کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۸

اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش

کمردرد التهابی و خشکی صبحگاهی بعد از ۵۰: فرقش با کمردرد معمولی، ورزش روزانه برای صاف موندن، قفسه‌ی سینه و تنفس، پیشگیری از شکستگی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۸۰ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **متخصص روماتولوژی** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه ستون فقراتت **جوش خورده** یا **پوکی استخوان** داری، **ماساژ چرخشی**، **شکسته‌بندی** و **دستکاری** ستون فقرات **ممنوعه**. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: **چشم قرمز، دردناک و حساس به نور** (همون روز چشم‌پزشک)؛ **تب** در کسی که داروی **بیولوژیک** می‌خوره؛ **درد تازه‌ی** گردن یا پشت بعد از یک زمین خوردن یا ضربه‌ی **ساده**؛ **اسهال** خونی یا طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی** یا **ضعف** دست یا پا؛ **بی‌اختیاری** ادرار یا مدفوع یا بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی؛ درد شدید گردن یا پشت بعد از **زمین خوردن** با ستون جوش‌خورده؛ **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: اسپوندیلیت آنکیلوزان ۹

۱. اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟ ۱۰

۲. کمردرد التهابی یا معمولی؟ ۱۰

۳. اسپوندیلیت بعد از ۵۰ ۱۱

۴. داروها ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. ورزش در اسپوندیلیت: مرور کاکرین ۱۷

۸. رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲) ۱۷

۹. رهنمود آمریکایی (۲۰۱۹) ۱۸

۱۰. درمان فعال در برابر غیرفعال ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح ۲۲

۱۲. صاف شدن ستون فقرات ۲۲

۱۳. قفسه‌ی سینه و تنفس ۲۴

۱۴. لگن و ران ۲۵
۱۵. قدرت و تعادل ۲۶
۱۶. هوازی ۲۸
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۱

۱۸. شعله‌ور شدن بیماری ۳۲
۱۹. خواب و تشک ۳۲
۲۰. کار و نشستن ۳۳
۲۱. رانندگی ۳۴
۲۲. زمین خوردن و شکستگی ۳۵
۲۳. چشم، روده و پوست ۳۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۹
۲۵. فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۱
۲۶. فاز ۲: صاف شدن و قفسه‌ی سینه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۲
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۳
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۶

۳۱. روزهای شعله‌ور ۴۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۱

۳۲. خانواده ۱۳۲

۳۳. کار ۱۳۲

۳۴. خونه ۱۳۳

۳۵. داستان آقای کاظمی: بیست سال کمردرد ۱۳۴

۳۶. داستان آقای امیری: زمین خوردن ساده ۱۳۵

۳۷. داستان شهلا خانم: زن‌ها هم می‌گیرن ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«سال‌هاست صبح‌ها مثل چوب خشکم.» «کمرم با استراحت بدتر می‌شه، با راه رفتن بهتر.» «بیست سال گفتن کمردرد ساده‌ست.»

اسپوندیلیت آنکیلوزان (یا اسپوندیلوآرتریت محوری) یک بیماری **التهابی** ستون فقرات و مفصل‌های **لگنه**. کمردردش با کمردرد معمولی **فرق** داره: صبح‌ها **خشکی طولانی** میاره، با **حرکت** بهتر می‌شه و با **استراحت** بدتر. خیلی‌ها **سال‌ها** دیر تشخیص می‌گیرن.

پیام اصلی این کتاب: **ورزش منظم** بخش **اصلی** درمانه، کنار دارو. رهنمودهای جهانی (ASAS-EULAR ۲۰۲۲ و رهنمود آمریکایی ۲۰۱۹) ورزش و فیزیوتراپی **فعال** رو توصیه می‌کنن. مرور کاکرین روی ۱۴ کارآزمایی نشون داد ورزش در مقایسه با بی‌ورزشی، **عملکرد** رو بهتر و **درد** و **فعالیت بیماری** رو کمتر کرد.

یک قانون مهم: اگه ستون فقراتت **جوش خورده**، **ماساژ چرخشی** و **دستکاری** (مثل شکسته‌بندی) **ممنوعه** و بعد از هر **زمین خوردن** با درد تازه، همون روز باید عکس بگیری.

- **بخش ۱** بیماری، کمردرد التهابی، بعد از ۵۰، دارو، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کاکرین، ASAS-EULAR، رهنمود آمریکایی، درمان فعال.

- **بخش ۳** تمرین: صبح، صاف شدن، قفسه‌ی سینه، لگن، قدرت، هوازی، قانون درد.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: شعله‌ور شدن، خواب، کار، رانندگی، زمین خوردن، چشم و روده.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

اسپوندیلیت آنکیلوزان

بیماری چیه، کمردرد التهابی یا معمولی، اسپوندیلیت بعد از ۵۰، داروها، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟

یک بیماری **التهابی** مزمن که بیشتر **مفصل‌های لگن** (ساکروایلیاک) و **ستون فقرات** رو درگیر می‌کنه.

شروع	معمولاً **قبل از ۴۵** سالگی؛ ولی تشخیص گاهی **سال‌ها** بعد
جنس	در **مردها** شایع‌تره؛ در **زن‌ها** بیشتر **دیر** تشخیص داده می‌شه
ژن	خیلی‌ها ژن **HLA-B27** دارن؛ ولی داشتنش به‌تنهایی یعنی بیماری **نیست**
در طول زمان	در بعضی‌ها مهره‌ها به هم **جوش** می‌خورن و ستون **سفت** و **خمیده** می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

اسم کلی‌تر بیماری **اسپوندیلوآرتریت محوریه**؛ بعضی‌ها در عکس ساده تغییری ندارن و فقط در **MRI** التهاب دیده می‌شه.

التهاب ستون فقرات، نه فرسودگی.

فصل ۲

کمردرد التهابی یا معمولی؟

	التهابی (اسپوندیلیت)	مکانیکی (معمولی)
شروع	**آهسته**، قبل از ۴۵ سالگی	هر سنی، گاهی **ناگهانی**
خشکی صبح	**بیشتر از ۳۰ دقیقه**	کوتاه
با حرکت	**بهتر**	گاهی بدتر
با استراحت	**بدتر**	بهتر
شب	بیدار شدن در **نیمه‌ی دوم** شب	کمتر
باسن	درد **متناوب** یک طرف و طرف دیگه	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳ ماه** یا بیشتر کمردرد با این ویژگی‌ها داری، به **متخصص روماتولوژی** مراجعه کن.

با حرکت بهتر، با استراحت بدتر؟ التهابی رو بررسی کن.

اسپوندیلیت بعد از ۵۰

ستون جوش‌خورده	سفت‌تر و **شکننده‌تر**؛ با زمین خوردن ساده ممکنه **بشکنه**
پوکی استخوان	در اسپوندیلیت **شایع‌تره**، حتی در مردها
قوز و **نگاه به پایین**	تعادل و راه رفتن رو سخت می‌کنه
قفسه‌ی سینه	حرکت دنده‌ها **کم** می‌شه؛ نفس عمیق سخت‌تر
قلب و **فشار**	بیماری‌های التهابی خطر قلبی رو بالاتر می‌برن؛ چکاپ منظم

بعد از ۵۰: استخوان، تعادل، قفسه‌ی سینه.

