



PHYSICAL WELLNESS GUIDE

Shoulder Pain Understanding & Self Care

Simple guidance to ease discomfort,
improve movement, and support
a stronger, healthier shoulder.

Shoulder Pain:

Understanding & Self Care

For general information only.

Always follow the specific advice of your doctor or physiotherapist

How the Shoulder Works

The shoulder is the most mobile joint in the body. Its main joint is a ball and socket joint, which allows a wide range of motion in many directions. A strong fibrous sleeve called the joint capsule helps hold the joint together.

The rotator cuff-a group of four muscles and their tendons-controls movement and stabilises the shoulder during activity. There is also a smaller joint at the top of the shoulder where the collarbone (clavicle) meets the shoulder blade (scapula).

Because of its flexibility, the shoulder is more prone to strain and overuse injuries than many other joints.

Common Causes of Shoulder Pain

Shoulder pain has many possible causes. Most are localised and temporary, such as:

- ▶ Muscle or tendon strain
- ▶ Minor tears or inflammation in the rotator cuff
- ▶ Bursitis (inflammation of the cushioning sac around the joint)
- ▶ Frozen shoulder (stiffness and pain that develop gradually)

Shoulder pain can also be part of broader conditions like rheumatoid arthritis or osteoarthritis. Importantly, pain felt in the shoulder is not always caused by the shoulder itself-problems in the neck can refer pain to the shoulder blade or upper arm.

How You Can Help Yourself

Treat Underlying Conditions

If your pain is linked to a specific condition (for example, arthritis), managing that condition is an important part of recovery. Following simple exercises and self care advice can further speed up healing.

If your pain lasts more than two weeks, or is severe, book your appointment at 800467.



Medication

Over the counter painkillers can help reduce pain and make movement easier:

- ▶ Paracetamol and ibuprofen are commonly used.
- ▶ Take them regularly at the recommended dose, rather than waiting for pain to become severe.
- ▶ Anti inflammatory creams or gels can be applied directly to the painful area.

Important:

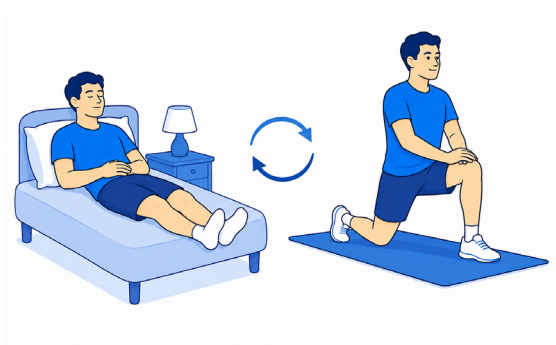
Do not take ibuprofen or aspirin if you are pregnant, or if you have asthma, stomach ulcers, or significant indigestion, unless your doctor advises it. Always read labels and follow instructions carefully.

Physiotherapy

If shoulder pain interferes with daily activities, sleep, or work-or if it persists beyond a couple of weeks-ask your doctor about a physiotherapy referral.

A physiotherapist can:

- ▶ Assess the cause of your pain
- ▶ Improve strength, flexibility, and posture
- ▶ Teach you safe exercises and movement patterns
- ▶ Guide your return to normal activities, work, and sport



Rest and Exercise

Balance rest with gentle activity to prevent stiffness:

- ▶ Avoid movements that cause sharp or severe pain, especially lifting the arm away from the body or above shoulder level.
- ▶ Stay as active as comfortable; gentle movement supports circulation and healing.
- ▶ Gradually increase activity as pain allows.

Posture

Poor posture can increase strain on the shoulder and neck:

- ▶ Avoid sitting with your shoulders hunched and arms tightly by your sides.
- ▶ Support your lower back with a cushion.
- ▶ Rest your arm on your lap or on an armrest to

reduce strain, especially if neck issues are involved.

- ▶ Keep screens at eye level and avoid prolonged forward head posture.

Reducing Shoulder Strain in Daily Activities

When lifting or moving your arm:

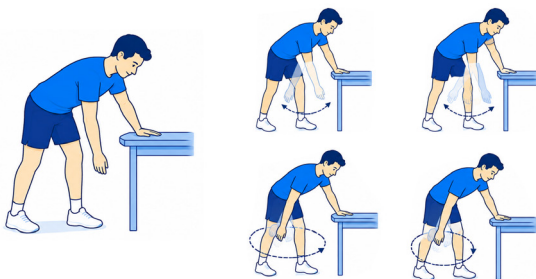
- ▶ Keep your elbow bent and close to your body.
- ▶ Keep your palm facing upward when possible.
- ▶ To lower your arm, bend your elbow and bring your hand closer to your body before lowering it.

