



## ورزش و فعالیت بدنی برای زندگی سالم



تهیه شده در بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## پمپ کردن جریان خون در دست

این تمرین به کاهش تورم و درد کمک میکند . این کار از طریق استفاده از عضلات در جهت بهبود بخشیدن به جریان خون در دست انجام میگیرد .

1- به پهلو دراز بکشید و دست را بصورت مستقیم به جلو روی بالش قرار دهید بطوریکه بالاتر از سطح قلب قرار گیرد . یا بر روی صندلی بنشینید بطوریکه پشت شما به صندلی تکیه کند و دست شما روی یک بالش قرار داشته باشد

2- به آرامی مشت خود را باز و بسته کنید و این کار را 15 تا 25 مرتبه تکرار کنید .

3- سپس به آرامی آرنج خود را خم و راست کنید و این کار را نیز 15 تا 25 مرتبه تکرار کنید .

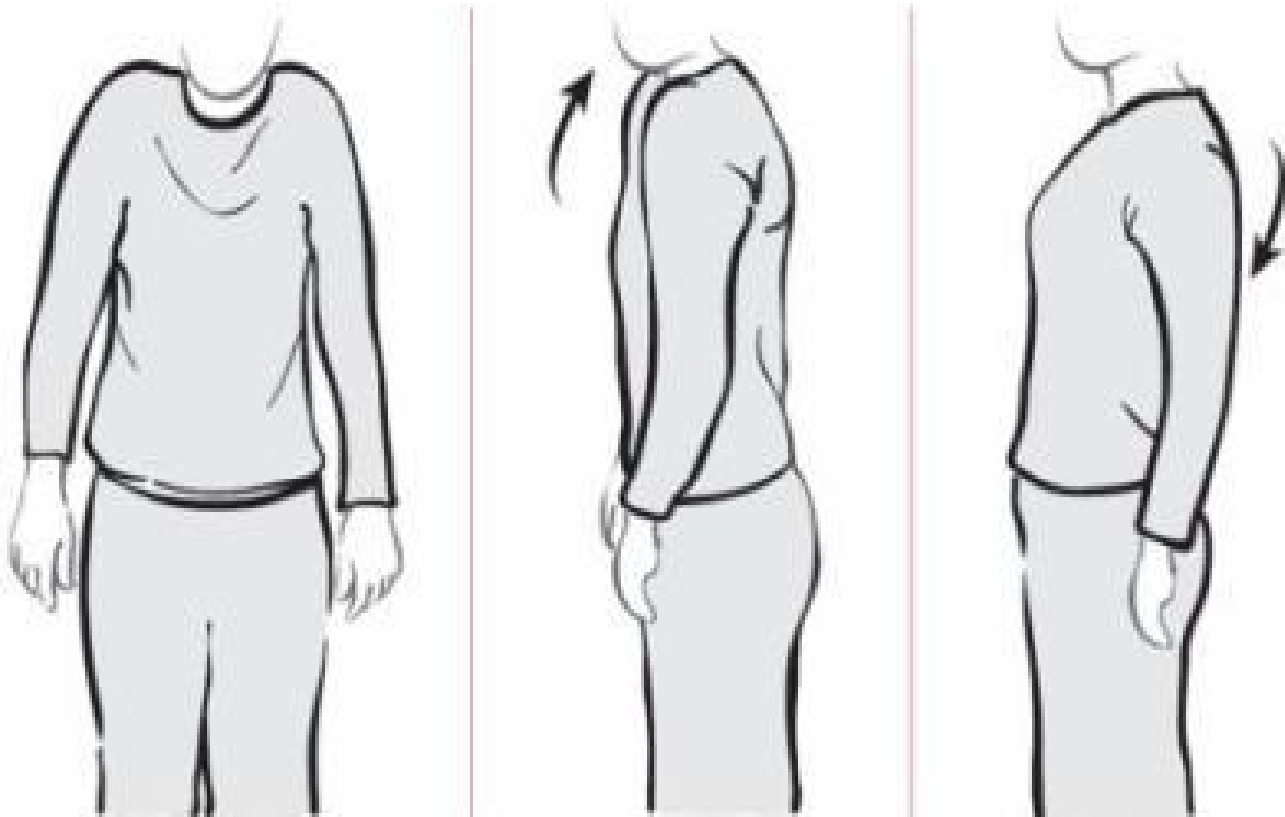


بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## بالا بردن و چرخاندن شانه ها

- این تمرین را میتوانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید :
- 1- هر دو شانه را تا نزدیکی گوشهها بالا بکشید ، به مدت 5 تا 10 ثانیه آن را نگه دارید و سپس به آرامی آنها را پایین بیاورید ، 5 تا 10 بار تکرار لازم است .
  - 2- هر دو شانه را به جلو و بالا و سپس به عقب و پایین دایره وار بچرخانید و این حرکات را در جهت عکس هم تکرار کنید . این کار را 5 تا 10 بار در هر جهت انجام دهید.

