Bài Tập Tăng Cường Vai

Exercises to Strengthen Your Shoulder

- Do the exercises _____ times a day with:
  - ❑ Right arm
  - ❑ Left arm
  - ❑ Both arms
- Repeat each exercise _____ times.
- Hold each position for _____ seconds.
- If you prefer, the exercises done lying on a firm, sturdy table may also be done on the floor or on an exercise bench.

- Thực hiện bài tập này _____ lần mỗi ngày với.
  - ❑ Tay phải
  - ❑ Tay trái
  - ❑ Cả hai tay
- Lặp lại mỗi bài tập _____ lần.
- Giữ nguyên mỗi tư thế trong _____ giây.
- Nếu muốn, bài tập nằm trên một bàn chắc chắn cũng có thể thực hiện trên sàn hoặc trên ghế tập dài.

With rod or cane

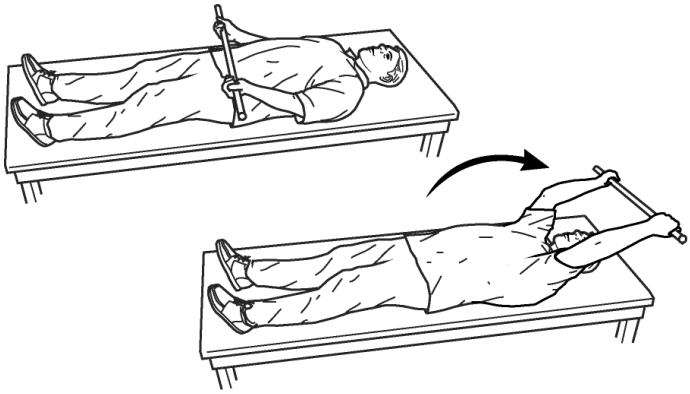
For each of the next three exercises, use a long dowel rod or cane.

❑ Lie on your back, holding the dowel with both hands from underneath.

Have elbows straight and the dowel resting across your legs.

Lift the dowel up over your head as far as you can.

Hold. Slowly lower the dowel back down and relax, then repeat.



Có sử dụng que hay gậy đi bộ

Đối với mỗi trong số ba bài tập tiếp theo, hãy sử dụng gậy chốt dài hoặc gậy đi bộ.

❑ Nằm ngửa, giữ gậy bằng cả hai tay từ bên dưới.

Duỗi thẳng khuỷu tay và gậy đặt lên hai chân.

Nâng gậy lên qua đầu xa hết mức có thể.

Giữ nguyên. Hạ từ từ gậy xuống và thư giãn, sau đó lặp lại.

- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

  Have one arm slightly out from your body with the elbow bent 90 degrees.

  Using the other hand, push the dowel to move the hand up above the shoulder.

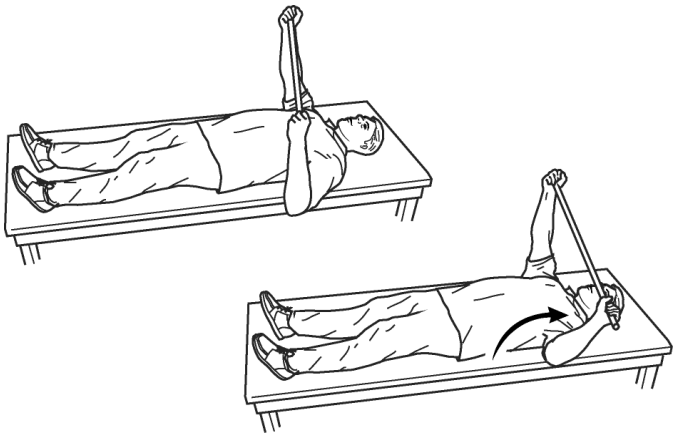
  Hold. Bring the arm back down and relax. Repeat.

- ❑ Nằm ngửa, cả hai tay nắm lấy đầu của gậy.

  Đưa một tay hơi lệch ra khỏi cơ thể với khuỷu tay gập vuông góc 90 độ.

  Sử dụng tay còn lại, đẩy gậy di chuyển tay lên trên vai.

  Giữ nguyên. Hạ tay xuống và thư giãn. Lặp lại.



- ❑ Lie on your back with your hands wrapped over the top of the dowel.

