يجب أن تشعر بضغط صغير بين لحي كتفك. استنشق. اخفض الوزن برفق للعودة إلى وضع البداية.

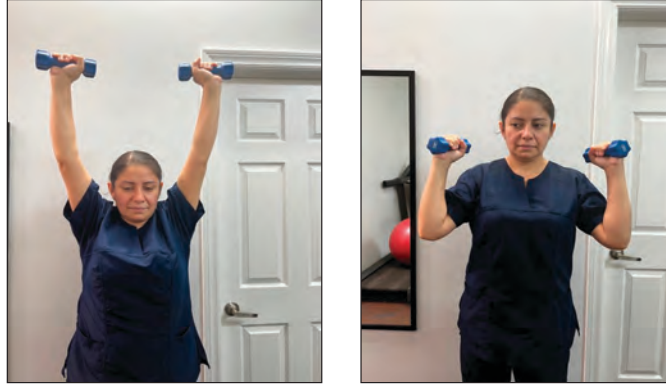


- رفع الكتف بوضع مستو



- هز الكتفين اعلى الرأس





• تمرين الضغط الزائد: ابدأ بوضعية الضغط. اليدين بعرض الكتفين. حافظ على الظهر والوركين نفس المستوى. ادفع من خلال يديك ، مع الحفاظ على مرفقيك مستقيمين. العودة إلى وضع البداية. كرر التمرين ثلاث مجموعات من خمسة عشر عدة ثلاث مرات في الأسبوع.



• تمرين وكز العضله المنشاريه

ابدأ برفع الوزن نحو السقف مع استقامة الأكواع على طول الكتفين. ادفع الآن أكثر نحو السقف بينما يطول الكتف ويقف في المقدمة ، بعيداً عن الأرض.



• عناق ديناميكي



المرحلة الثانية

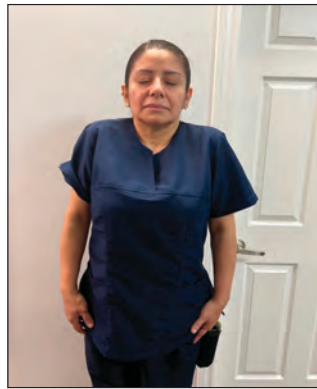
هدف:

- لتخفيف الضغط
- تقليل التيبس
- استعادة نطاق الحركة
- تنشيط العضلة الاخرميه

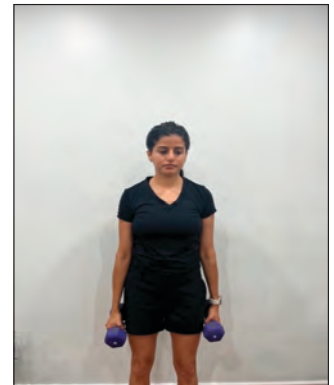
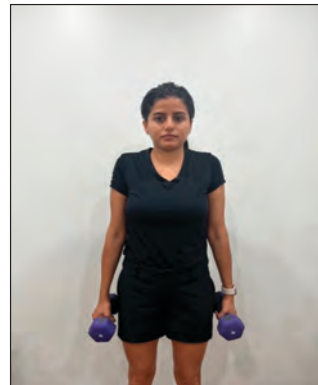
تمارين التقوية:

العضله الرافعه للكتف

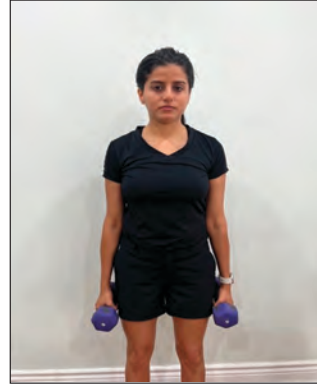
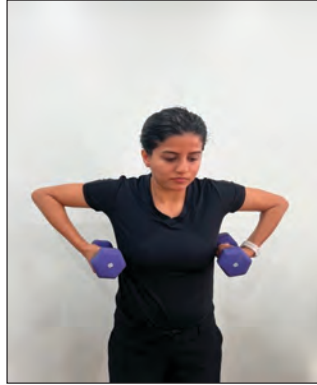
1. هز الكتفين



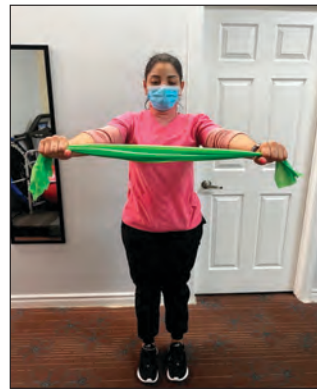
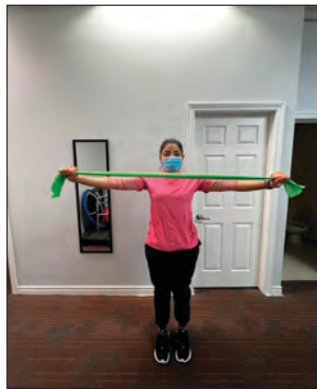
2. مقاومة هز الكتفين