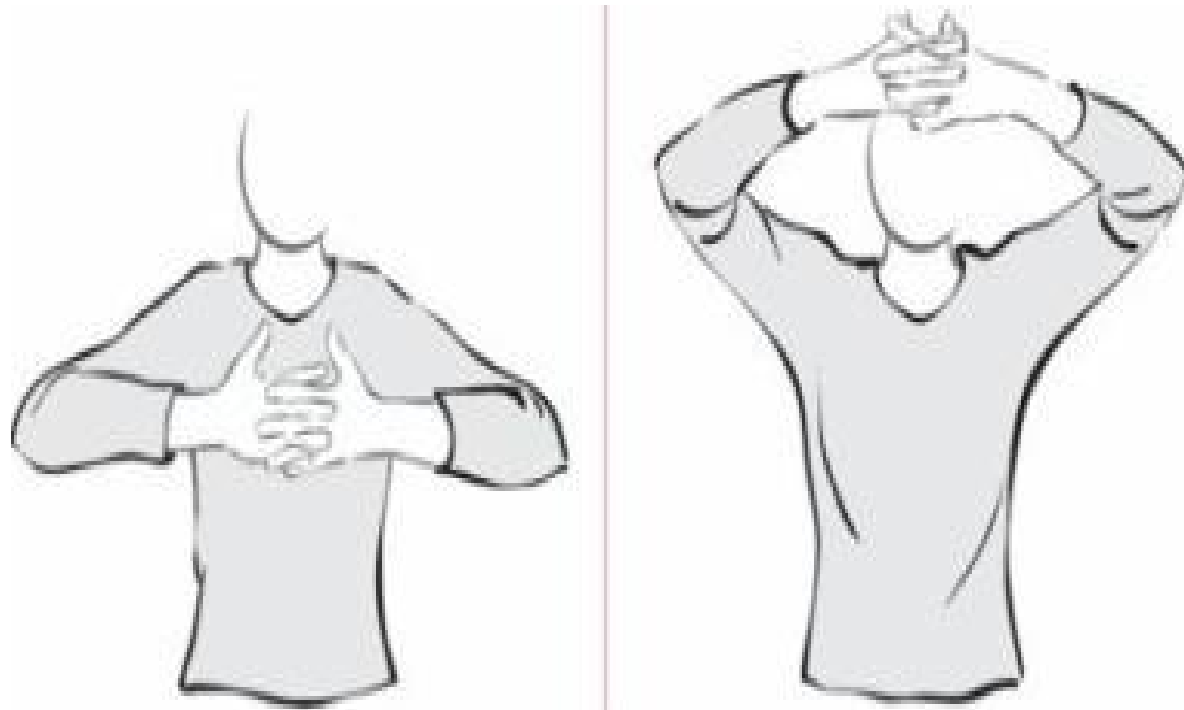
بالا بردن و چرخاندن شانه ها  
تا ۲۵ مرتبه تکرار کنید



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## بالا بردن دستها

- این تمرین را می توانید در حالت ایستاده یا نشسته انجام دهید :
- 1- دستهای خود را در جلوی قفسه سینه طوری که کف دستها به سمت شما باشد در هم قلاب کنید ، سپس آرنجهای خود را به خارج بکشید.
  - 2- به آهستگی دستهای خود را به طرف بالا ببرید تا زمانی که کشش خفیفی را احساس کنید .
  - 3- به مدت یک تا دو ثانیه نگه دارید و بعد به آهستگی دستها را به وضعیت اولیه برگردانید .
  - 4- 5 تا 10 مرتبه تکرار کنید .



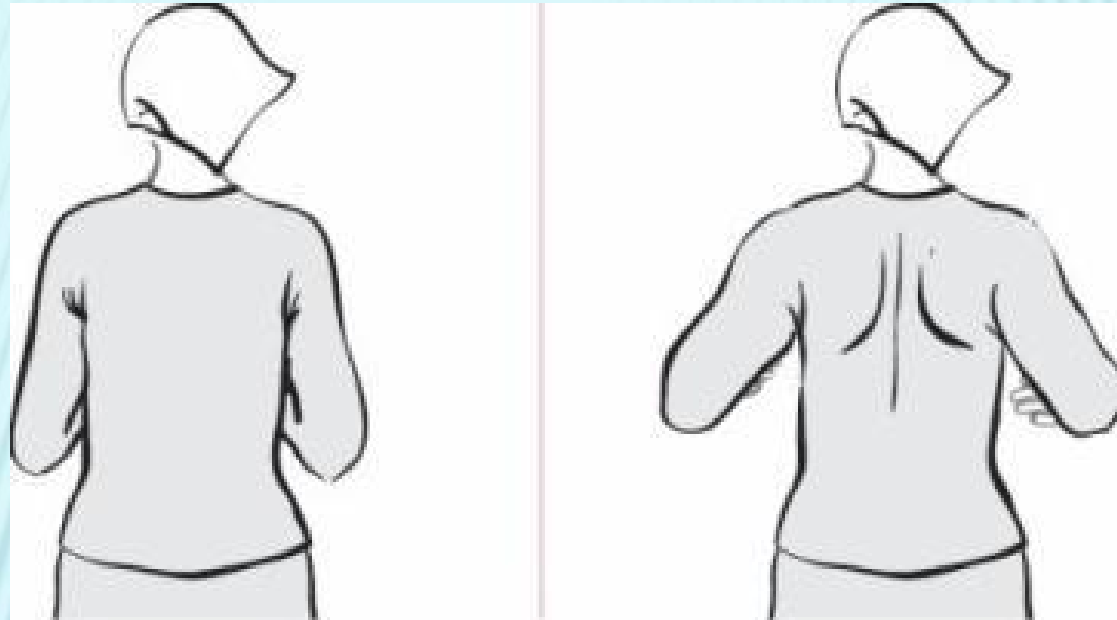
بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه



## فشار بر لبه کتفها

- این تمرین به بهبودی حرکات شانه و حالت ایستادن شما کمک می کند :
- 1- در حالت ایستاده یا نشسته بر روی صندلی ، در حالی که صورت شما مستقیم رو به جلو باشد و پشت شما به صندلی تکیه نداشته باشد و دستها را در کنار بدن قرار دهید و آرنجها را خم کنید .
  - 2- به آرامی و نرمی لبه کتف هایتان را به هم نزدیک کنید (مراقب باشید تا شانه هایتان را بالا نبرید) .
  - 3- به مدت 5 تا 10 ثانیه این وضعیت را حفظ کنید سپس آن را شل و آزاد کنید و به وضعیت اولیه برگردانید.
  - 4- 5 تا 10 مرتبه این حرکت را تکرار کنید .





بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## تنفس عمیق

تنفس عمیق به احساس آرامش و ریلکسی شما کمک می کند و سبب میشود تا شما ریه هایتان را کاملا از اکسیژن پر کنید .

1- به پشت دراز بکشید و یک نفس عمیق و آرام بکشید بطوریکه که سعی میکنید تا قفسه سینه خود را مانند یک بادکنک متسع کنید(هر قدر میتوانید هوا را به داخل ریه های خود بکشید) .

2- به آهستگی و به طور کامل هوا را بیرون دهید .

3-4 تا 5 مرتبه این کار را انجام دهید .

## توصیه

در پایان روز یا هر زمانی طی روز که فرصت دارید ، دستهایتان را بالا نگه دارید تا به کاهش تورم کمک کنید .

## کشش عضله سه سر بازو به طرفین

در حالت ایستاده یا نشسته شکم را به داخل داده و شانه ها را به عقب ببرید و گردن را صاف و مستقیم نگه دارید . دستها را در دو سمت بدن باز کنید و کف دستها رو به بیرون باشد. همانند اینکه دیوارها را با دو دست فشار می دهید ، نفس عمیق بکشید سپس آرنج های خود را تا نیمه خم کنید ، به گونه ای که احساس کنید شانه ها به هم فشرده می شوند نفس را بیرون دهید و دستها را به آهستگی به طرفین باز کنید . در صورتی که در گردن و شانه احساس درد داشتید ، گردن را کمی به سمت جلو بیاورید تا فشار کاهش یابد . در هر دوره 5 تا 8 مرتبه این ورزش را تکرار کنید .

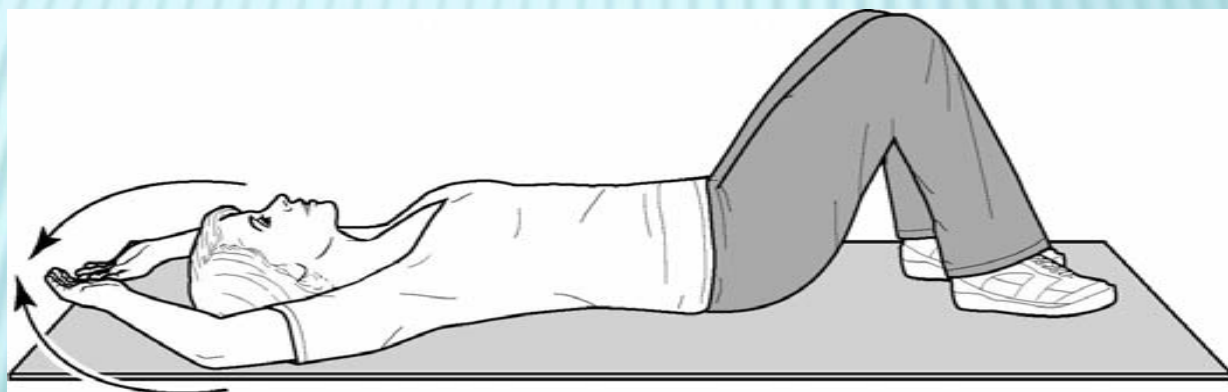
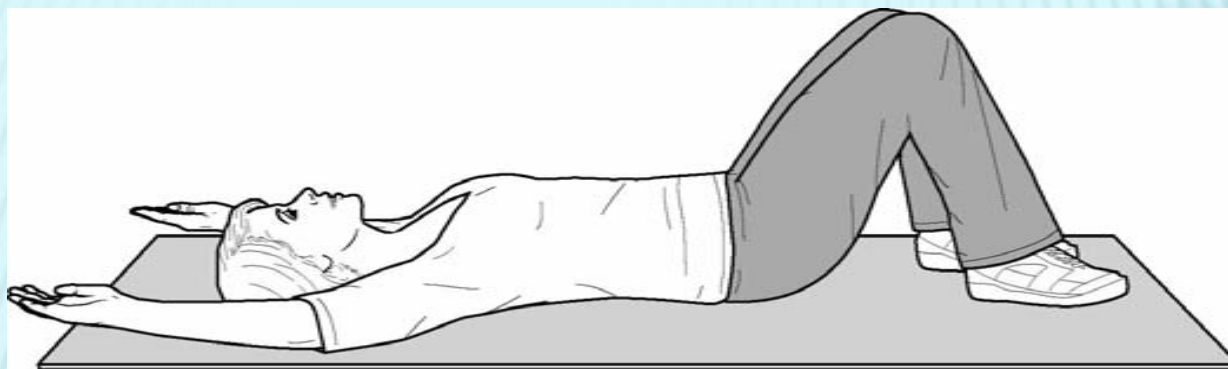