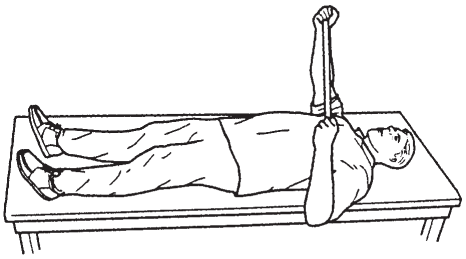
  Have one arm slightly out from your body with the elbow bent at 90 degrees. Using the other hand, push the dowel to move the hand down toward your waist.

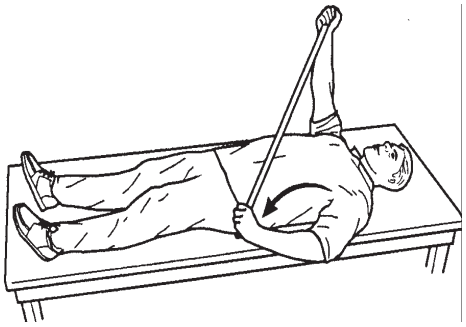
  Hold. Return the arm to the start position and relax. Repeat.

- ❑ Nằm ngửa, cả hai tay nắm lấy đầu của gậy.

  Đưa một tay hơi lệch ra khỏi cơ thể với khuỷu tay gập vuông góc 90 độ. Sử dụng tay còn lại, đẩy gậy di chuyển tay xuống về phía eo.

  Giữ nguyên. Đưa tay trở về vị trí bắt đầu và thư giãn. Lặp lại.





Without rod or cane

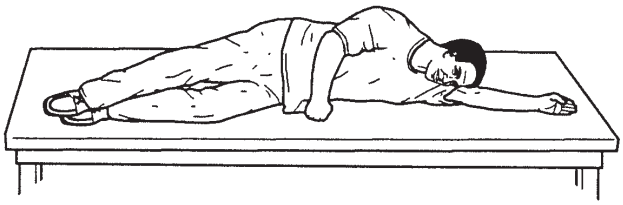
Put the dowel rod or cane down for the next exercises. Your therapist may have you add light weights as your shoulder gets stronger.

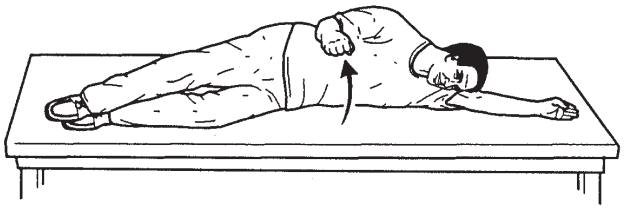
- ❑ Lie on your side. Have your bottom arm stretched above your head.

  Have your upper arm at your side with the elbow bent at 90 degrees, so the hand is on the floor or table.

  With the upper arm fixed at your side, raise your hand up to shoulder level.

  Hold and then lower to starting point. Relax and repeat.

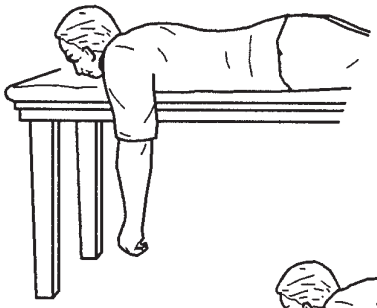


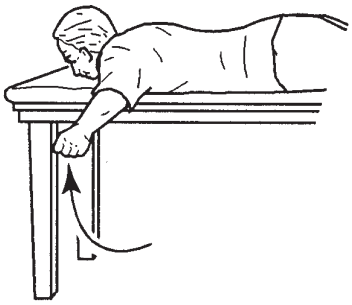


- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor.

  Lift your arm out to your side until it is parallel to the floor.

  Hold and then slowly lower your arm. Relax and repeat.





Không sử dụng gậy chốt hay gậy đi bộ

Bỏ gậy chốt hoặc gậy đi bộ xuống cho bài tập tiếp theo. Bác sĩ trị liệu của quý vị có thể cho phép sử dụng thêm tạ khi vai khỏe hơn.

- ❑ Nằm nghiêng. Để tay dưới duỗi thẳng trên đầu.

  Đưa tay trên đặt lên sườn và khủy tay gập góc 90 độ, sao cho tay đặt lên sàn hay bàn.

  Giữ nguyên vị trí tay trên ở sườn, nâng tay lên ngang với vai.

  Giữ nguyên rồi hạ thấp xuống vị trí bắt đầu. Thư giãn và lặp lại.

- ❑ Nằm sấp lên một cái bàn hay ghế dài. Đưa một tay thả lỏng xuôi xuống sàn.