3. التجديف



4. الرفع الأفقي



5. رفع أفقي مع دوران خارجي



6. تمديد الكتف المعرض



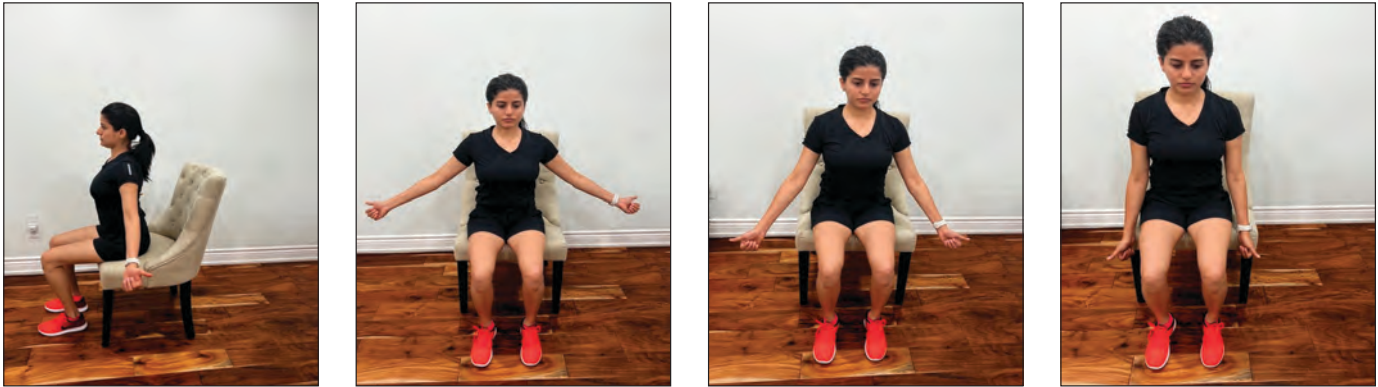
العضلة القصية الترقوية الخشائية

تمارين زوايا الجدار: الكتفين مرفوعان ، مرفقيان ممدودان ، يعادان تدريجيًا إلى الجانبين ، بينما يتراجع الكتف.



تمرين بروغر:

الخطوة الاولى: اجلس بشكل مريح على كرسي ، وظهرك مستقيماً ، وصدر لأعلى ، ورأسك على الكتفين. ضع يديك على جانبيك تواجه الداخل.
الخطوة الثانية: اضغط على كتفيك للأسفل كما لو كنت تحمل أكياساً ثقيلة. افتح أصابعك على نطاق واسع وقم بتدويرها عبر الجزء العلوي من الذراع بحيث تفتح الكتفين ، مع توجيه إبهامك إلى الحائط خلفك. اتركه إلى الوضع المحايد وكرر ذلك عشر مرات.



ثنيات الذقن:

- قف في وضع مستقيم وانظر للأمام مباشرة مع وضع الأذنين فوق الكتفين مباشرة.
- ضع إصبعاً على الذقن.
- دون تحريك الإصبع ، اسحب الذقن والرأس بشكل مستقيم للخلف حتى تشعر بشد جيد عند قاعدة الرأس وأعلى العنق.
- استمر لمدة خمس ثوان إذا أمكن.
- اجلب الذقن للأمام مرة أخرى إلى الإصبع.
- كرر ما مجموعه عشر مرات ، أو كما هو مسموح به.



حشرة مبيته: ثني العضله الباسطه والركبتين والوركين ، والعمود الفقري في وضع محايد ، والحفاظ على تقوية البطن حيث يتم تحريك الذراعين والساقين للأطراف المتقابلة للخلف وللأمام.



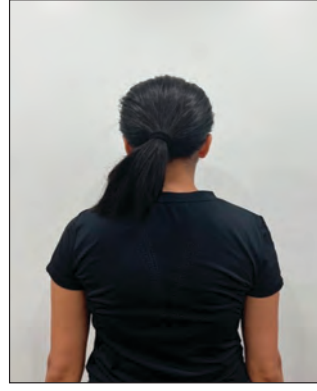
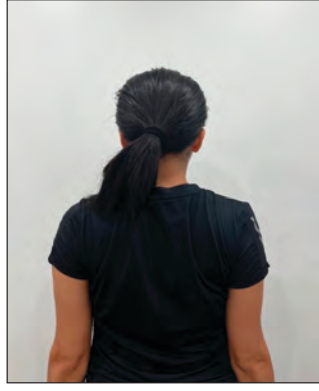
رباعي الأرجل: على اليدين والركبتين ، والعمود الفقري في وضع محايد ، واستقامة البطن ، والرأس المحايد ، والذراعين ، والساقين مرفوعة.



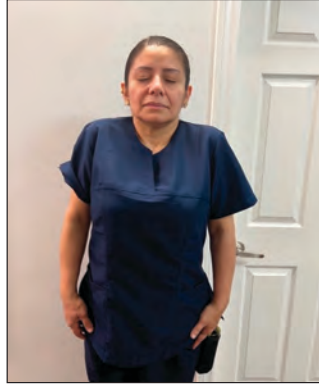
الجزء العلوي من الظهر (القطة والجمل) : تعال إلى يديك وركبتيك وتأكد من أن يديك تحت كتفيك وركبتيك تحت وركيك وظهرك في وضع محايد. القطة: أغرق ظهرك نحو الأرض وارفع رأسك لأعلى في نفس الوقت ، وألصق عظم الذنب للخارج لعمل منحنى مع عمودك الفقري. خذ نفساً عميقاً في نفس الوقت. الجمل: ضع رأسك وعظم الذنب للداخل ، تقوس من خلال عمودك الفقري لتقليد سنام الجمل. خذ نفساً عميقاً في نفس الوقت.



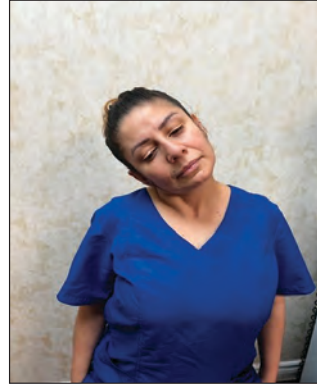
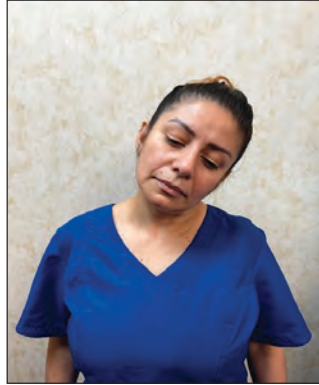
العضلات شبه المنحرفه: هذه المجموعة من العضلات تفتح مخرج الصدر عن طريق رفع حزام الكتف وفتح حيز الضلع الترقوي ★ القبض الكتفي: قم بلف الكتفين للخلف واضغط على شفرات الكتف معاً.