کشش عضله سه سر بازو به طرفین

بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

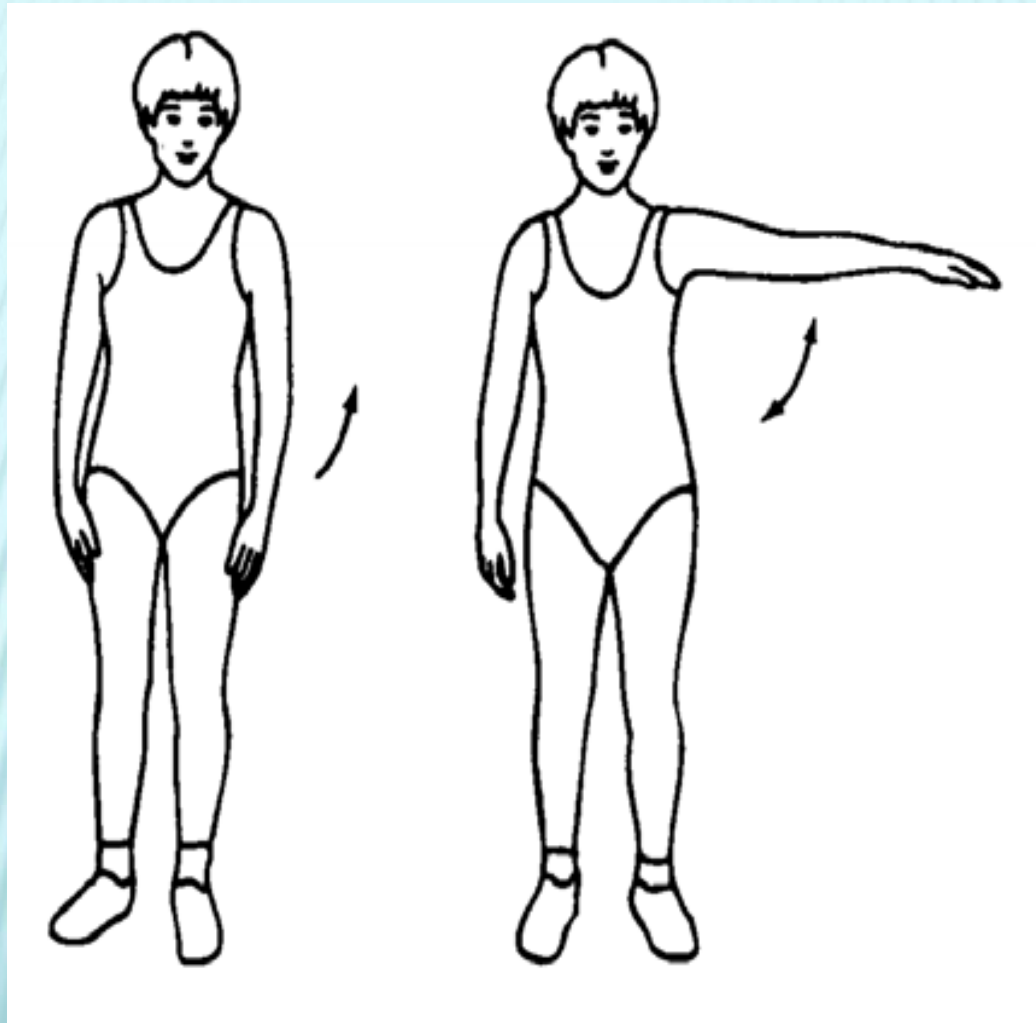


## Snow Angel (Lying Down)



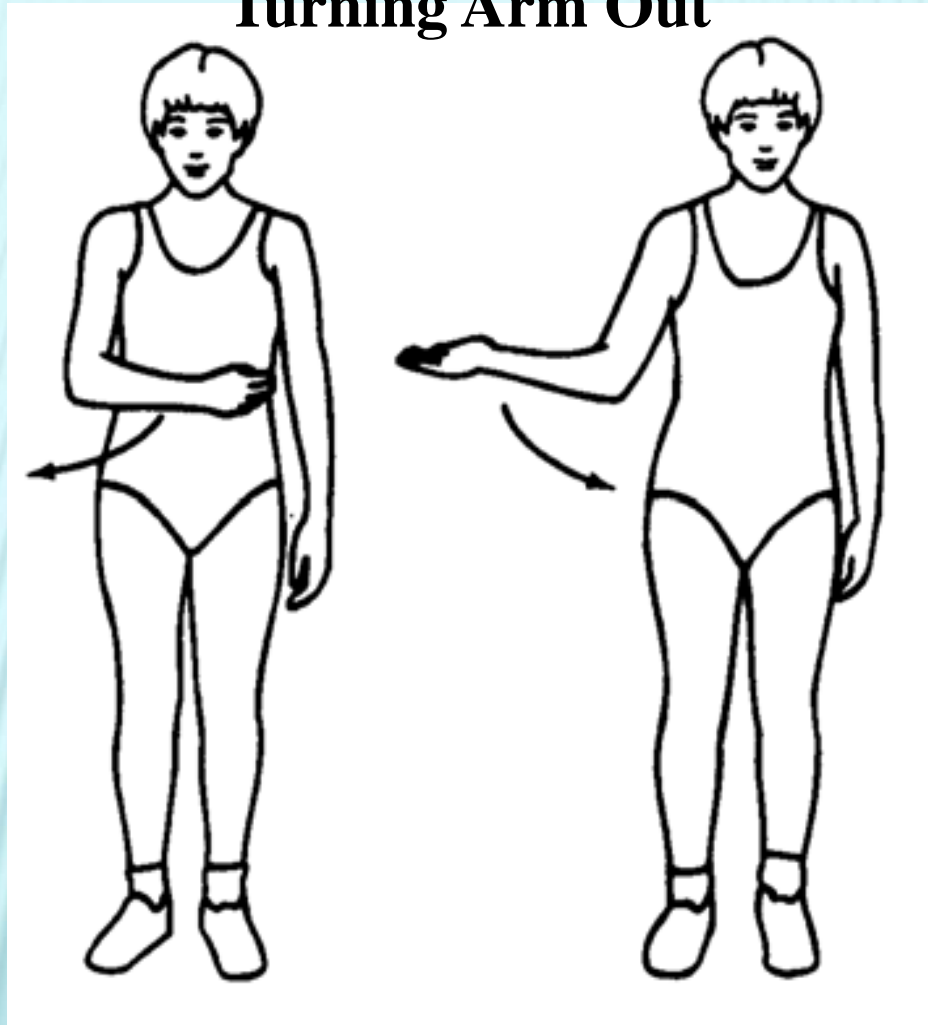
بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## Side Raises