Most people notice improvement within two weeks and recover fully in 4–6 weeks. Continue your exercises for 6–8 weeks to reduce the risk of symptoms returning.

If severe pain continues beyond two weeks, book your appointment at 800467.

Simple Exercises for Shoulder Pain

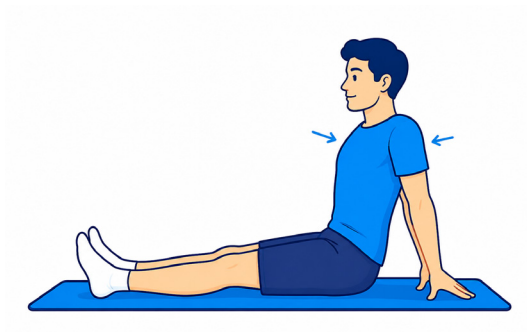
Perform these exercises gently and within a comfortable range. Stop if you feel sharp pain, increasing numbness, or worsening symptoms.



1. Pendulum Exercise

- ▶ Stand with your good hand resting on a chair for support.
- ▶ Let the other arm hang loosely at your side.

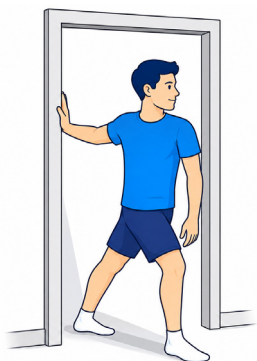
- ▶ Gently swing it forward and back, then in small circles.
- ▶ Repeat 5 times, 2–3 times daily.



2. Shoulder Stretch

(Scapular Setting)

- ▶ Stand tall with arms relaxed by your sides.
- ▶ Lift your shoulders up toward your ears and hold for 5 seconds.
- ▶ Squeeze your shoulder blades together and hold for 5 seconds.
- ▶ Gently pull your shoulder blades downward and hold for 5 seconds.
- ▶ Relax and repeat 10 times.



3. Doorway Stretch

- ▶ Stand in a doorway with both forearms or hands on the frame, slightly above head level.
- ▶ Lean forward slowly until you feel a gentle stretch

in the front of your shoulders.

- ▶ Hold for 15–30 seconds, then relax.
- ▶ Repeat 3 times.

Not suitable if you have been diagnosed with shoulder impingement—ask your physiotherapist first.



4. One Leg Stand

(Front Arm Isometric Exercise)

(Use a door frame for support.)



Front push:

- ▶ Place your elbow at a right angle against the door frame.
- ▶ Gently push your arm outward against the frame for 5 seconds.
- ▶ Repeat 10 times per side, 3 sets.



Side push:

- ▶ With the other arm at the same angle, place your palm against the frame.
- ▶ Gently push your palm toward the frame for 5 seconds.
- ▶ Repeat 10 times per side, 3 sets.

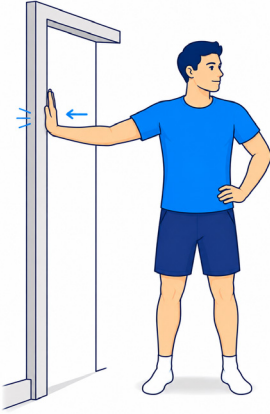
These isometric exercises help build strength without large, painful movements.

Key Points to Remember

- ▶ Most shoulder pain is not serious and often improves within two weeks.
- ▶ Painkillers can help, especially when taken before exercise.
- ▶ Ice packs, good posture, and protecting the joint reduce discomfort.
- ▶ Regular, gentle exercises ease pain and help prevent future problems.

If pain is severe, worsening, or persists beyond two weeks, book your appointment at

800467



دفع جانبي:

- ◀ بالذراع الأخرى وبالمرفق بزاوية قائمة، ضع راحة اليد على الإطار.
- ◀ ادفع راحة اليد بلطف نحو الإطار لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ كرّر ١٠ مرات لكل جانب، ٣ مجموعات.

تساعد هذه التمارين المتساوية القياس على بناء القوة دون حركات كبيرة قد تكون مؤلمة.

نقاط رئيسية للتذكير

- ◀ معظم آلام الكتف ليست خطيرة وغالبًا تتحسن خلال أسبوعين.
- ◀ مسكنات الألم يمكن أن تساعد، خاصة عند تناولها قبل التمارين.
- ◀ الكمادات الباردة، الوضعية الصحيحة، وحماية المفصل تقلل الانزعاج.
- ◀ ممارسة التمارين بانتظام تخفف الألم وتساعد على منع عودته.

إذا كان الألم شديدًا، متفاقمًا، أو استمر لأكثر من أسبوعين، احجز موعدك على الرقم

800467

◀ اثبت لمدة ١٥-٣٠ ثانية، ثم استرخ.