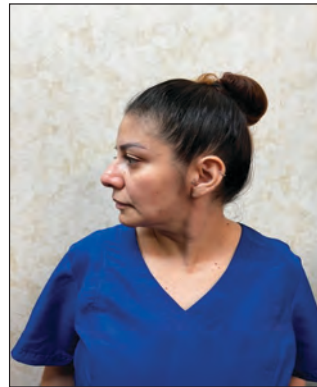
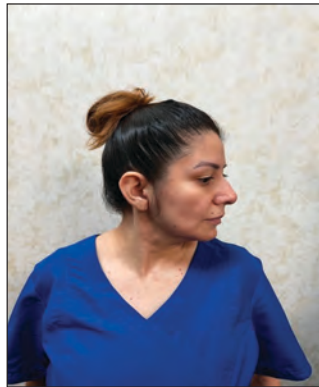
★ هز الكتفين: ارفع الكتفين نحو الأذنين ، ثم اخفضهما لأسفل مرة أخرى.



★ الانحناء الجانبي للرقبة: قم بإمالة أذن واحدة نحو الكتف وامسكها لفترة وجيزة. كرر على الجانب المقابل.

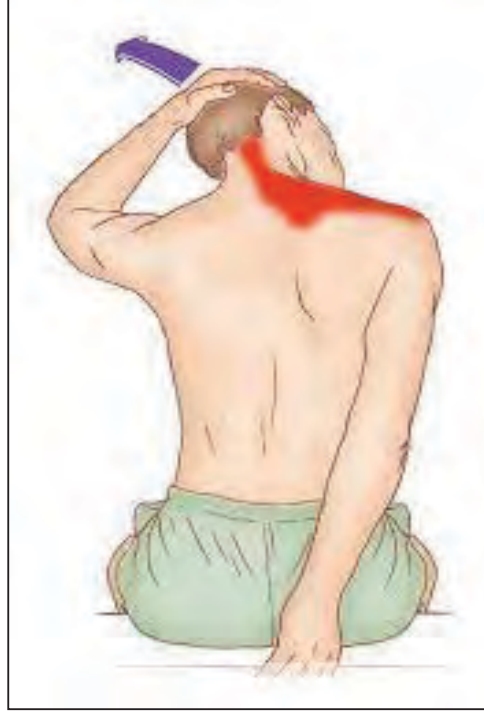


★ دوران العنق: انظر فوق كتف واحد وتوقف لفترة وجيزة. كرر على الجانب المقابل.

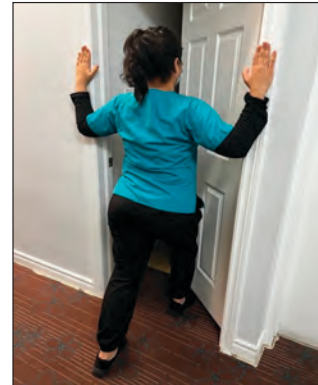
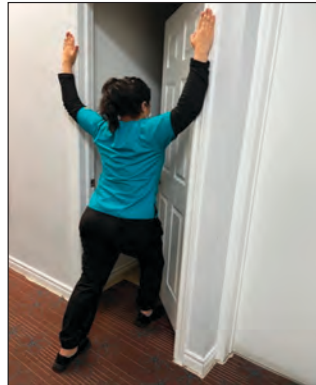


إذا شعرت بالضيق أو الألم في عضله شبه المنحرف العلوي بعد أي من التمارين الموجهة أعلاه ، فقم بإجراء حتى ثلاث عدات من التمدد الثابت التالي أدناه ، مع الاستمرار في كل عدة لمدة ثلاثين ثانية.

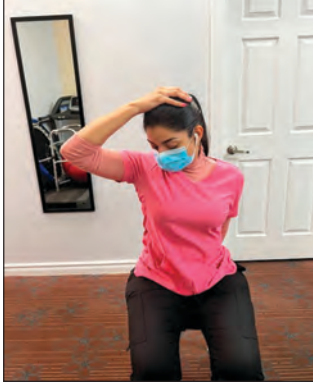
★ **تمدد الانحناء الجانبي للرقبة:** في وضعية الوقوف أو الجلوس ، ضع اليد اليمنى أعلى الرأس واترك مسند الذراع الأيسر على الجانب. اسحب الرأس برفق نحو الكتف الأيمن باليد اليمنى. قم بتدوير الرأس إلى أسفل وانظر إلى الفخذ الأيمن. يجب الشعور بالتمدد على الجانب الأيسر من منطقة العنق / الكتف. كرر على الجانب المقابل.



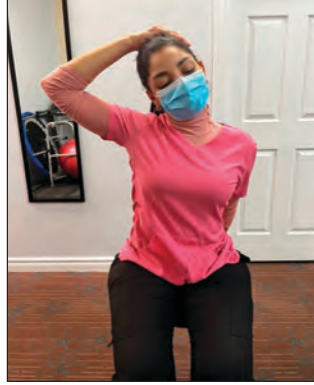
• التمدد
★ تمدد الصدر



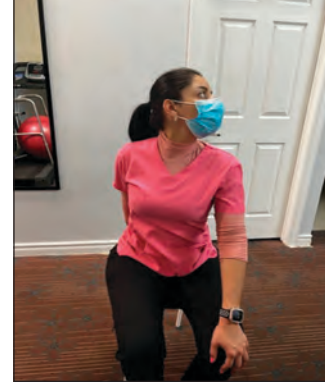
★ العضلات الاخرميه (تغلق هذه العضلات مخرج الصدر)



3. العضلات الاخرميه الاماميه



2. العضلات الاخرميه المتوسطه



1. العضلات الاخرميه الاماميه

• تمارين تصحيح الوضع:

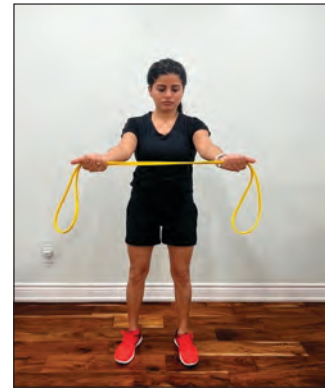
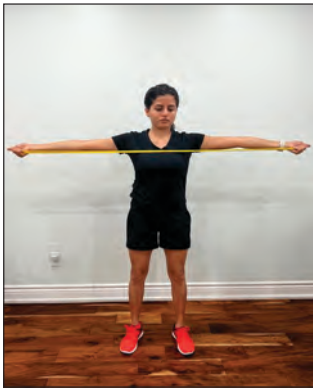
★ تمارين تثبيت الكتف:

★ تمارين لضبط رأس العضد في الوضع:

تمارين التثبيت الكتفي:

تمرين شد الحزام

قف ممسكًا بحزام طويل بكلتا يديه ، على مسافة عرض الكتفين تقريبًا. يجب ألا يكون هناك توتر في الحزام. افصل الحزام عن بعضه بكلتا الذراعين إلى الجانبين على أوسع نطاق ممكن ، مع الحفاظ على ارتفاع الكتفين تقريبًا. اسمح للأذرع بالعودة معًا ببطء ، مع التحكم في شد الحزام حتى تعود اليدين إلى وضع البداية. يكرر. قم بعمل مجموعتين إلى ثلاث مجموعات من خمسة عشر إلى عشرين تكرارًا بحزام خفيف.



دوائر كرة الحائط

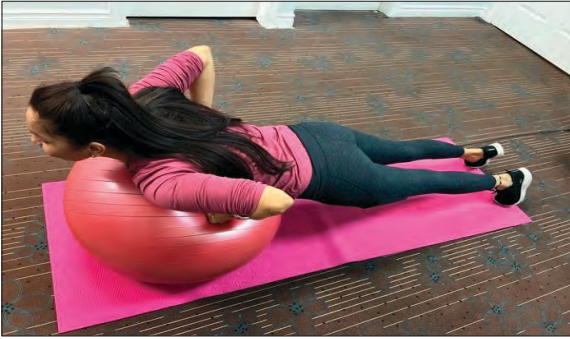
قف في مواجهة جدار مسطح وأمسك الكرة الطيبه أمامك ، مع المباعده بين القدمين لتكون بمستوى عرض الكتفين.

اضغط الكرة الطيبه على الحائط بيد واحدة ، وكف مسطح حول ارتفاع الكتف عن الأرض. لا تدع الكرة تسقط. باستخدام راحة يدك فقط ، دحرج الكرة في دوائر صغيرة في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة. قم بعمل مجموعه الى مجموعتين و اثنا عشر الى خمسة عشر تكرارًا لكل ذراع في كل اتجاه.



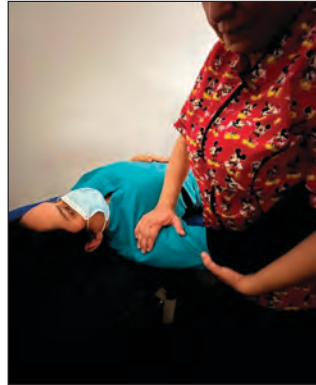
تمارين ضغط الكرة المتقدمة

ابدأ في وضع تمرين الضغط مع تمرکز اليدين على كرة ثبات والقدمين متباعدتين بعرض الورك. حافظ على وسطك مشدوداً، واستنشق واطفئ نفسك للأسفل لتلامس صدرك بالكرة. في الزفير، ثبت كرة الاستقرار واضغط مرة أخرى إلى وضع البداية. قم بأداء مجموعتين من عشر عدات في وزن الجسم.



- تمارين الأيروبيك في برنامج تمارين منزلية يومية
- إعادة وضع حزام الكتف
- تحريك الرباط الحقباني العضدي:

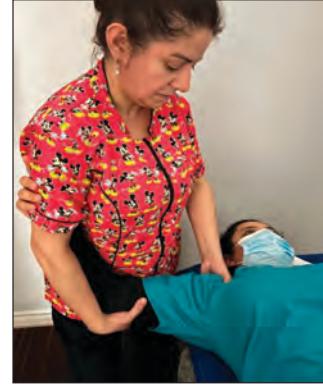
الانزلاق العضدي الخلفي مع انشاء الذراع: المريض مستلق. تتلامس اليد المتحركة مع العضد القريب لتجنب الناقع الغرابي. يتم توجيه القوة الخلفية الجانبية (اتجاه الإبهام).



الانزلاق الحقباني العضدي الأمامي مع وضع الكتف للذراع: يكون المريض مستلق. تتلامس اليد المتحركة مع العضد القريب لتجنب الناقع الأخرمي. يتم توجيه القوة بشكل أمامي.



الانزلاق الحقباني العضدي السفلي: المريض مستلقي على ظهره. تمسك اليد المثبتة بعظم العضد القريبة، وعظم العضد بعيداً عن الناقع الأخرمي الجانبي. تتصل اليد المتحركة بالحد الإبطي للكتف. تحريك لوح الكتف في اتجاه الجمجمة على طول القفص الصدري.