فصل ۴

داروها

داروها رو **متخصص روماتولوژی** تعیین می‌کنه.

گروه	
مسکن‌های ضدالتهاب (مثل ناپروکسن، دیکلوفناک، سلکوکسیب)	خط **اول**؛ با بررسی **معده**، **کلیه**، **فشار** و **قلب**
داروهای بیولوژیک (مثل مهارکننده‌های TNF یا IL-17) و داروهای هدفمند	وقتی ضدالتهاب کافی نیست
کورتون	برای ستون فقرات معمولاً **قرص** طولانی‌مدت **نه**؛ تزریق موضعی گاهی

نکته‌ی دکتر مکس

داروهای بیولوژیک خطر **عفونت** رو کمی بالا می‌برن؛ **تب** رو جدی بگیر و قبل از **واکسن** با پزشک صحبت کن.

دارو و ورزش، دو بال درمان.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد تازه‌ی گردن یا پشت بعد از زمین خوردن، حتی زمین خوردن **ساده**؛ با ستون جوش‌خورده، **شکستگی** رو رد کن
	بی‌حسی یا **ضعف** دست یا پا
	بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع، یا **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی
	درد قفسه‌ی سینه

همون روز

☐	
	چشم قرمز، دردناک و **حساس به نور**: همون روز **چشم‌پزشک** (التهاب یووه‌آ)
	تب در کسی که داروی **بیولوژیک** می‌خوره
	اسهال خونی یا طولانی

ستون جوش‌خورده و زمین خوردن؟ همون روز عکس.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با درد باید **استراحت** کنم»	در کمردرد التهابی **حرکت** درد و خشکی رو **کم** می‌کنه
«ورزش ستون رو **زودتر** جوش می‌ده»	ورزش **انعطاف** و **وضعیت** رو **حفظ** می‌کنه
«**شکسته‌بند** یا **کایروپرکتیک** درستش می‌کنه»	**دستکاری** ستون جوش‌خورده یا پوک خطر **شکستگی** داره (فصل ۹ و ۱۰)
«فقط **دارو** کافیه»	رهنمودها **ورزش** رو کنار دارو توصیه می‌کنن
«زن‌ها اسپوندیلیت **نمی‌گیرن**»	می‌گیرن، و اغلب **دیرتر** تشخیص داده می‌شن
«**آخر کار** ویلچره»	بیشتر آدم‌ها با درمان و ورزش **فعال** می‌مونن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶

حرکت، دوای کمر التهابی.

بخش ۲

شواهد

مرور کاکرین ورزش، رهنمود ASAS-EULAR، رهنمود آمریکایی، و درمان فعال در برابر غیرفعال.

ورزش در اسپوندیلیت: مرور کاکرین

پژوهش	یافته
Regnaux و همکاران (مرور کاکرین، ۲۰۱۹): **۱۴** کارآزمایی، **۱۵۷۹** نفر	
ورزش در برابر **بی‌ورزشی**	**عملکرد** حدود **۱.۳** از ۱۰ بهتر (قطعیت **متوسط**)؛ **درد** حدود **۲** از ۱۰ کمتر (قطعیت **کم**)؛ **فعالیت بیماری** حدود **۰.۹** از ۱۰ کمتر (قطعیت **متوسط**)
ورزش در برابر **مراقبت معمول**	تفاوت **کوچیک** و احتمالاً بدون اهمیت بالینی
عارضه	خیلی **کم** گزارش شد؛ شواهد درباره‌ی خطر **ناکافی**

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی **ورزش کردن** خیلی بهتر از **ورزش نکردنه**؛ ولی هنوز معلوم نیست **کدوم** نوع ورزش بهترینه.

ورزش کن؛ هر روز، کم یا زیاد.

رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲)

رهنمود مشترک **انجمن بین‌المللی اسپوندیلوآرتریت** و **اتحادیه‌ی اروپایی روماتولوژی**:

توصیه	
آموزش بیمار و **ورزش منظم**	پایه‌ی درمان
فیزیوتراپی با ورزش **نظارت‌شده**	ارزش بررسی داره، به‌خصوص با خشکی و محدودیت حرکت
ترک سیگار	
مسکن ضدالتهاب	خط اول برای درد و خشکی
داروی بیولوژیک	وقتی بیماری با وجود درمان فعاله
جراحی	فقط در موارد خاص، مثل **تعویض لگن** یا **قوز شدید**

آموزش، ورزش، ترک سیگار.

رهنمود آمریکایی (۲۰۱۹)

رهنمود **کالج روماتولوژی آمریکا** و انجمن‌های همکار:

توصیه	
فیزیوتراپی	توصیه می‌شه
ورزش **فعال** بهتر از درمان‌های **غیرفعال** (مثل ماساژ و دستگاه)	
ورزش **روی زمین** کمی ترجیح داره؛ ورزش **در آب** هم مفیده	
دستکاری ستون فقرات در ستون **جوش‌خورده** یا **پوکی استخوان** شدید	**قویاً نه**
غربالگری پوکی استخوان	

ورزش فعال آره، دستکاری ستون جوش‌خورده نه.

فصل ۱۰

درمان فعال در برابر غیرفعال

فعال (اصلی)	غیرفعال (کمکی)
کشش و **صاف شدن** روزانه	**گرما** و **دوش آب گرم** برای خشکی صبح
تنفس و باز کردن **قفسه‌ی سینه**	**ماساژ ملایم** عضلات (نه دستکاری مفصل)
قدرت پشت و لگن	
هوازی: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه	

نکته‌ی دکتر مکس

دوش **آب گرم** قبل از روتین صبح، خشکی رو کمتر می‌کنه و تمرین رو راحت‌تر.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · تنفس آرام ← ص ۷۸

گرما کمک می‌کنه؛ حرکت درمان می‌کنه.

بخش ۳

تمرین

روتین صبح، صاف شدن ستون فقرات، قفسه‌ی سینه و تنفس، لگن و ران، قدرت و تعادل، هوازی، و قانون درد.

روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح

بعد از **دوش آب گرم**، هر روز:

تمرین	مقدار
تیلت لگن درازکش	۱۰ بار
گربه و شتر	۱۰ بار
چرخش پشت	۱۰ بار هر طرف
تنفس عمیق تا دنده‌ها	۵ بار
چانه به عقب	۱۰ بار
ایستادن کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه

صاف و خم کردن لگن ← ص ۱۲۵ · گربه‌شتر ← ص ۹۴ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۳ · تنفس آرام ← ص ۷۸ · عقب بردن چونه ← ص ۵۵ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶

دوش گرم، ۱۵ دقیقه، هر صبح.