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## Turning Arm Out

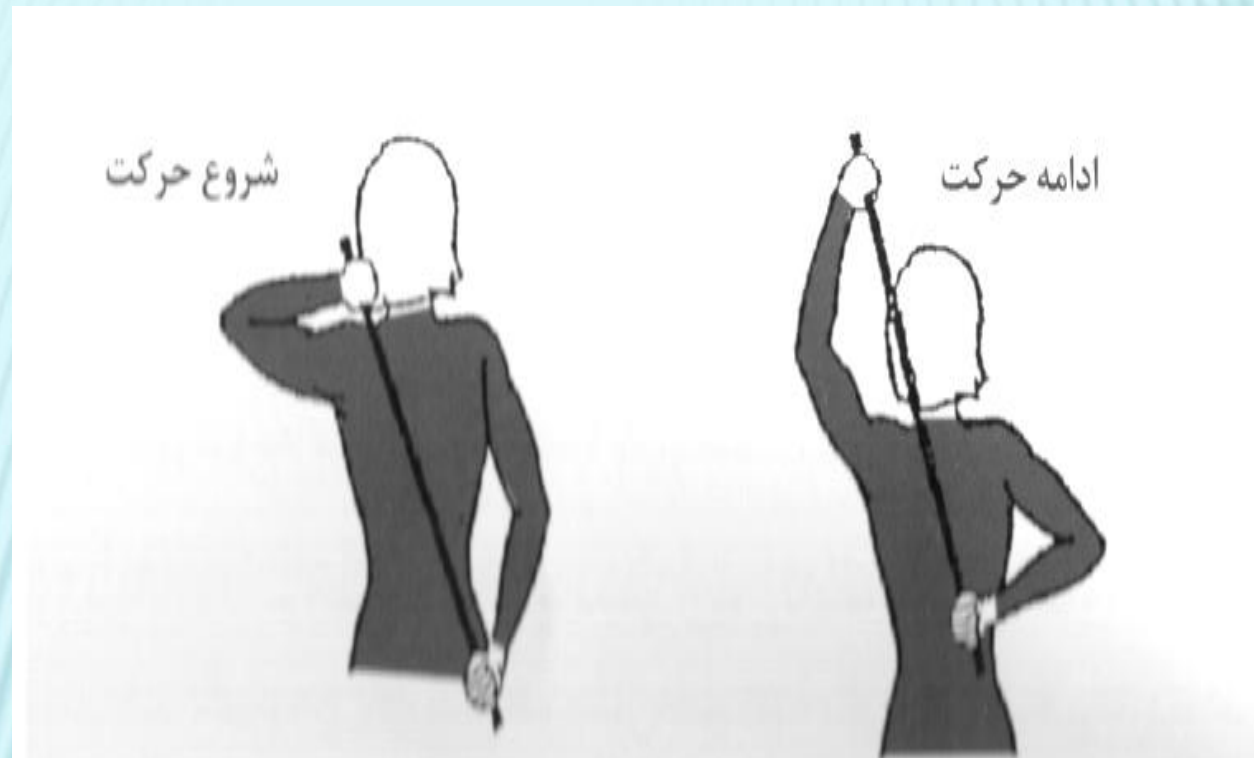


بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه



## کشش شانه ها به سمت عقب

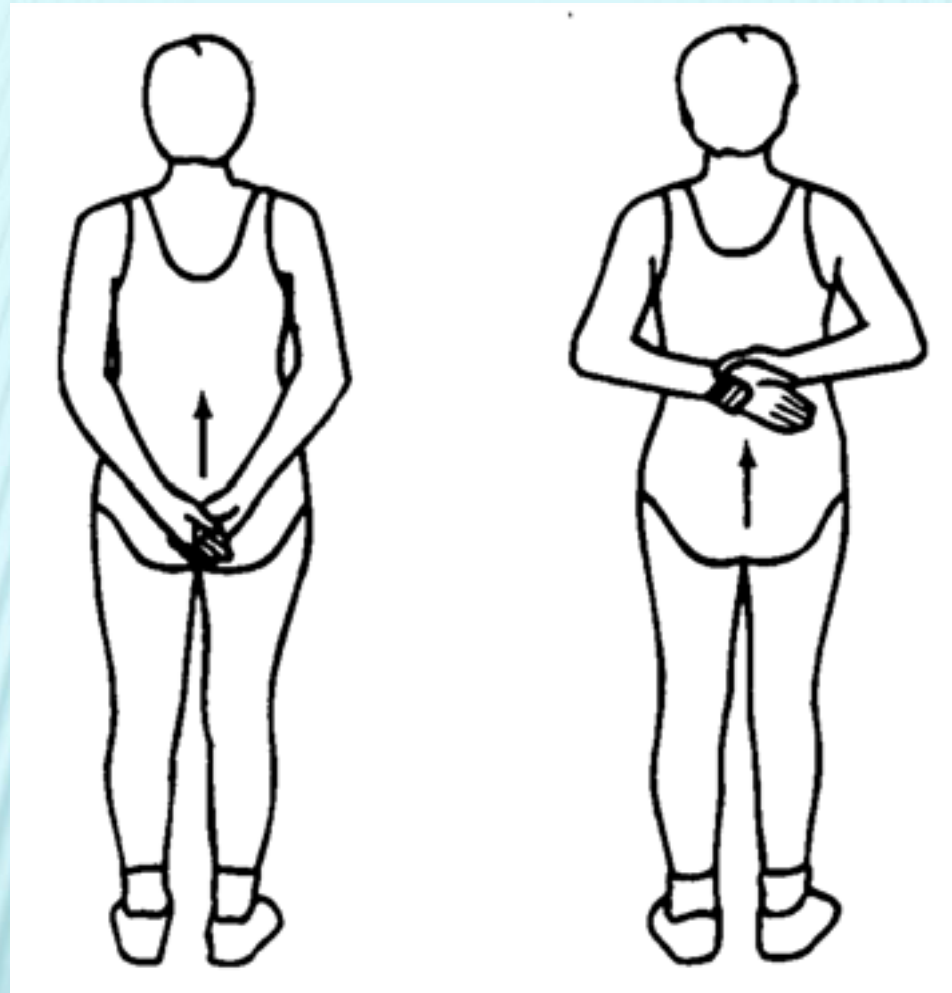
صاف بایستید شکم را به داخل بدهید . شانه ها به سمت پایین باشد . در حالی که گردن خود را صاف نگه داشته اید ، به جلو نگاه کنید. یک میله یا حوله لوله شده را در پایین و پشت سر با دست سالم خود بگیرید . دست دیگر خود را بالا برده و انتهای میله یا حوله لوله شده را در پشت بگیرید و در این وضعیت میله را تا آن جایی که میتوانید به بالا ببرید. نفس عمیق بکشید و سپس به آرامی نفس خود را بیرون بدهید و میله را به حالت اول برگردانید . اگر در هنگام بالا بردن میله احساس ناراحتی کردید ، ورزش را متوقف کنید. این ورزش را 4 بار انجام داده و سپس استراحت کنید و در صورت نداشتن درد و ناراحتی، ورزش را با سمت دیگر بدن نیز تکرار نمایید .