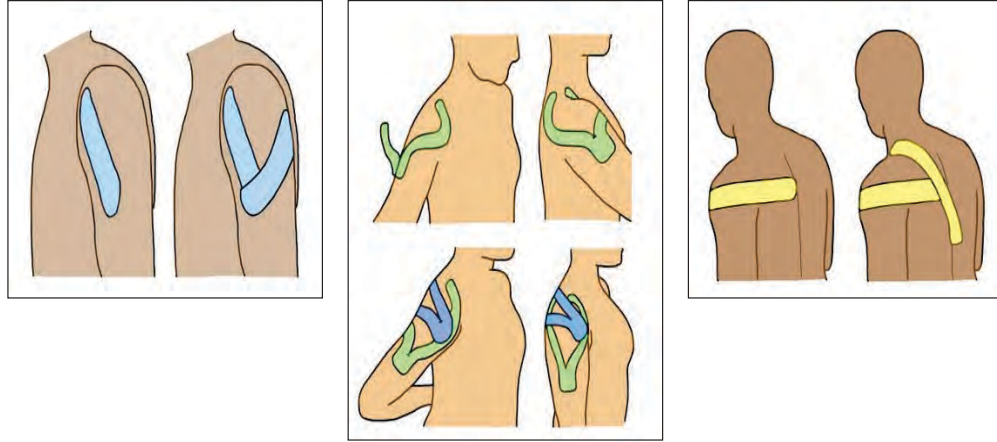
الشريط اللاصق: يتكون الشريط المطاطي الطبي من مادة ناعمة جيدة التهوية وقابلة للتمدد ، وعادة ما تكون من القطن أو مزيج القطن. لا تقيد مرونته منطقة التطبيق بشكل مفرط ، وهو مصمم لتوفير ضغط ودعم كافيين فقط لتسهيل القوة في العضلات والأنسجة. يلتصق هذا الشريط بالجلد بمادة لاصقة معتمدة طبيًا ومقاومة للماء والعرق. يأتي في أنواع خالية من مادة اللاتكس ومضادة للحساسية للأشخاص الذين قد يكون لديهم حساسية من مادة اللاتكس. يمكن أن يظل الشريط عادةً في مكانه لمدة ثلاثة أو أربعة أيام حتى أثناء الاستحمام أو ممارسة الرياضة.

تم الإبلاغ عن النتائج الإيجابية في غضون اربعة وعشرون ساعة للعديد من مستخدمي الشريط المطاطي الطبي.

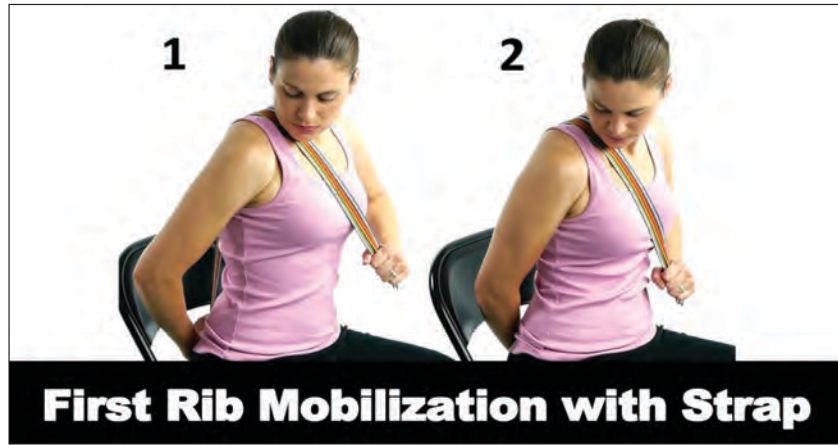


الفوائد:

- إنشاء مسافات في المفاصل
- تحفيز شفاء الكدمات والرضوض
- منع وتخفيف تقلصات وتشنجات العضلات
- تسريع تعافي العضلات
- ضمان الراحة
- تقليل مخاطر الإصابة
- تحريك بحرية



- تحريك الضلع الأول: المريض جالسًا. يتم وضع شريط رقيق حول الضلع الأول. اسحب الشريط نحو الورك المعاكس. تراجع العنق في الانثناء الجانبي المقابل والدوران المماثل. يؤكد دوران الرأس المماثل على أن الدوران المقابل للمقياس يؤكد على تحريك الضلع.



First Rib Mobilization with Strap

العلاج بالتدليك:

يعد العلاج بالتدليك إضافة ممتازة لمعظم خطط العلاج لمتلازمة مخرج الصدر. يمكن تقليل الضغط الذي تسببه العضلة الاخرميه عن طريق تخفيف توتر العضله عن طريق التدليك المباشر. إذا كان الضغط هو الضلع الترقوي ، فيمكن أن يساعد التدليك أيضًا في زيادة المسافة بين عظمة الترقوة والضلع الأول. إلى جانب الإطالة وبعض التحركات الإستراتيجية ، يمكن معالجة الحالات الخفيفة من متلازمة مخرج الصدر بواسطة معالج تدليك. سيقوم المعالج بالتدليك في جميع أنحاء العنق والكتفين والظهر والذراعين من أجل تخفيف أي توتر مرتبط به وتقليل أحمال الإمساك الإشكالية ومعالجة المشكلات المساهمة في تلك المناطق.

من المهم التواصل طوال الجلسة مع معالج التدليك الخاص بك. سيحتاج المعالج إلى معرفة ما إذا كانت بعض الحركات أو الضغط في مناطق معينة يخفف الأعراض أو يزيدا سوءاً مع تقدمك.

بروتوكول:

ابحث عن منطقة التركيز: ابدأ بوضع يديك على جانبي العمود الفقري للمريض ، ومراقبة أنفاسه ، واطلب منهم أن يأخذوا نفسًا لطيفًا وعميقًا. سيسمح لك القيام بذلك بالتعرف على الجانب الذي يحمل معظم التوتر من الجسم.

جرب العمل على الجانب عن طريق الضغوط الخفيفة وبعض الاحتكاك اللطيف على الكتف والذراع. ابدأ بما لا يزيد عن مستوى ضغط متوسط.