فصل ۱۲

صاف شدن ستون فقرات

در اسپوندیلیت، بدن به سمت **قوز** و **خم شدن به جلو** می‌ره؛ تمرین‌های **باز کردن** (اکستنشن) خلاف این مسیر کار می‌کنن.

تمرین	مقدار
درازکش روی شکم	۲ تا ۵ دقیقه، روزی ۱ تا ۲ بار
روی آرنج درازکش	۳ × ۳۰ ثانیه
بالا آوردن تنه درازکش	۱۰ بار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار
Y درازکش	۸ × ۲
فرشته‌ی دیواری	۸ × ۲

دمر روی آرنج ← ص ۱۲۳ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۱۲۴ ·
صاف کردن پشت دمر ← ص ۷۵ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۴ ·
Y و T دمر ← ص ۶۸ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۶۷

با ستون **جوش‌خورده** یا **پوکی استخوان**: دامنه‌ی **راحت**، بدون **زور**، و هیچ‌وقت با **فشار دست** کسی دیگه.

هر روز خلاف قوز.

فصل ۱۳

قفسه‌ی سینه و تنفس

تمرین	مقدار
تنفس عمیق با دست روی دنده‌ها	۱۰ بار، چند بار در روز
کشش سینه در چهارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۲
چرخش تنه نشسته	۱۰ بار هر طرف

تنفس آرام ← ص ۷۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۶۴ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۶۶ · چرخش تنه نشسته ← ص ۱۰۱

نکته‌ی دکتر مکس

پیگیری: با یک متر خیاطی، دور سینه رو در **دم کامل** و **بازدم کامل** اندازه بگیر؛ هر چند ماه یک بار.

دنده‌ها هم باید حرکت کنن.

فصل ۱۴

لگن و ران

مفصل **ران** در خیلی از آدم‌های با اسپوندیلیت درگیر می‌شه.

تمرین	مقدار
کشش جلوی ران	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش پشت ران	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش باسن (عدد ۴)	۳ × ۳۰ ثانیه
پل باسن	۲ × ۱۲
صدف	۲ × ۱۲

کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۴ · کشش پشت ران ← ص ۱۱۵ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۱۲۰ · پل باسن ← ص ۹۷ · صدفی ← ص ۱۳۰

ران باز، کمر راحت‌تر.

فصل ۱۵

قدرت و تعادل

تمرین	مقدار
پرنده و سگ	۲ × ۸ هر طرف
کشیدن کش	۲ × ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
لولای لگن	۲ × ۱۰
پلانک پهلو با زانو	۲ × ۲۰ ثانیه
حمل چمدون یک‌طرفه	۲ × ۲۰ قدم

پرنده‌سگ ← ص ۹۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۹۲ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۱

تعادل

قوز و نگاه به پایین **تعادل** رو کم می‌کنه؛ با ستون جوش‌خورده، زمین خوردن **خطرناک‌تر**ه.

تمرین	مقدار
روی یک پا کنار تکیه‌گاه	۳ × ۱۰ ثانیه

تمرین	مقدار
پاشنه‌به‌پنجه راه رفتن	۲ × ۱۰ قدم
عقب‌عقب راه رفتن	۲ × ۱۰ قدم

ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۰ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۱ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۲۹

عضله‌ی پشت قوی، قامت صاف‌تر، تعادل بهتر.

فصل ۱۶

هوازی

ورزش	مقدار
پیاده‌روی صاف	۳۰ دقیقه، ۵ روز
شنا (کرال سینه با نفس به پهلو، یا ورزش در آب)	
دوچرخه‌ی ثابت با فرمون **بالا**	قوز کمتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · ورزش در آب ← ص ۱۰۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۳

نکته‌ی دکتر مکس

با ستون **گردن** سفت، **کرال سینه** ممکنه سخت باشه؛ **ورزش در آب** یا **کرال پشت** گزینه‌ی خوبیه.

هوازی منظم، برای قلب هم.

فصل ۱۷

قانون درد و زمان اثر

قانون درد

خشکی و درد که با تمرین **کمتر** می‌شه	**درسته**؛ ادامه بده
درد **تیز** حین یک حرکت	دامنه رو **کم** کن
درد **بیشتر** تا **فردا صبح**	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**
درد **تازه** بعد از **زمین خوردن**	**قطع**؛ همون روز پزشک

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۲ تا ۴	خشکی صبح **کوتاه‌تر**
ماه ۲ تا ۳	عملکرد و درد **بهتر**
سال‌ها	**حفظ** قامت و حرکت

ورزش اسپوندیلیت تعطیلی نداره.

بخش ۴

زندگی روزمره

شعله‌ور شدن بیماری، خواب و تشک، کار و نشستن، رانندگی، زمین خوردن و شکستگی، و چشم و روده و پوست.

فصل ۱۸

شعله‌ور شدن بیماری

دوره‌هایی که درد و خشکی **بیشتر** می‌شه.

☐	
	ورزش رو **قطع نکن**؛ **سبک‌تر** کن: فقط روتین صبح و تنفس
	دوش گرم بیشتر
	با **روماتولوژیست** درباره‌ی **دارو** صحبت کن
	استرس، **کم‌خوابی** و **عفونت** گاهی محرک هستن
	بعد از فروکش، **آهسته** برگرد

تنفس آرام ← ص ۷۸ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۱۲۵ · تاب دادن زانوها ← ص ۱۰۷

شعله‌ور شد؟ سبک‌تر، نه تعطیل.

فصل ۱۹

خواب و تشک

☐	
	تشک **سفت** یا **نیمه‌سفت**
	بالش **نازک**؛ هر چی بالش بلندتر، قوز گردن بیشتر
	صاف بخواب؛ نه جمع‌شده
	۱۰ تا ۲۰ دقیقه درازکش روی شکم قبل از خواب، اگه راحتی
	بیدار شدن **نیمه‌شب** با درد: کمی **راه برو** و برگرد

دمر روی آرنج ← ص ۱۲۳

بالش نازک، خواب صاف.

فصل ۲۰

کار و نشستن

☐	
	هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بلند شو و صاف شو
	مانیتور هم‌سطح چشم
	صندلی با **پشتی** و **تکیه‌گاه کمر**
	میز ایستاده بخشی از روز
	گوشی رو بالا بیار، سر رو پایین نبر

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶ · عقب بردن چونه ← ص ۵۵ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۰

هر نیم ساعت، صاف شو.

فصل ۲۱

رانندگی

☐	
	آینه‌ها رو باز تنظیم کن؛ چرخش گردن کمتر
	آینه‌ی پهن عقب یا **دوربین** عقب
	پشتی صندلی نزدیک‌تر به صاف
	سفر طولانی: **هر ساعت** توقف و کشش
	اگه **نمی‌تونی** سرت رو کافی بچرخونی، با پزشک درباره‌ی ایمنی رانندگی صحبت کن

چرخش فعال گردن ← ص ۵۲ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۳

آینه‌ی پهن، توقف هر ساعت.