## کشیدن شانه به سمت عقب

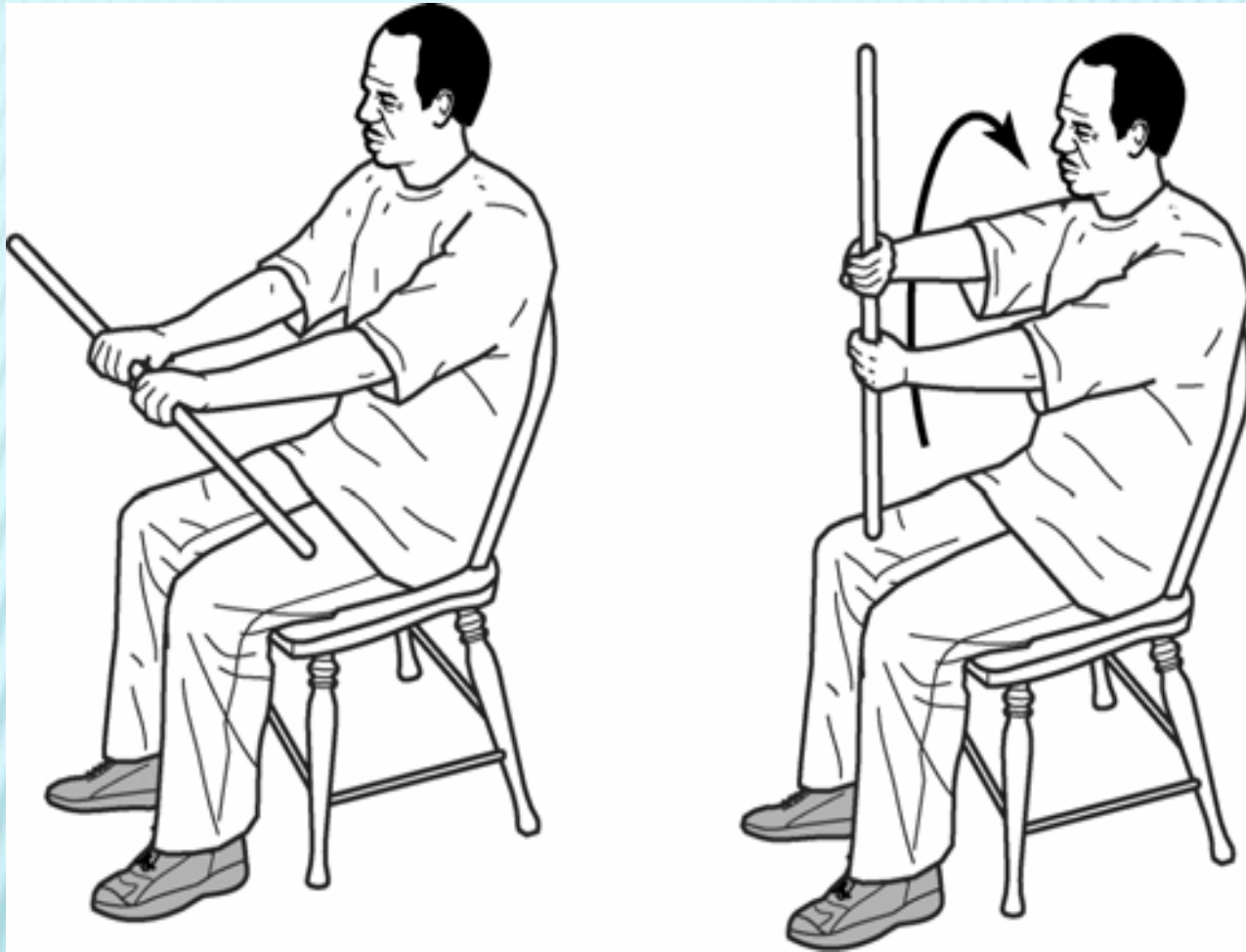
بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## Back Reach