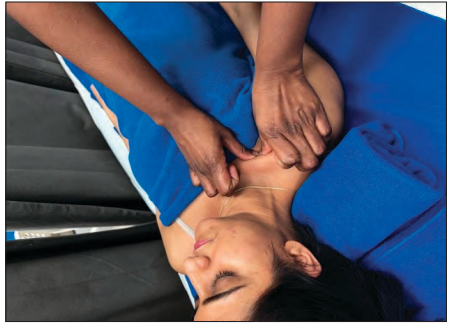
ثم اعمل على الجانب الآخر بتطبيق نفس تقنيات الفتح.

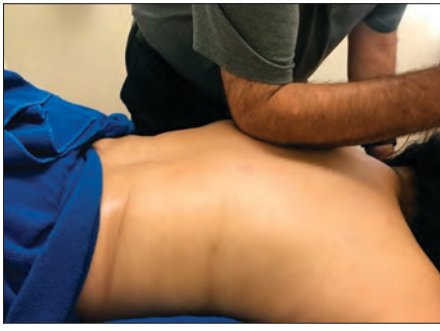


تحديد موقع الضفيرة العضدية والشعيرية

بعد ذلك الإحماء ، حدد مكان الضفيرة العضدية. سيكون موجودًا بالقرب من مؤخرة العنق وسيرتبط فقط بعظمة الترقوة وبالقرب من الحشرة. باستخدام الإبهام الداعمة ، ارفع العضلة شبه المنحرفة ، مع وضع أصابعك على المنطقة القريبة من عظمة الترقوة للعميل. قم بتدفئة العضلات شبه المنحرفة والرقبة الجانبية باستخدام التعجين ببطء ، مما يسمح للأنسجة "بالذوبان" تحت أصابعك. اتبع ذلك عن طريق فرد لفافة الصدر والرقبة ، مع التحرك ببطء بما يكفي للسماح للجهاز العصبي بالتأقلم مع المحفزات الجديدة. عالج العضلة الاخمعية والجوانب العلوية والسفلية من الترقوة والمنطقة العامة للعضلة الصدرية الصغرى.

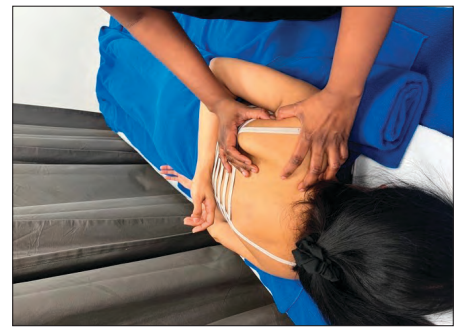






تطبيق الجر على مفصل الكتف

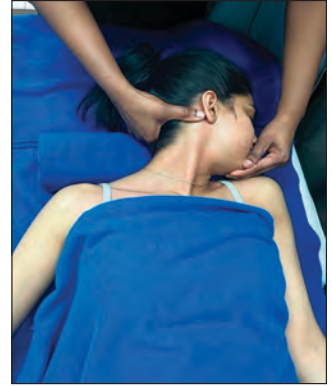
أخرج ذراعهم للخارج واضغط على مفصل الكتف ، عن طريق التثبيت بالقرب من أسفل لوح الكتف ، وثني العضلة الدالية من الأمام. حاول تحريك مفصل الكتف نفسه ، وكذلك الأنسجة أثناء تقدمهم بعيداً أسفل الذراع.

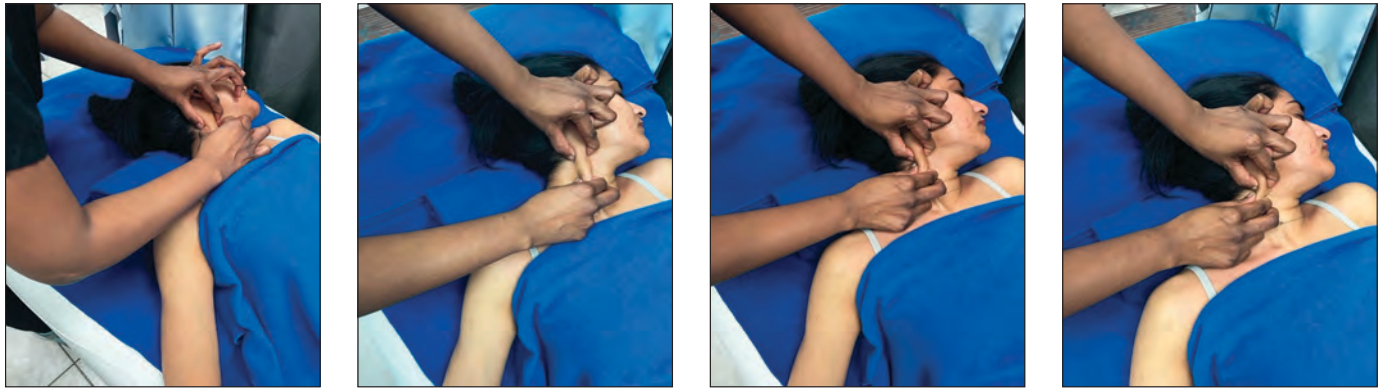




الانتهاء من تمرين العضلة القصية التقوية الغشائية

اختتم ببعض التدليك على رقبته. تقنيات التثبيت فعالة بشكل خاص هنا أيضاً. اطلب من المريض أن يقوم بقبض يده أثناء الضغط على العضلة ذات الرأسين الداخلية تجاه عضلات الصدر. ثم قم بتثبيت الجزء العلوي من عضلة شبه المنحرف بساعدك واطلب منهم أن يميلوا أذنه نحو الكتف المقابل.





