



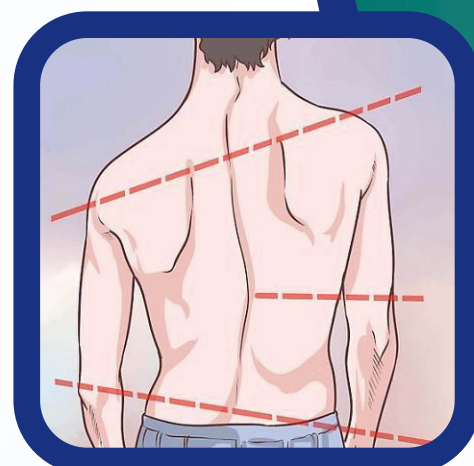
عارضه شانه‌های نابرابر

به وضعیتی گفته می‌شود که در آن یکی از شانه‌ها نسبت به دیگری در موقعیت بالاتر یا پایین‌تری قرار دارد. این مشکل ممکن است در ظاهر بدن فرد قابل مشاهده باشد و به تدریج به مشکلات حرکتی و درد در ناحیه شانه، کاهش دامنه حرکتی و ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره تبدیل شود.

توضیح:

راه‌های درمان

(۱) آشنا ساختن افراد مبتلا به ویژگی‌های نگهداری سر و گردن در وضعیت‌های نشسته، ایستاده و خوابیده
(۲) تمرینات اصلاحی با هدف کاهش درد و اصلاح نا هنجاری

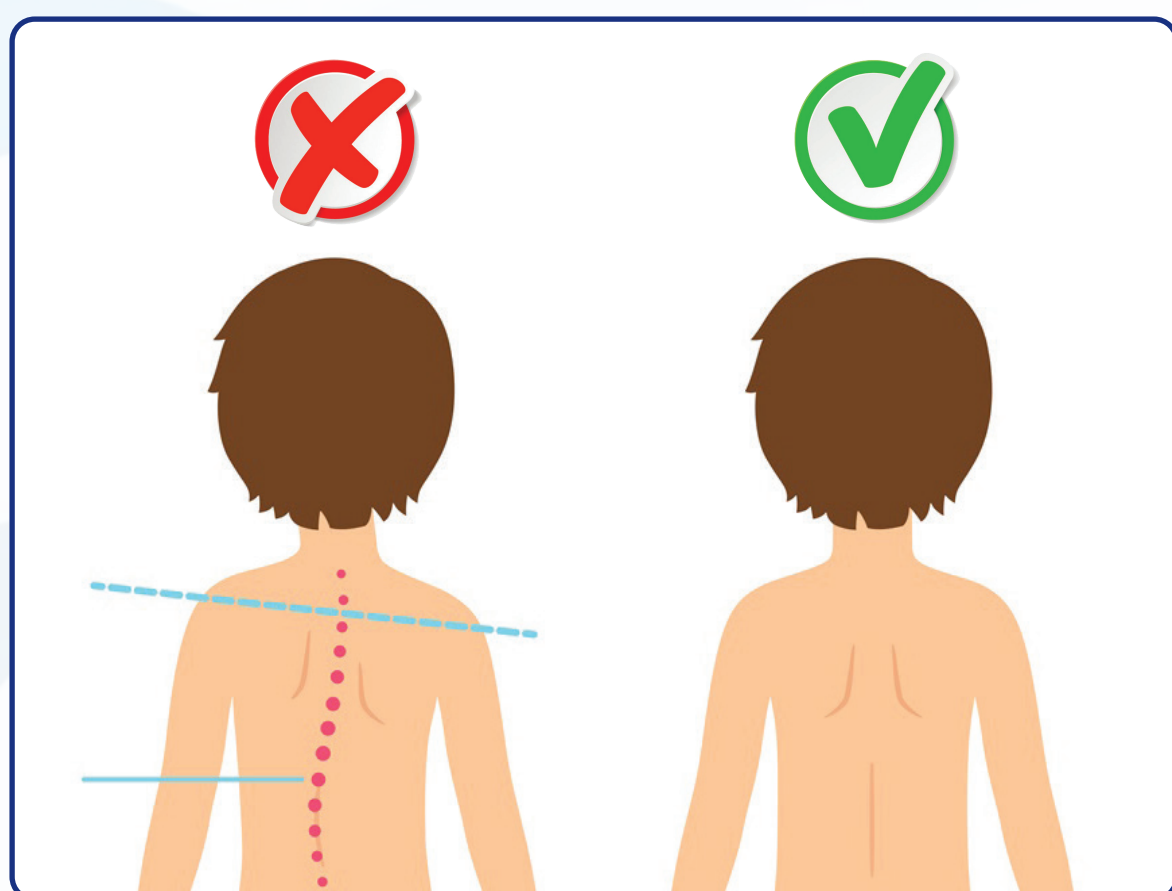


علائم و نشانه‌ها

- (۱) عادت‌های نادرست در وضعیت بدنی مانند استفاده غالب از یک سمت از بدن
- (۲) نشستن‌های یک طرفی هنگام مطالعه و استراحت
- (۳) حمل کوله‌های یک طرفی
- (۴) کوتاهی یک پا
- (۵) ورزش‌های یک طرفی
- (۶) شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها در مفصل شانه

تست تشخیص

عارضه شانه‌های نابرابر وضعیتی است که در آن یکی از شانه‌ها نسبت به دیگری در موقعیت بالاتر یا پایین‌تری قرار دارد. این مشکل معمولاً با بررسی و معاینه ظاهر بدن فرد، قابل مشاهده است.



تمرینات اصلاحی



۴. با شانه سمتی که افتادگی دارد به توپ والیبال یا فوتبال ضربه به سمت بالا بزنید.



۳. با دستی که شانه در آن سمت افتادگی دارد از بارفیکس آویزان شوید.



۲. دستها را از پهلوی بالای سر برده و در یکدیگر قفل کنید، با بالا بردن دستها سعی کنید عضلات زیر بغل را کشش دهید.



۱. از بارفیکس به حالت ثابت آویزان شوید.