راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش»

تمرین برای اسپوندیلیت

روتین، صاف شدن، قدرت، هوازی و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای



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 ۸

۱. اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟ ۹

۲. کمردرد التهابی یا معمولی؟ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: تمرین ۱۳

۵. روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح ۱۴

۶. صاف شدن ستون فقرات ۱۴

۷. قدرت و تعادل ۱۶

۸. هوازی ۱۸

۹. قانون درد و زمان اثر ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۱۱. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۲۴

۱۲. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۲۵

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۵۲

منابع علمی ۵۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟
- کمردرد التهابی یا معمولی؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح
- صاف شدن ستون فقرات
- قدرت و تعادل
- هوازی
- قانون درد و زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)
- فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)
- ۲۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

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.

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 یووآ)
	تب در کسی که داروی **بیولوژیک** می‌خوره
	اسهال خونی یا طولانی

ستون جوش‌خورده و زمین خوردن؟ همون روز عکس.

فصل ۴

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 در کتاب کامل)
«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 ۳۷ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۵

حرکت، دوای کمر التهابی.

بخش ۲

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 ۵۱ · گربه‌شتر ← ص ۴۱ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۳۲ · تنفس آرام ← ص ۳۶ · عقب بردن چونه ← ص ۲۸ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۵

دوش گرم، ۱۵ دقیقه، هر صبح.

فصل ۶

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 ۴۹ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۵۰ ·
صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۴ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۳ ·
Y و T دمر ← ص ۳۱ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۰

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

هر روز خلاف قوز.

فصل ۷

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 ۳۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۲ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۸

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 ۴۷ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۸ ·
راه رفتن به عقب ← ص ۵۲

عضله‌ی پشت قوی، قامت صاف‌تر، تعادل بهتر.

فصل ۸

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 ۳۷ · ورزش در آب ← ص ۴۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۵

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 ۹

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 ۳

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.

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.

فصل ۱۱

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 ۳۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۹ · پل باسن ← ص ۴۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۷ · ورزش در آب ← ص ۴۶

قوی و پایدار.

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 ۳۵ · تنفس آرام ← ص ۳۶ · پرنده‌سگ ← ص ۳۹

روتین صبح، برای همیشه.

بخش ۴

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 | 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱۰ 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 ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ سطح ۱ · 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 ۱۱ 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 ۱۲ 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۱۰ 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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ | 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | 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 ۱۹ | سطح ۱ · 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 ۲۰ | سطح ۱ · 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 ۲۱ | 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 ۲۲ | 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 ۲۳ | 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 ۲۴ | سطح ۰۱ 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 ۲۵ | 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	اسپوندیلیت آنکیلوزان	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۸۰ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

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

تمرین برای اسپوندیلیت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- روتین
- صاف شدن
- قدرت
- هوازی
- برنامه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.