◀ كرّر ٣ مرات.

غير مناسب إذا شُخصت بمتلازمة الانحشار الكتفي-استشر أخصائي العلاج الطبيعي أولًا.



4. تمرين الذراع أمام الجسم

(تمارين متساوية القياس)

(استخدم إطار باب للدعم).



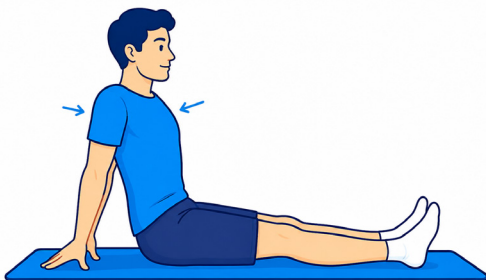
دفع أمامي:

◀ ضع المرفق بزاوية قائمة على إطار الباب.

◀ ادفع الذراع بلطف للخارج ضد الإطار لمدة ٥ ثوانٍ.

◀ كرّر ١٠ مرات لكل جانب، ٣ مجموعات.

- ◀ حرّكها بلطف للأمام والخلف، ثم في دوائر صغيرة.
- ◀ كرّر ٥ مرات، ٢-٣ مرات يوميًا.



2. تمدد الكتف

(ضبط لوح الكتف)

- ◀ قف منتصبًا مع استرخاء الذراعين بجانبك.
- ◀ ارفع كتفيك نحو الأذنين وثبّت لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ اشد لوح الكتف معًا وثبّت لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ اسحب لوح الكتف للأسفل بلطف وثبّت لمدة ٥ ثوانٍ.
- ◀ استرخ وكرّر ١٠ مرات



3. تمدد في إطار الباب

(ضبط لوح الكتف)

- ◀ قف في إطار باب مع وضع الساعدين أو اليدين على الإطار، أعلى مستوى الرأس قليلًا.
- ◀ انحن للأمام ببطء حتى تشعر بتمدد لطيف في مقدمة الكتف.

- ◀ أرح ذراعك على حبرك أو على مسند الذراع لتقليل الإجهاد، خاصة إذا كان الألم مرتبطًا بالرقبة.
- ◀ اجعل الشاشات على مستوى العين وتجنّب وضعية الرأس المائلة للأمام لفترات طويلة.

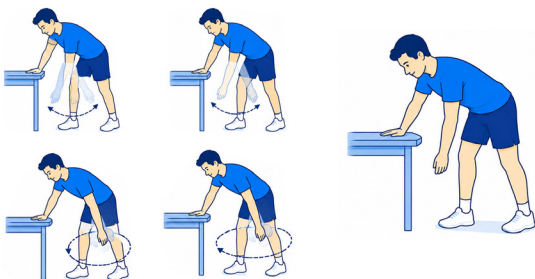
تقليل الإجهاد على الكتف في الأنشطة اليومية عند رفع أو تحريك الذراع:

- ◀ حافظ على ثني المرفق وقريبًا من الجسم.
 - ◀ اجعل راحة اليد للأعلى قدر الإمكان.
 - ◀ لخفض الذراع، اثن المرفق وقرب اليد من الجسم قبل إنزالها.
- يلاحظ معظم الأشخاص تحسنًا خلال أسبوعين، ويتحقق التعافي الكامل خلال ٤-٦ أسابيع. استمر في التمارين لمدة ٦-٨ أسابيع للحد من عودة الأعراض.

إذا استمر الألم الشديد بعد أسبوعين، احجز موعدك على الرقم ٤٦٧ . ٨٠.

تمارين بسيطة لألم الكتف

نقّذ هذه التمارين برفق وضمن مدى مريح. توقّف إذا شعرت بالألم حاد، أو زيادة في الخدر، أو تفاقم الأعراض.



١. تمرين البندول

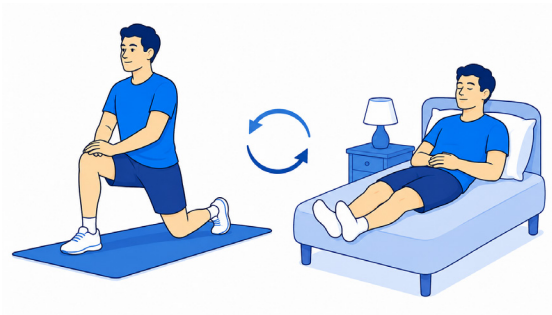
- ◀ قف وضع يديك السليمة على كرسي للدعم.
- ◀ اترك الذراع الأخرى معلقة بجانبك.