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

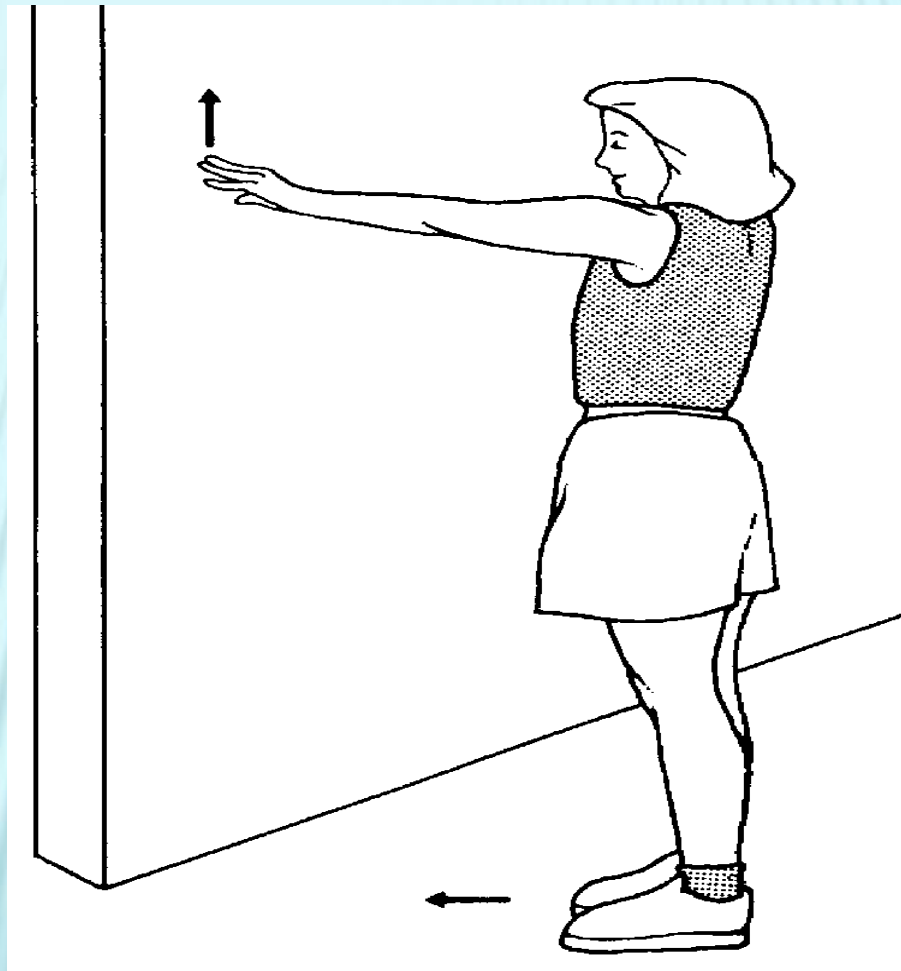
## Shoulder Rotation



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

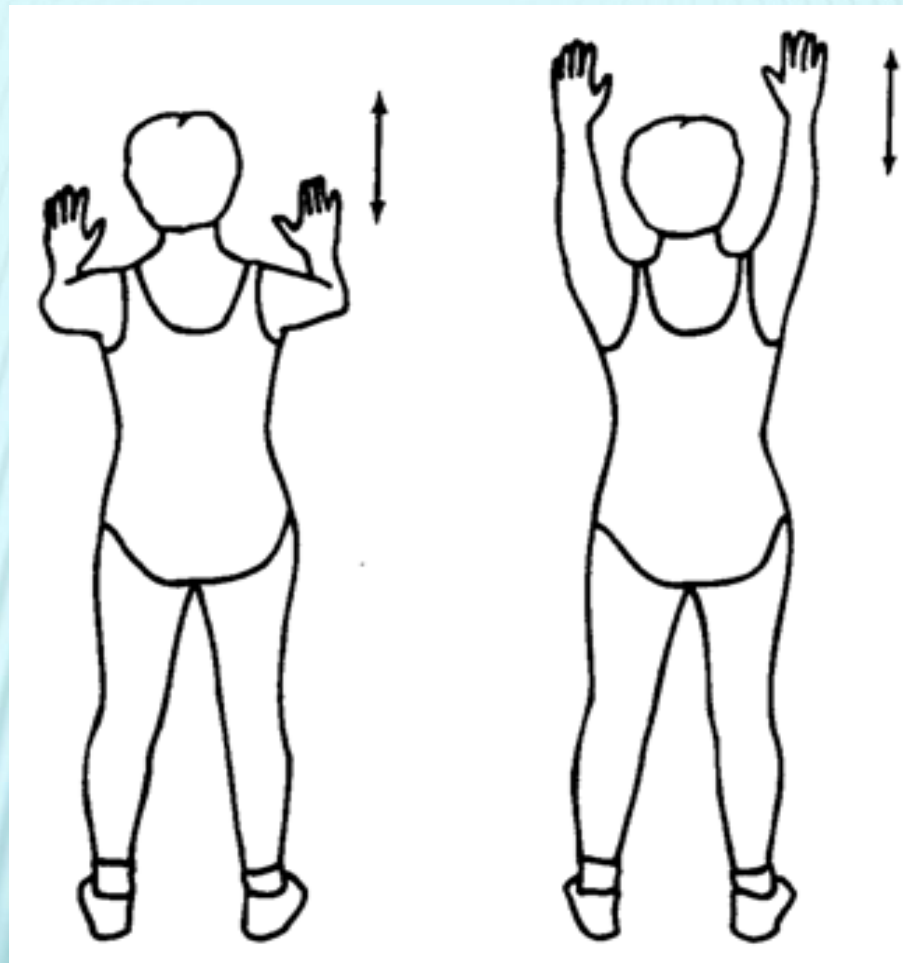


## Wall walk



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## Wall Crawls



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

## Corner Stretch



بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه



## بالا بردن پا

به گونه ای که سر و ستون فقرات در یک راستا باشند و بالش کوچکی را زیر سر گذاشته آید ، روی یک سطح محکم دراز بکشید . بازوها را به طور صاف در کنار بدن قرار دهید . کمر را به پایین فشار داده و یک پای خود را خم کرده و بر سطح زمین قرار دهید . عضلات شکم را جهت حمایت از قسمت پایین کمر منقبض کنید . در حالی که یک پا را از محل زانو خم کرده آید ، پای دیگر خود را کاملاً بکشید و به طوری که کف پا به سمت سقف باشد ، به آرامی پای کشیده شده را به سمت پایین بیاورید و بدون تماس با زمین پای خود را به زمین نزدیک کنید . طی بازدم به آرامی پا را بالا ببرید تا به وضعیت اول بازگردد . این تمرین را با 6 بار تکرار در هر پا شروع کنید و در ادامه تمرین را به دو دوره و 8 بار تکرار افزایش دهید .



## بالا بردن پاها

بخش فیزیوتراپی بیمارستان آتیه

*Thanks for your attention*