زمین خوردن و شکستگی

ستون **جوش‌خورده** مثل یک **چوب خشکه**؛ با زمین خوردن ساده ممکنه **بشکنه**، و گاهی شکستگی در عکس ساده **دیده نمی‌شه**.

☐	
	درد تازه گردن یا پشت بعد از هر زمین خوردن: **همون روز** پزشک، و بگو **اسپوندیلیت** داری
	تعادل رو تمرین کن (فصل ۱۵ و ۲۷)
	نور کافی، **فرش** ثابت، **نرده** پله
	کفش محکم
	پوکی استخوان رو بررسی کن
	ماساژ چرخشی و **دستکاری** ستون **نه**

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۲۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۰ ·
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۱ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۲۹

بعد از زمین خوردن، بگو اسپوندیلیت داری.

فصل ۲۳

چشم، روده و پوست

اسپوندیلیت گاهی همراه این‌ها میاد:

التهاب چشم (یووآ)	چشم **قرمز**، **دردناک**، **حساس به نور**: **همون روز** چشم‌پزشک
التهاب روده	**اسهال** طولانی یا **خونی**، درد شکم: پزشک
پسوریازیس	لکه‌های **پوسته‌دار** پوست: به پزشک بگو

چشم قرمز و دردناک؟ همون روز.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (روتین صبح)، فاز ۲ (صاف شدن و قفسه‌ی سینه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای شعله‌ور.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
روتین صبح (فصل ۱۱)	هر روز
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه
درازکش روی شکم	۲ دقیقه
ایستادن کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه

صاف و خم کردن لگن ← ص ۱۲۵ · گربه‌شتر ← ص ۹۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶

روتین صبح رو عادت کن.

فاز ۲: صاف شدن و قفسه‌ی سینه (هفته‌ی ۴ تا ۶)

تمرین	مقدار
روی آرنج درازکش	۳ × ۳۰ ثانیه
بالا آوردن تنه	۱۰ بار
تنفس عمیق تا دنده‌ها	۱۰ بار
کشش سینه	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش جلوی ران	۳ × ۳۰ ثانیه

دمر روی آرنج ← ص ۱۲۳ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۱۲۴ · تنفس آرام ← ص ۷۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۶۴ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۴

هر روز خلاف قوز.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پرنده و سگ	۲ × ۸
کشیدن کش	۲ × ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۲
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
پیاده‌روی یا شنا	۳۰ دقیقه

پرنده‌سگ ← ص ۹۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۵ · پل باسن ← ص ۹۷ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۰ · ورزش در آب ← ص ۱۰۴

قوی و پایدار.

فصل ۲۸

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
روتین صبح	هر روز، همیشه
صاف شدن	روزی ۱ تا ۲ بار
قدرت	۲ روز در هفته
هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
اندازه‌ها	دیوار و دور سینه هر ۳ ماه

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶ · تنفس آرام ← ص ۷۸ · پرنده‌سگ ← ص ۹۱

روتین صبح، برای همیشه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
گربه و شتر	۱ دقیقه
چرخش پشت	۲ دقیقه
روی آرنج درازکش	۲ دقیقه
تنفس عمیق	۱ دقیقه
کشش جلوی ران	۲ دقیقه
ایستادن کنار دیوار	۲ دقیقه

گربه‌شتر ← ص ۹۴ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۳ · دمر روی آرنج ← ص ۱۲۳ · تنفس آرام ← ص ۷۸ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۴ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۶

ده دقیقه، روزهای شلوغ.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای شعله‌ور

وضعیت	چی کار کنم
شعله‌ور شدن	روتین صبح سبک، دوش گرم، تنفس
چشم قرمز	همون روز چشم‌پزشک
تب با داروی بیولوژیک	پزشک
زمین خوردن با درد تازه	همون روز پزشک

تنفس آرام ← ص ۷۸ · تاب دادن زانوها ← ص ۱۰۷

روز بد، روتین سبک.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: هر روز، حتی در روزهای بد، با شدت کمتر. خشکی و دردی که با تمرین کمتر می‌شه، درسته. با ستون جوش‌خورده یا پوکی استخوان فقط در دامنه‌ی راحت و بدون زور. درد تازه بعد از زمین خوردن یعنی توقف و پزشک در همون روز.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حفظ و بازگرداندن چرخش گردن؛ لازم برای رانندگی و عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تحرک



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه دراز‌کش (تکون آهسته‌ی سر)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، سر روی زمین یا یک حوله‌ی تاشده‌ی نازک.

اجرا

1. سر رو به آرومی مثل «بله» گفتن خیلی کوچیک به پایین تکون بده؛ پشت گردن صاف‌تر روی زمین بشینه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق عضلات عمقی بدون فعالیت زیاد عضلات سطحی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن، عمیق؛ نه عضلات کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	بلند کردن سر با چونه‌ی عقب.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن سر از زمین؛ سفت کردن عضلات جلوی گردن به‌شدت.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | عضلات عمقی گردن



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

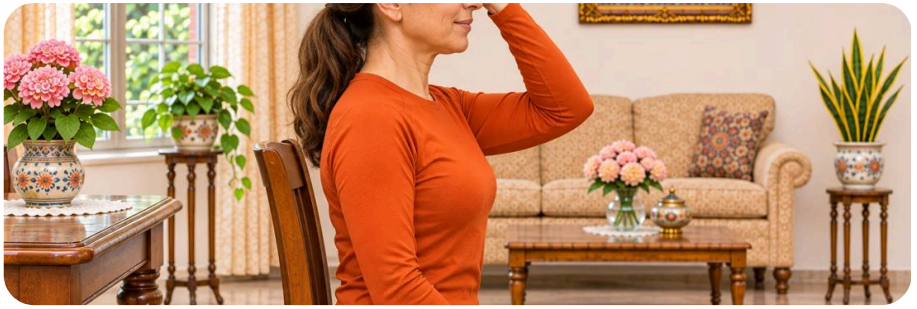
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	افزایش استقامت عضلات عمقی گردن؛ مهم در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن.
مقدار	۵ تا ۸ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	تکون آهسته‌ی سر روی زمین.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو آمدن چونه؛ لرزش شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه داشتی، انجام نده.

تمرین ۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



ایزومتریک گردن با کش

شروع

یک کش رو دور سر (روی پیشونی یا پشت سر) و سر دیگه‌اش رو به یک نقطه‌ی محکم ببند.