العلاج الطبيعي

إذا كان ألم الكتف يؤثر على نشاطك اليومي،
نومك، أو عملك-أو إذا استمر لأكثر من
أسبوعين-فاطلب من طبيبك إحالة إلى
أخصائي العلاج الطبيعي.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن:

- ◀ يقيّم سبب الألم
- ◀ يحسّن القوة والمرونة والوضعية
- ◀ يعلمك تمارين آمنة وأنماط حركة صحيحة
- ◀ يرشدك للعودة تدريجيًا إلى النشاط الطبيعي والعمل والرياضة



الراحة والحركة

وازن بين الراحة والنشاط الخفيف لمنع
تيبس الكتف:

- ◀ تجنّب الحركات التي تسبب ألمًا حادًا أو شديدًا، خاصة رفع الذراع بعيدًا عن الجسم أو فوق مستوى الكتف.
- ◀ ابق نشطًا بقدر ما يسمح به الألم؛ فالحركة اللطيفة تدعم الدورة الدموية والشفاء.
- ◀ زد مستوى النشاط تدريجيًا مع تحسّن الألم.

الوضعية الصحيحة

الوضعية السيئة تزيد الإجهاد على
الكتف والرقبة:

- ◀ تجنّب الجلوس مع انحناء الكتفين والذراعين مضغوطتين بجانب الجسم.
- ◀ ادعم أسفل الظهر بوسادة.

كيف يمكنك المساعدة بنفسك

علاج السبب الأساسي

إذا كان الألم مرتبطًا بحالة محددة (مثل التهاب المفاصل)، فإن التحكم في هذه الحالة يُعد جزءًا مهمًا من التعافي. كما أن اتباع تمارين بسيطة وإرشادات للعناية الذاتية يساعد على تسريع الشفاء.

إذا استمر الألم أكثر من أسبوعين، أو كان

شديدًا، احجز موعدك على الرقم

800467



الأدوية

يمكن للمسكنات التي تُصرف دون وصفة طبية أن تساعد في تخفيف الألم وتسهيل الحركة:

- ◀ الباراسيتامول والإيبوبروفين من الخيارات الشائعة.
- ◀ تناولها بانتظام وفق الجرعة الموصى بها، ولا تنتظر حتى يصبح الألم شديدًا.
- ◀ يمكن استخدام كريمات أو جل مضاد للالتهاب مباشرة على المنطقة المؤلمة.

مهم:

لا تتناول الإيبوبروفين أو الأسبرين إذا كنتِ حاملًا، أو إذا كنت تعاني من الربو، قرحة المعدة، أو حموضة شديدة، إلا بعد استشارة الطبيب. اقرأ النشرة الدوائية واتبع التعليمات بعناية.

آلام الكتف:

الفهم والعناية الذاتية

معلومات عامة فقط. يُرجى دائمًا اتباع تعليمات الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.

كيف يعمل الكتف

الكتف هو أكثر المفاصل حركة في الجسم. المفصل الرئيسي هو مفصل من نوع كرة ومقبس، ما يسمح بحركة واسعة في اتجاهات متعددة. هناك غلاف ليفي قوي يُسمى كبسولة المفصل يساعد على تثبيت المفصل.

يتكون الكُفّ المدوّر (Rotator Cuff) من أربع عضلات وأوتارها، ويتحكم في حركة الكتف ويدعم استقراره أثناء النشاط. يوجد أيضًا مفصل أصغر في أعلى الكتف حيث تلتقي عظمة الترقوة بلوح الكتف.

وبسبب هذه المرونة الكبيرة، يكون الكتف أكثر عرضة للإجهاد وإصابات الإفراط في الاستخدام مقارنة بالعديد من المفاصل الأخرى.

الأسباب الشائعة لألم الكتف

لألم الكتف أسباب عديدة. معظمها موضعي ومؤقت، مثل:

- ◀ شدّ أو إجهاد في العضلات أو الأوتار
- ◀ تمزقات صغيرة أو التهاب في الكُفّ المدوّر
- ◀ التهاب الجراب (Bursitis)
- ◀ الكتف المتجمد (تصلب وألم يتطوران تدريجيًا)

كما يمكن أن يكون ألم الكتف جزءًا من حالات أوسع مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو الفُصال العظمي (Osteoarthritis). ومن المهم ملاحظة أن الألم في الكتف لا يأتي دائمًا من المفصل نفسه؛ فمشاكل في الرقبة قد تُسبب ألمًا في لوح الكتف أو الذراع العلوية.



دليل العافية البدنية

آلام الكتف الفهم والعناية الذاتية

إرشادات بسيطة لتخفيف الانزعاج،
وتحسين الحركة، ودعم
كتف أكثر قوة وصحة.



قسم جراحة
العظام

800467