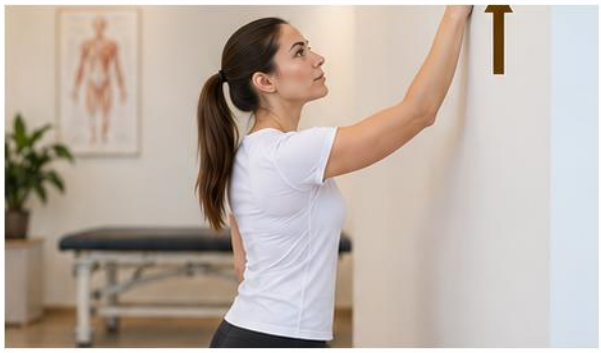
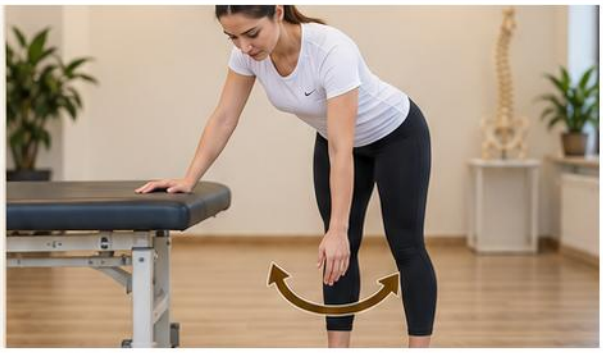
# شانه؛ حرکت و کنترل عضلات



2

### بالارفتن انگشتان روی دیوار

انگشتان را تا حد راحتی روی دیوار بالا ببرید.



1

### آویزان‌کردن آزاد دست

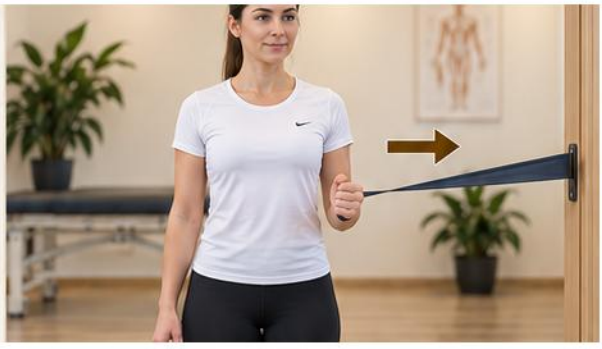
با تکیه به میز، بازو را رها و آرام تاب دهید.



4

### نزدیک‌کردن کتف‌ها

کتف‌ها را آرام به هم نزدیک و سپس رها کنید.



3

### چرخش خارجی با کش

آرنج را کنار بدن نگه دارید و ساعد را به بیرون ببرید.

برنامه تمرینی عمومی  متناسب با شرایط هر بیمار تنظیم شود.

حرکت‌ها را آرام و در محدوده قابل‌تحمل انجام دهید. در صورت درد شدید، تورم تازه، سرگیجه یا بی‌ثباتی تمرین را متوقف کنید. این برگه جایگزین معاینه پزشک نیست.