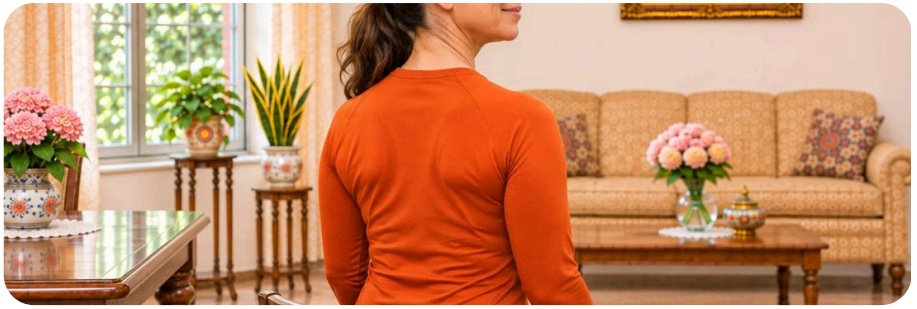
اجرا

1. از نقطه‌ی بستن دور شو تا کش کشیده بشه.
2. سر رو ثابت نگه دار.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی ایزومتریک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۳ × ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در هر جهت.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

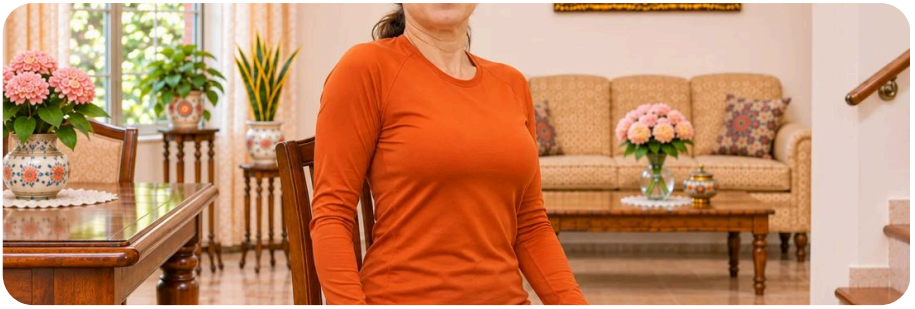
اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۱۰ سطح ۰۱ آسان تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

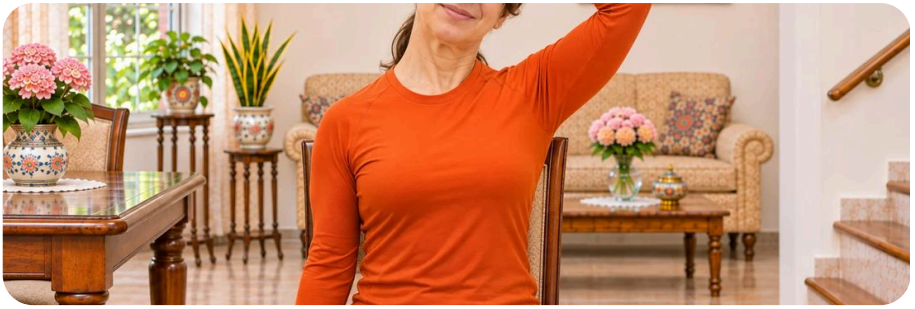
اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۱۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۱۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

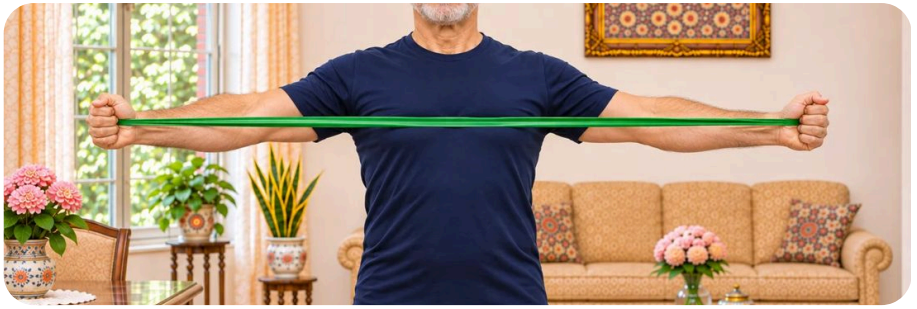
اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

اجرا

1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

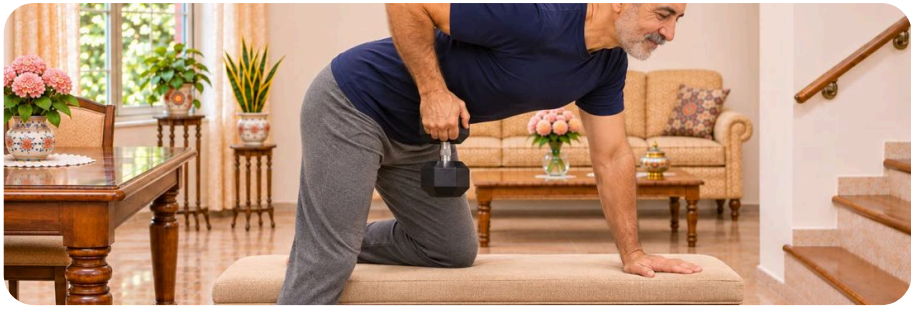
اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۱۸ سطح ۲ · متوسط تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۲۱ سطح ۲ · متوسط کاربردی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

به پهلو، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

احتیاط: اگه ستون فقراتت جوش خورده یا پوکی استخوان داری، فقط در دامنه‌ی راحت و بدون زور؛ هیچ‌وقت با فشار دست کسی دیگه.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم، بالش زیر شکم.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی بلند کن، نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشت در برابر قوز.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: نگاه به بالا.

احتیاط: اگه ستون فقراتت جوش خورده یا پوکی استخوان داری، فقط در دامنه‌ی راحت و بدون زور؛ هیچ‌وقت با فشار دست کسی دیگه.

تمرین ۲۵ | سطح ۱۰ آسان | وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	سنجش و تمرین صاف ایستادن: پاشنه، باسن، شونه و پشت سر به دیوار؛ یک آزمون ساده برای پیگیری قوز در اسپوندیلیت.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | سردرد



رهاسازی پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش. دو توپ تنیس داخل یک جوراب، یا یک حوله‌ی لوله‌شده، زیر لبه‌ی پایینی جمجمه.

اجرا

1. سر رو روی توپ‌ها یا حوله شل کن.
2. آهسته نفس بکش.
3. اگه راحتی، سر رو خیلی کم «بله» بگو.

عضله‌ی هدف	عضلات زیر جمجمه
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات زیر جمجمه در سردرد گردنی و تنشی.
کجا باید حس کنی	فشار ملایم و خوشایند پشت سر.
مقدار	۲ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حوله‌ی نرم‌تر.