التدليك الذاتي:

ابداً بالجلوس بشكل لطيف ومنتصب وخذ نفساً لطيفاً وعميقاً وازفر من خلال الفم. خذ قبضة ناعمة وضعها مباشرة تحت الأذن وادخلها بمفصل إصبعك بلطف وسيكون ضغطك في الاتجاه السفلي. استمر في طريقك لأسفل ويمكنك إضافة بعض الحركات النشطة عن طريق ثني رقبتهك بشكل جانبي باتجاه الجانب الآخر والعودة مرة أخرى. هذا هو تحرير اللفافة العضلية. استمر في تكرار هذا حتى تشعر بنوع من التحرر. سنركز الآن على عضله شبه المنحرف العلوي من خلال الإمساك بها بأصابعك السبابة والإبهام ، والاستيلاء على تلك القطعة الكبيرة من الأنسجة الرخوة في الجزء العلوي من كتفك والضغط عليها. استمر في الضغط لبعض الوقت وخذ نفساً عميقاً إذا كنت ترغب في إضافة بعض الحركات النشطة عن طريق ثني رقبتهك إلى الجانب الآخر والعودة والاسترخاء.



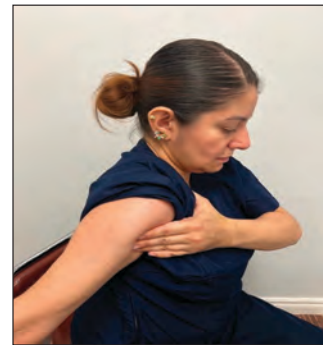
بعد الانتهاء من العضله شبه المنحرفه ، انتقل إلى العضله القصيه الترقويه الغشائيه وهي العضلة الكبيرة الموجودة أمام رقبتهك عندما تدير رقبتهك إلى الجانب الآخر. أمسك تلك العضلة بالسطح الجانبي لإصبعك السبابة وإبهامك واضغط برفق. يمكنك أيضاً تدليكه بإبهامك في دوائر صغيرة. مرة أخرى ، امسك العضلة وقم ببعض الدورات البطيئة مثل قول "لا" برأسك.



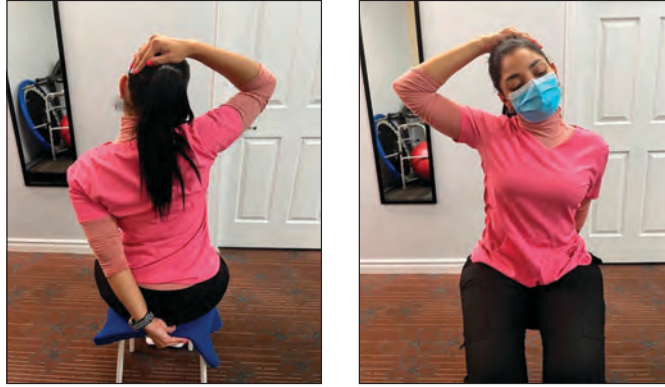
استهدف عضلات الصدر الآن ، من عظمة القص في المنتصف ، حاول تحديد مكان الأنسجة الرخوة بأصابعك وادفعها للخارج باتجاه كتفك. حرر الليف العضلي بشكل لطيف وبطيء. فقط دع ذراعك تتدلى بجانبك عندما تفعل ذلك وتنفس بعمق. يفتح صدرك ويشعر بالراحة حقًا. افعل ذلك مرة أخرى في نفس الحركة بشكل بطيء وتدرجي.



الآن حدد موقع عضلات صدرك الصغرى الموجود بعمق داخل صدرك الرئيسي تحت الإبط. اذهب تحت إبطك بأصابعك الأربعة وامسك قطعة الأنسجة الرخوة بأصابعك وإبهامك والضغط. إذا شعرت بالألم ، حرر ضغطك وأثناء الضغط قم بعمل حركات دائرية بطيئة بذراعك. افعل ذلك لمدة خمس الى عشر دوائر اعتماداً على ما تشعر به ثم الاسترخاء.



الآن ، أمسك الكرسي بيديك على الجانب الذي تعمل فيه واثني رقبتك ببطء إلى الكتف المقابل لتمديد عضلات الرقبة. خذ أنفاسًا عميقة واسترخي وعد إلى الوضع الطبيعي.



بعض الزيوت الأساسية المفيدة لمتلازمة مخرج الصدر:

1. زيت الكافور العطري:

قد يذكرك بفرك البخار ، لكن له تأثير تبريد يساعد على تخفيف وجع المفاصل ، مثل الكتفين الملتهبين بشكل مزمن.



2. زيت اللافندر العطري:

إنه مهدئ للغاية ، يعمل كمهدئ خفيف ، يعمل على تهدئة الجهاز العصبي. عند وضعه على التهاب الأوتار في كتفك ، فإنه يساعد على تخفيف الألم مباشرة عن طريق تهدئة الأعصاب.



3. زيت النعناع العطري

قد يتم الخلط بينه وبين نبات الوينترجرين ولكنه نوع مختلف من النعناع يمكن أن يساعد في تخفيف الألم والالتهاب المرتبط بإصابات الكتف. يساعد زيت النعناع على تبريد تلك الأنسجة الملتهبة وتقليل الألم.

4. زيت إكليل الجبل العطري

له خصائص مضادة للالتهابات ومسكنات لتهدئة كتفك المصاب. حتى أنه يقال أنه أكثر فعالية من عقار الاسيتامينوفين في تقليل الألم في كتفك الملتهبة.



5. زيت وينترجرين العطري:

يساعد على تقليل الألم والالتهاب. يمكنك ببساطة وضعه موضعياً على الكتف المصاب. توخى الحذر، لأنك لا تريد أن تصيب النبتة عينيك لان ذلك سوف يولد شعور بالاحتراق. يرتبط الجزئيء النشط في زيت وينترجرين العطري ارتباطاً وثيقاً بالأدوية المضادة للالتهابات التي لا تستلزم وصفة طبية.



زيت الخروع:

زيت الخروع هو أحد العلاجات الطبيعية الفعالة لتمزقات الكفة المدورة التي تصنع العجائب. تم العثور على المركب النشط في زيت الخروع، حمض الريسينوليك لفرض خصائص مفيدة مضادة للالتهابات وتخفيف الآلام التي تساعد في التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه الحالة.