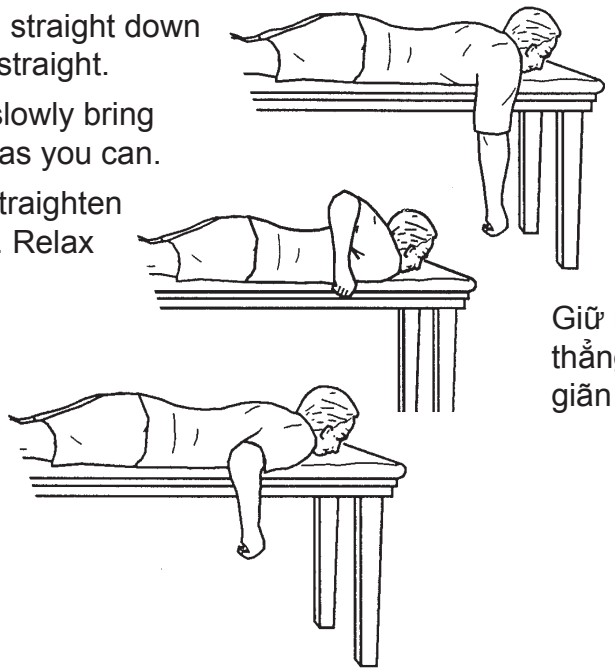
  Nâng tay lên ngang sườn cho đến khi song song với sàn.

  Giữ nguyên rồi hạ từ từ tay xuống. Thư giãn và lặp lại.

- ❑ Lie face down on a table or bench. Have one arm hanging straight down to the floor with elbow straight.

  Bend your elbow and slowly bring your elbow up as high as you can.

  Hold and then slowly straighten your elbow back down. Relax and repeat.



- ❑ Nằm sấp lên một cái bàn hay ghế dài. Đưa một tay thả lỏng xuôi xuống sàn với khủy tay duỗi thẳng.

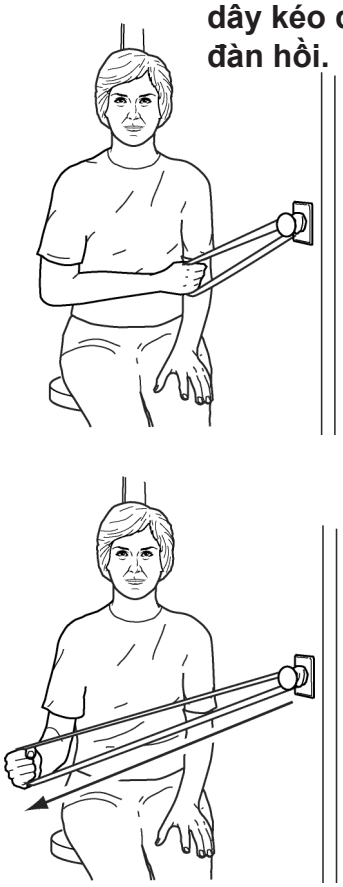
  Gập khuỷu tay và từ từ đưa khuỷu tay lên cao hết mức có thể.

  Giữ nguyên rồi từ từ duỗi thẳng khuỷu tay xuống. Thư giãn và lặp lại.

With theraband or tubing

For the next two exercises, you can use a theraband or resistance tubing.

- ❑ **Shoulder External Rotation:**
  - Attach the theraband or tubing at waist height.
  - Stand or sit on a stool with arms at your sides.
  - Hold the theraband in one hand with the elbow bent at 90 degrees and the arm across the front of your body.
  - Pull the theraband out across your body, keeping the elbow at your side.
  - Slowly return to the start. Relax and then repeat.

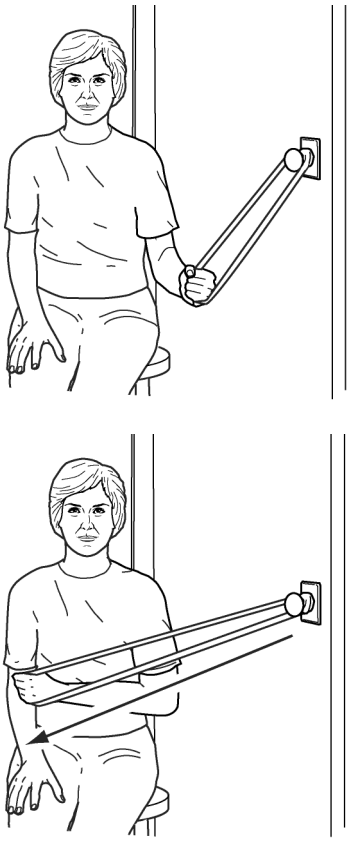


Sử dụng dây kéo đàn hồi theraband hoặc dây ống đàn hồi

Đối với hai bài tập tiếp theo, có thể dùng dây kéo đàn hồi theraband hoặc dây ống đàn hồi.