اشتباه‌های رایج: فشار دردناک.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	باز نگه داشتن قفسه‌ی سینه: دم عمیق تا دنده‌ها و شکم، بازدم کامل؛ در اسپوندیلیت، حرکت قفسه‌ی سینه کم می‌شه.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

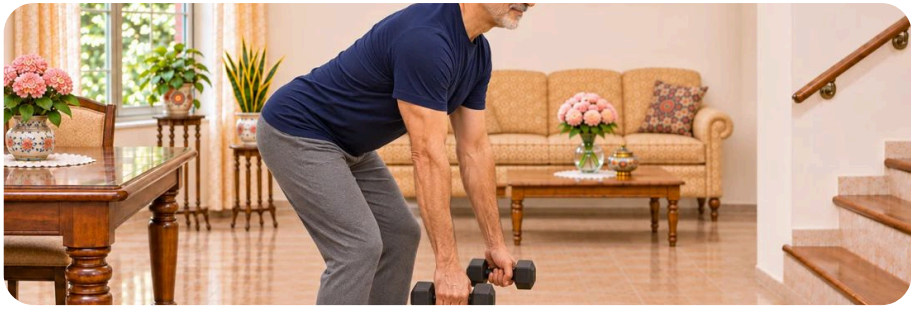
اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	هوازی پایه؛ صاف راه برو، نگاه رو به جلو، تاب دست‌ها آزاد.
مقدار	طبق برنامه‌ی همین کتاب.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن بلند کردن بار با کمر صاف و نیروی باسن؛ تمرین کلیدی تمرین‌های مقاومتی استخوان.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: فقط با کمر کاملاً صاف؛ در شکستگی مهره، بار سبک و با نظر فیزیوتراپیست.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۱ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون خم کردن و چرخوندن ستون فقرات؛ ضروری بعد از شکستگی مهره.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

تمرین ۳۳ سطح ۲ · متوسط قدرت



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۳۴ سطح ۲ · متوسط قدرت



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

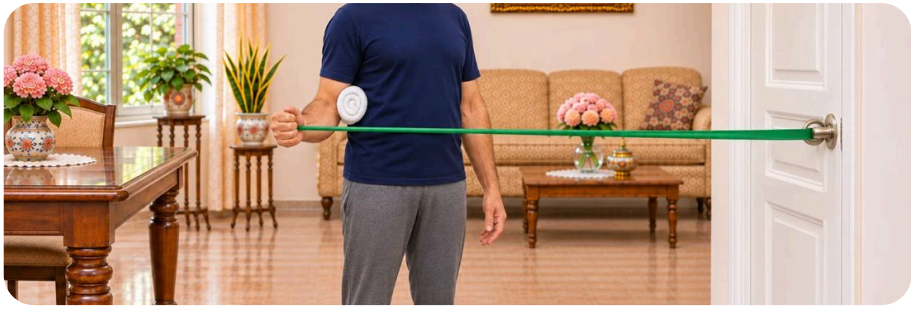
اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط قدرت



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به سمت شکم بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

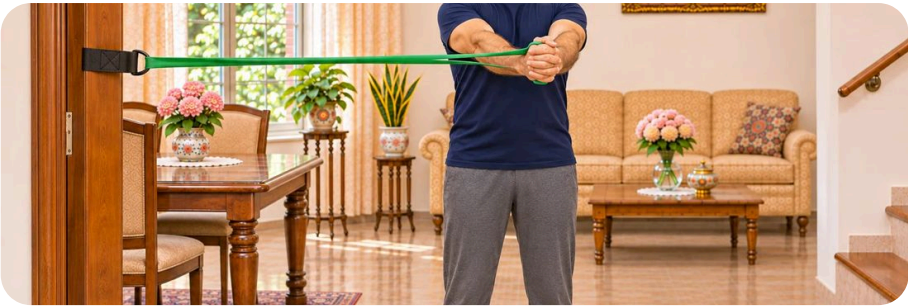
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۴۷ سطح ۲ · متوسط قدرت



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۴۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۵۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و آرامش



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم یا عفونت پوستی داری، استخر نه.

تمرین ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و آرامش



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های بزرگ، سریع و چندجهتی همراه با چرخش تنه؛ هم قدرتی و هم هوازی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیت آرامش: پاها روی صندلی؛ پشت و شونه‌ها روی زمین شل می‌شن؛ برای روزهای پردرد.
کجا باید حس کنی	شل شدن پشت، شونه و کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم و ریتمیک برای شل کردن ستون فقرات و تنفس آروم‌تر.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۵۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۵۹ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

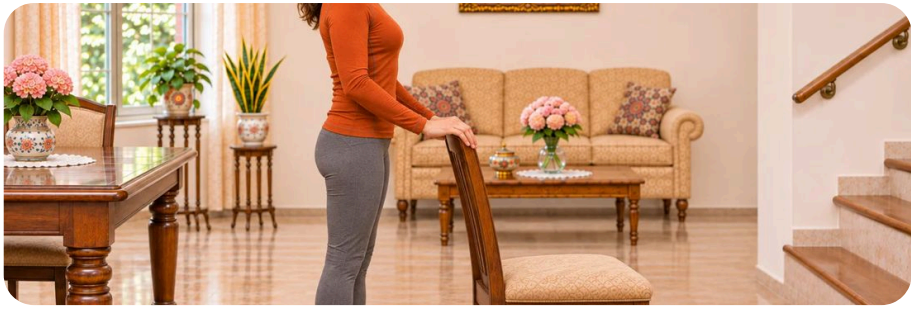
1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۶۱ سطح ۰۱ آسان قدرت



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۶۲ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۶۳ سطح ۲ · متوسط قدرت



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۶۴ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۶۵ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

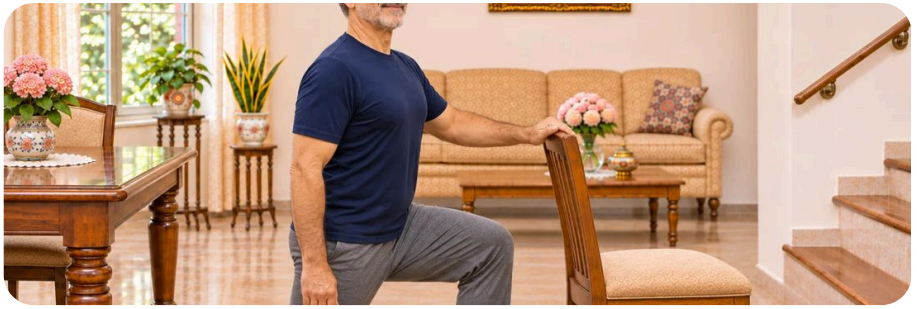
اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۶۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

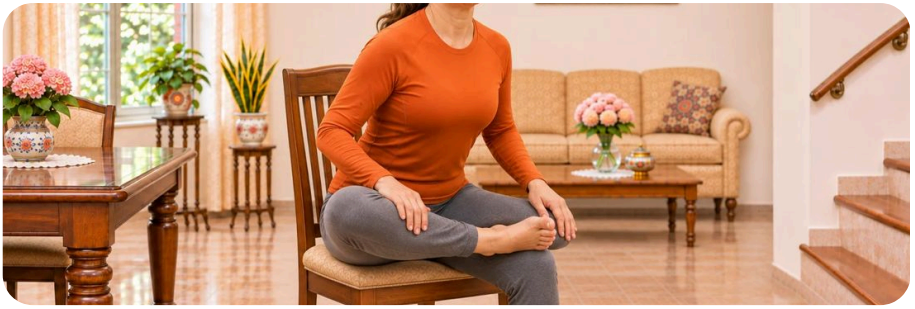
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۹ سطح ۱ · آسان قدرت



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۷۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ حبس کردن نفس.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۷۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: اگه بالا رفتن از پله درد پشت یا تنگی نفس میاره، آهسته‌تر و با پزشک صحبت کن.