الكرّم:

الكرّم هو أحد العلاجات الطبيعية المدهشة التي تعمل بالفعل. السبب الرئيسي وراء ذلك هو أن الكركم محمّل بخصائص مفيدة مضادة للالتهابات لها آثار مفيدة على التعافي بشكل أسرع وأفضل للالتهاب والألم الذي يعاني منه المرء.



ملح إنكليزي:

ملح إبسوم فعال آخر لمتلازمه مخرج الصدر يوفر تأثيرات مفيدة. السبب الأساسي هو وجود كبريتات المغنيسيوم فيه مما يفرض آثاراً مفيدة في المساعدة في علاج الالتهاب وحتى التخلص من الألم الذي غالباً ما يميل المرء إلى الشعور به.



الغذاء والتغذية

لا يمكن للنظام الغذائي الصحي التخلص من أعراض متلازمة مخرج الصدر ، ولكنه يمكن أن يساعد في تقليل الألم والسيطرة عليه بعدة طرق.

- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فقد يوصي طبيبك ببرنامج إنقاص الوزن أو نظام غذائي محدد للمساعدة في تخفيف الأعراض.
- الحفاظ على وزن صحي مهم لتقليل الضغط على المفاصل.
- قم بإزالة الأطعمة المسببة للالتهابات من نظامك الغذائي ، بما في ذلك الأطعمة المضاف إليها السكر والزيوت المصنعة والكربوهيدرات المكررة والمكونات الصناعية والمواد الكيميائية والكحول وحتى الكافيين.



- بدلاً من ذلك ، تناول الأطعمة المضادة للالتهابات مثل الخضروات الورقية والتوت وسمك السلمون البري ومرق العظام والمكسرات والبذور واللحوم العضوية الجيدة والخضروات الطازجة والتوابل والأعشاب وأحماض أوميغا 3 الدهنية.



- تجنب درجات الحرارة الشديدة البرودة التي قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض مثل الوخز وتغيير اللون في يديك.
- الإقلاع عن التدخين وتجنب الإفراط في تناول الكحوليات.



من المهم معالجة الأسباب الجذرية لأي ألم في الأعصاب ، ولكن الأهم من ذلك ، تحسين التغذية الخاصة بك حتى تتمكن من تحسين صحة أعصابك.

فيما يلي عشر عناصر غذائية مختلفة يمكنك تناولها من خلال الأطعمة أو المكملات الغذائية التي يمكنها تحسين صحة أعصابك.

1. فيتامين ب 12

هذا مهم لغمد الميالين ، الذي يحيط بالعصب. لقد ثبت أنه حتى الجرعات العالية من فيتامين ب 12 يمكنها إصلاح الأعصاب التالفة. المصادر الجيدة لفيتامين ب 12 هي الزبادي والأسماك الدهنية مثل السلمون وسمك القد والسردين



2. فيتامين ب 6

نحتاج إلى فيتامين ب 6 لنتمكن من امتصاص فيتامين ب 12. بدلاً من تناول مكمل فيتامين ب 6 ، والذي يمكن أن يتسبب في تلف الأعصاب ، يمكنك الحصول عليه من خلال طعامك. المصادر الجيدة لفيتامين ب 6 هي التونة والسلمون والدجاج والسبانخ.



3. فيتامين ب 1

هذا مهم لنظامنا العضلي والجهاز العصبي. كما أنه يحول الكربوهيدرات إلى طاقة على شكل ATP وهو مصدر الطاقة لدينا. هذا شيء نحصل عليه فقط من خلال عملية التمثيل الغذائي الخاصة به ، لذلك هذا شيء يمكنك استكماله ، بالإضافة إلى الحصول عليه من الأطعمة. المصادر الجيدة لفيتامين B1 هي الفاصوليا ، وأشكال أخرى من الفاصوليا ، والبازلاء الخضراء ، وحبوب عباد الشمس.



4. فيتامين ب 2

هذا ضروري لامتصاص B6 و B12. المصادر الجيدة لفيتامين B2 هي فول الصويا والسبانخ واللوز والهيلون.



5. مضادات الأكسدة

يمكن أن يكون هذا قويا لتحسين غمد المايلين ومنع أي تلف للعصب. المصادر الجيدة لمضادات الأكسدة هي التوت مثل العنب البري والتوت الأسود والتوت والخضر الورقية الداكنة والأسماك الدهنية والجوز.



6. الزنجبيل

يمكن أن يكون هذا عاملاً قوياً مضاداً للالتهابات. جرب استخدام ملعقتين صغيرتين في الماء الساخن أو يمكنك دمجه في السلطات والشوربات واليخنات. إنه مفيد جداً في التهاب الأعصاب والأم.



7. أوميغا 3

هذا مهم في إصلاح غمد المايلين الذي يلتف فيه العصب. المصادر الجيدة لأوميغا 3 هي الأسماك الدهنية والجوز وبذور الكتان.



8. الماء

نحن مكونون من سبعين بالمائه ماء. جميع أعصابنا وعظامنا وأربطتنا وأنسجتنا الضامة موجودة داخل نظامنا للمفاوي الذي يتكون أساساً من الماء. نريد أن نتأكد من اكتفاء اجسامنا بالماء حتى تتمكن أعصابنا من العمل في ذروتها.



9.10 / المغنيسيوم والبوتاسيوم

يساعد المغنيسيوم الجهاز العصبي على الاسترخاء حيث يساعد البوتاسيوم في نقل تلك الإشارات أو الرسائل بكفاءة. المصادر الجيدة للبوتاسيوم والمغنيسيوم هي بذور اليقطين والكينوا والفواكه الطازجة.



الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحق بكلية الطب في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذت العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكن النتائج التي توصلت إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود

الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرض للألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.



بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)

بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعته رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

ISBN 978-1-73874-086-4



9 781738 740864 >