- ❑ **Xoay vai ngoài:**
  - Gắn dây đàn hồi theraband hoặc dây ống vào chỗ cao ngang với eo.
  - Đứng hoặc ngồi lên ghế đẩu và đặt tay bên sườn.
  - Một tay giữ dây đàn hồi với khuỷu tay gập góc 90 độ và tay vắt chéo qua người.
  - Kéo dây đàn hồi ngang qua người, giữ khuỷu tay dọc sườn.
  - Từ từ trả về vị trí ban đầu. Thư giãn và rồi lặp lại.

- ❑ **Shoulder Internal Rotation:**
  - Attach the theraband or tubing at waist height.
  - Stand or sit on a stool with arms at your sides.
  - Hold the theraband in the hand closest to the side where the band is attached.
  - With the elbow bent at 90 degrees and by your side, pull the theraband across the front of your body.
  - Hold and then slowly return to the starting point. Relax and repeat.



- ❑ **Xoay vai trong:**
  - Gắn dây đàn hồi theraband hoặc dây ống vào chỗ cao ngang với eo.
  - Đứng hoặc ngồi lên ghế đẩu và đặt tay bên sườn.
  - Giữ dây đàn hồi bằng tay gần nhất với sườn ở chỗ dây được gắn.
  - Khuỷu tay gập 90 độ và dọc sườn, kéo dây đàn hồi chéo phía trước người.
  - Giữ nguyên rồi từ từ đưa về vị trí ban đầu. Thư giãn và lặp lại.

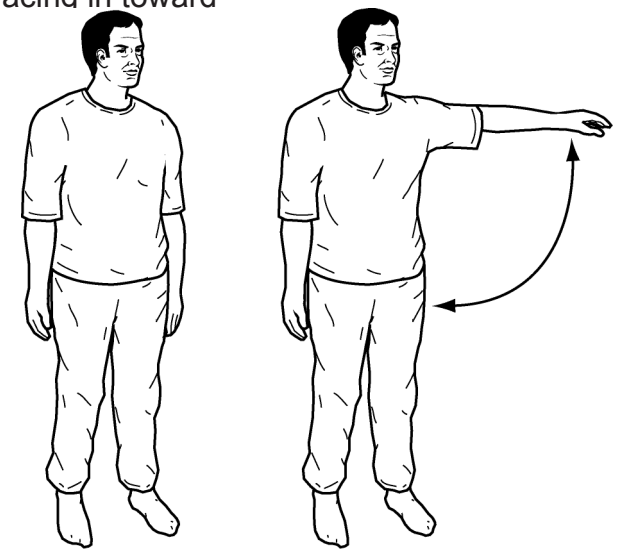
Without theraband or tubing

These two exercises are done without the theraband or tubing. As your shoulder gets stronger, your therapist may have you add light hand weights for these exercises.

- ❑ Stand with your arms straight down at your sides and palms facing in toward your body.

  Raise your arm out to your side, turning your palm up as your arm reaches shoulder height. Do not go higher than shoulder height.

  Hold. Then slowly lower your arm and relax. Repeat.



Không sử dụng dây kéo đàn hồi theraband hoặc dây ống đàn hồi

Hai bài tập này được thực hiện không sử dụng dây đàn hồi theraband dây ống. Khi vai khỏe hơn, bác sĩ trị liệu có thể tăng thêm tạ cầm tay nhẹ cho các bài tập này.

- ❑ Đứng và hai tay duỗi thẳng xuống dọc sườn và lòng bàn tay hướng về phía người.

  Nâng tay dọc sườn, vừa xoay lòng bàn tay lại vừa nâng tay lên cao ngang vai. Không được nâng cao quá vai.

  Giữ nguyên. Sau đó từ từ hạ thấp tay xuống và thư giãn. Lặp lại.

- ❑ Stand with your elbows to your side and thumbs up.

  Raise your arm to shoulder level slightly out from your body.

  Hold and then slowly bring your arm down.

  Relax and repeat.

- ❑ Đứng và khuỷu tay dọc theo sườn và ngón tay cái hướng lên trên.

  Nâng tay lên ngang vai và hơi tách ra khỏi cơ thể một chút.

  Giữ nguyên rồi hạ từ từ tay xuống.

  Thư giãn và lặp lại.

© 2013 - June 8, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.