تمرین ۷۲ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



دمر روی آرنج

شروع

روی شکم دراز بکش.

اجرا

1. آرنج‌ها رو زیر شونه بذار و بالاتنه رو روی ساعدها بالا بیار.
2. لگن روی زمین بمونه و کمر شل باشه.
3. آروم نفس بکش.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	باز کردن ملایم ستون فقرات، خلاف قوز؛ بخشی از روتین روزانه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و جلوی بدن.
مقدار	۲ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک بالش زیر سینه.
سخت‌ترش کن	تبدیل به شنای کمری.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن شونه‌ها تا گوش؛ حبس کردن نفس.

احتیاط: با ستون جوش‌خورده یا پوکی استخوان، دامنه‌ی راحت و بدون زور.

تمرین ۷۳ | سطح ۲ · متوسط | پشت و وضعیت بدن



شنای کمری (پرس‌آپ دمر)

شروع

روی شکم دراز بکش، کف دست‌ها کنار شونه‌ها.

اجرا

1. با فشار دست‌ها بالاتنه رو بالا ببر، لگن روی زمین بمونه.
2. کمر و باسن شل.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی بیشتر دمر روی آرنج؛ باز کردن ستون فقرات خلاف قوز.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و جلوی بدن؛ نباید درد تیز باشه.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دمر روی آرنج.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۲ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن لگن از زمین؛ سفت کردن باسن.

احتیاط: اگه ستون فقراتت جوش خورده یا پوکی استخوان داری، فقط در دامنه‌ی راحت و بدون زور؛ هیچ‌وقت با فشار دست کسی دیگه.

تمرین ۷۴ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن کنترل حرکت لگن و کمر، و حرکت دادن ملایم مهره‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۷۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت لازم برای سفره، نماز و بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۷۶ سطح ۱۰ آسان قدرت



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۷۷ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۷۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۷۹ | سطح ۱ · آسان | قدرت



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای کاظمی، آقای امیری و شهلا خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
همراهی در پیاده‌روی و شنا	«**تنبلی** که صبح‌ها دیر راه میفتی»
فهمیدن **خشکی صبح**	**ماساژ** محکم یا **ترق‌تروق** کردن کمر
یادآوری **روتین صبح**	

خشکی صبح، تنبلی نیست.

فصل ۳۳

کار

☐	
	جلسه‌ها و کارهای سخت **دیرتر** از صبح زود
	وقفه و صاف شدن هر نیم ساعت
	کار **سنگین** با خم شدن زیاد: با پزشک

صبح زود، روتین؛ بعد، کار.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	تشک سفت و **بالش** نازک
	کش ورزشی و **زیرانداز**
	متر خیاطی برای دور سینه
	نرده پله و **نور** شب
	جوراب‌پوش و **انبر بلند**

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۷ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۲۶

زیرانداز کنار تخت، برای روتین صبح.

فصل ۳۵

داستان آقای کاظمی: بیست سال کمردرد

آقای کاظمی **۵۲ ساله**؛ از **۲۵ سالگی** کمردرد صبحگاهی داشت و همه می‌گفتن «کمردرد ساده».

زمان	چی شد
روماتولوژیست	MRI و آزمایش: **اسپوندیلوآرتریت محوری**
ماه ۱	دارو؛ **روتین صبح** با دوش گرم
ماه ۳	خشکی صبح از **۲ ساعت** به **۲۰ دقیقه**

«کاش زودتر می‌فهمیدم کمردردم فرق داره.»

فصل ۳۶

داستان آقای امیری: زمین خوردن ساده

آقای امیری **۶۸ ساله** با ستون **جوش‌خورده**؛ روی یخ **سر خورد** و گردنش **کمی** درد گرفت.

زمان	چی شد
همون روز	دخترش اصرار کرد؛ اورژانس؛ گفتن **اسپوندیلیت** داره
سی‌تی‌اسکن	**شکستگی** گردن که در عکس ساده دیده نمی‌شد
درمان	ثابت‌سازی و پیگیری؛ بدون آسیب نخاع
بعد	تمرین **تعادل** و خونه‌ی **امن‌تر**

«یه درد کوچیک بود؛ خوب شد که جدی گرفتیم.»

فصل ۳۷

داستان شهلا خانم: زن‌ها هم می‌گیرن

شهلا خانم **۵۷ ساله**؛ سال‌ها درد **باسن** و **پاشنه** و خستگی داشت و فکر می‌کرد «یائسگی»ه.

زمان	چی شد
پزشک	سابقه‌ی **چشم قرمز** و درد **التهابی**؛ ارجاع به روماتولوژی
تشخیص	اسپوندیلوآرتریت محوری
ماه ۲ تا ۴	دارو، روتین صبح، **شنا**

«فکر می‌کردم فقط یائسگیه.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟

بیماری التهابی ستون فقرات و مفصل‌های لگن (فصل ۱).

2. HLA-B27 دارم؛ یعنی بیمارم؟

نه به‌تنهایی (فصل ۱).

3. اسپوندیلوآرتریت محوری؟

اسم کلی‌تر؛ گاهی فقط در MRI دیده می‌شه (فصل ۱).

4. کمردردم التهابیه؟

خشکی صبح بیشتر از ۳۰ دقیقه، بهتر با حرکت، بدتر با استراحت (فصل ۲).

5. کی برم روماتولوژی؟

کمردرد ۳ ماه یا بیشتر با ویژگی‌های التهابی (فصل ۲).

6. بعد از ۵۰ چه فرقی داره؟

ستون شکننده‌تر، پوکی استخوان، قوز، تعادل (فصل ۳).

7. پوکی استخوان در مردها؟

در اسپوندیلیت شایع‌تره (فصل ۳).

8. قلبم؟

خطر قلبی بالاتره؛ چکاپ منظم (فصل ۳).

9. ناپروکسن یا دیکلوفناک؟

خط اول، با بررسی معده، کلیه، فشار و قلب (فصل ۴).

10. داروی بیولوژیک؟

وقتی ضدالتهاب کافی نیست (فصل ۴ و ۸).

11. قرص کورتون؟

برای ستون معمولاً طولانی‌مدت نه (فصل ۴).

12. تب با داروی بیولوژیک؟

همون روز پزشک (فصل ۴ و ۵).

13. کی اورژانسیه؟

بی‌حسی، ضعف، بی‌اختیاری، درد تازه بعد از زمین خوردن (فصل ۵).

14. چشمم قرمز و دردناکه.

همون روز چشم‌پزشک (فصل ۵ و ۲۳).

15. با درد استراحت کنم؟

حرکت بهتره (فصل ۶).

16. ورزش ستون رو زودتر جوش می‌ده؟

نه (فصل ۶).

17. شکسته‌بند برم؟

دستکاری ستون جوش‌خورده یا پوک نه (فصل ۶ و ۹).

18. ورزش چقدر کمک می‌کنه؟

عملکرد بهتر، درد و فعالیت بیماری کمتر در برابر بی‌ورزشی (فصل ۷).

19. کدوم ورزش بهترینه؟

هنوز معلوم نیست؛ مهم انجام دادنه (فصل ۷).

20. رهنمود اروپایی چی می‌گه؟

آموزش، ورزش منظم، ترک سیگار (فصل ۸).

21. سیگار؟

ترک کن (فصل ۸).

22. جراحی؟

فقط موارد خاص (فصل ۸).

23. رهنمود آمریکایی؟

فیزیوتراپی، ورزش فعال، دستکاری نه در ستون جوش‌خورده (فصل ۹).

24. ماساژ؟

ملایم کمکیه؛ دستکاری مفصل نه (فصل ۱۰).

25. دوش گرم؟

قبل از روتین صبح (فصل ۱۰ و ۱۱).

26. روتین صبح؟

۱۵ دقیقه بعد از دوش گرم (فصل ۱۱).

27. قوز دارم.

تمرین‌های صاف شدن (فصل ۱۲).

28. درازکش روی شکم؟

۲ تا ۵ دقیقه، روزی ۱ تا ۲ بار (فصل ۱۲).

29. ستونم جوش خورده؛ تمرین کنم؟

بله، در دامنه‌ی راحت و بدون زور (فصل ۱۲).

30. نفس عمیق سخته.

تمرین قفسه‌ی سینه (فصل ۱۳).

31. دور سینه رو چطور بسنجم؟

متر خیاطی در دم و بازدم کامل (فصل ۱۳).

32. درد ران؟

مفصل ران درگیر می‌شه؛ تمرین لگن و ران (فصل ۱۴).

33. ورزش قدرتی؟

پرنده و سگ، کش، صندلی (فصل ۱۵).

34. تعادل؟

روی یک پا، پاشنه‌به‌پنجه (فصل ۱۵).

35. شنا؟

عالیه؛ با گردن سفت ورزش در آب یا کرال پشت (فصل ۱۶).

36. درد بعد از تمرین؟

اگه تا فردا بیشتر شد، سبک‌تر (فصل ۱۷).

37. کی اثر می‌بینم؟

خشکی صبح در ۲ تا ۴ هفته کمتر (فصل ۱۷).

38. شعله‌ور شده.

سبک‌تر، نه تعطیل (فصل ۱۸).

39. تشک؟

سفت یا نیمه‌سفت، بالش نازک (فصل ۱۹).

40. نیمه‌شب با درد بیدار می‌شم.

کمی راه برو (فصل ۱۹).

41. کار پشت میز؟

هر نیم ساعت صاف شو (فصل ۲۰).

42. رانندگی؟

آینه‌ی پهن، توقف هر ساعت (فصل ۲۱).

43. زمین خوردم.

درد تازه: همون روز پزشک، بگو اسپوندیلیت داری (فصل ۲۲).

44. شکستگی در عکس ساده؟

گاهی دیده نمی‌شه؛ سی‌تی یا MRI (فصل ۲۲ و ۳۶).

45. اسهال طولانی؟

پزشک (فصل ۲۳).

46. پسوریازیس؟

به پزشک بگو (فصل ۲۳).

47. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: روتین صبح (فصل ۲۵).

48. خانواده؟

خشکی صبح تنبلی نیست (فصل ۳۲).

49. بیست سال کمردرد.

داستان آقای کاظمی (فصل ۳۵).

50. زن‌ها هم می‌گیرن؟

بله؛ داستان شهلا خانم (فصل ۳۷).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
خشکی صبح (دقیقه)						
درد از ۱۰						
فاصله‌ی پشت سر تا دیوار (سانت)						
دور سینه دم منهای بازدم (سانت)						
پیاده‌روی (دقیقه)						
بیدار شدن شب در هفته						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	روتین صبح	صاف شدن	تنفس	قدرت	هوازی	خشکی صبح

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	روز روتین	دقیقه هوازی	روز قدرت	خشکی صبح	دیوار	دور سینه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
اسپوندیلیت آنکیلوزان	التهاب مزمن ستون فقرات که گاهی مهره‌ها رو جوش می‌ده
اسپوندیلوآرتریت محوری	اسم کلی‌تر بیماری؛ با یا بدون تغییر در عکس ساده
ساکروایلیاک	مفصل بین لگن و پایین ستون فقرات
HLA-B27	ژنی که در خیلی از بیماران هست
کمردرد التهابی	کمردرد با خشکی صبح طولانی، بهتر با حرکت
خشکی صبحگاهی	سفتی بعد از بیدار شدن
شعله‌ور شدن (فلر)	دوره‌ی بدتر شدن درد و خشکی
داروی بیولوژیک	داروی تزریقی هدفمند برای کم کردن التهاب
یووآ	التهاب داخل چشم؛ چشم قرمز و دردناک
اکستنشن	باز کردن و صاف کردن ستون فقرات
دستکاری ستون	حرکت سریع و با فشار مفصل؛ در ستون جوش‌خورده ممنوع
ASAS-EULAR	رهنمود بین‌المللی و اروپایی اسپوندیلوآرتریت

اصطلاح	معنی
ACR	کالج روماتولوژی آمریکا
BASFI	پرسشنامه‌ی عملکرد در اسپوندیلیت
BASDAI	پرسشنامه‌ی فعالیت بیماری در اسپوندیلیت
قوز	خمیدگی رو به جلوی پشت

منابع علمی

1. Ramiro S, Nikiphorou E, Sepriano A, et al. ASAS-EULAR recommendations for the management of axial spondyloarthritis: 2022 update. Ann Rheum Dis. 2023;82(1):19-34. doi:10.1136/ard-2022-223296
2. Ward MM, Deodhar A, Gensler LS, et al. 2019 Update of the American College of Rheumatology/Spondylitis Association of America/Spondyloarthritis Research and Treatment Network Recommendations for the Treatment of Ankylosing Spondylitis and Nonradiographic Axial Spondyloarthritis. Arthritis Rheumatol. 2019;71(10):1599-1613. doi:10.1002/art.41042
3. Regnaux JP, Davergne T, Palazzo C, et al. Exercise programmes for ankylosing spondylitis. Cochrane Database Syst Rev. 2019;10(10):CD011321. doi:10.1002/14651858.CD011321.pub2

اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش

همراه قدم‌به‌قدم برای اسپوندیلیت آنکیلوزان.

- کمردرد التهابی رو بشناس
- روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح
- صاف موندن و قفسه‌ی سینه‌ی باز
- چرا دستکاری ستون جوش‌خورده خطرناکه
- زمین خوردن و شکستگی
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲)، رهنمود ACR/SAA/SPARTAN (۲۰۱۹) و مرور کاکرین ورزش در اسپوندیلیت آنکیلوزان (Regnaux، ۲۰۱۹).