راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش»

صاف موندن و قفسه‌ی سینه

صاف شدن، تنفس، لگن، کار و رانندگی



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. صاف شدن ستون فقرات ۱۴

۶. قفسه‌ی سینه و تنفس ۱۵

۷. لگن و ران ۱۶

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۸. کار و نشستن ۱۹

۹. رانندگی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

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

۱۱. فاز ۲: صاف شدن و قفسه‌ی سینه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۷

منابع علمی ۴۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای **قامت و تنفسه**.

در این راهنما

- اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟
- کمردرد التهابی یا معمولی؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- صاف شدن ستون فقرات
- قفسه‌ی سینه و تنفس
- لگن و ران
- کار و نشستن
- رانندگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: صاف شدن و قفسه‌ی سینه (هفته‌ی ۴ تا ۶)
- ۲۱ 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.

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 ۳۹ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۷

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.

فصل ۵

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 ۴۵ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۴۶ ·
صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۶ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۵ ·
Y و T دمر ← ص ۳۳ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۲

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

هر روز خلاف قوز.

فصل ۶

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 ۳۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۰ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۱ · چرخش تنه نشسته ← ص ۴۱

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 ۷

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 ۴۲ · کشش پشت ران ← ص ۴۳ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۴۴ · پل باسن ← ص ۴۰ · صدفی ← ص ۴۷

ران باز، کمر راحت‌تر.

بخش ۳

زندگی روزمره

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

فصل ۸

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 ۳۷ · عقب بردن چونه ← ص ۲۸ · فشردن کتف‌ها ← ص ۲۹

هر نیم ساعت، صاف شو.

فصل ۹

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 ۲۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۳۴

آینه‌ی پهن، توقف هر ساعت.

بخش ۴

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.

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 ۴۵ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۴۶ · تنفس آرام ← ص ۳۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۰ · کشش جلوی لگن ← ص ۴۲

هر روز خلاف قوز.

بخش ۵

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 | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

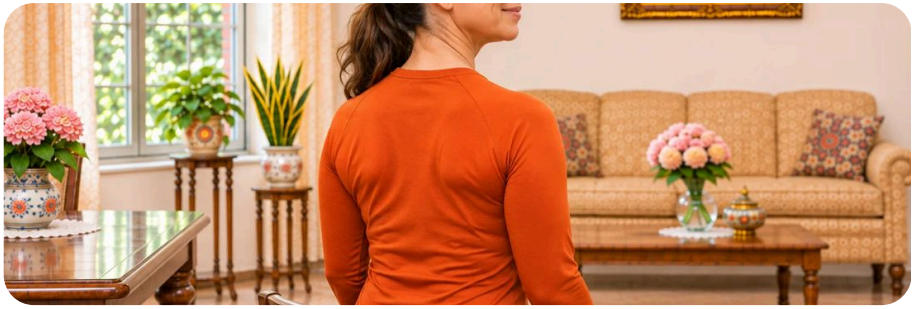
اجرا

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 ۳ 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 ۴ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

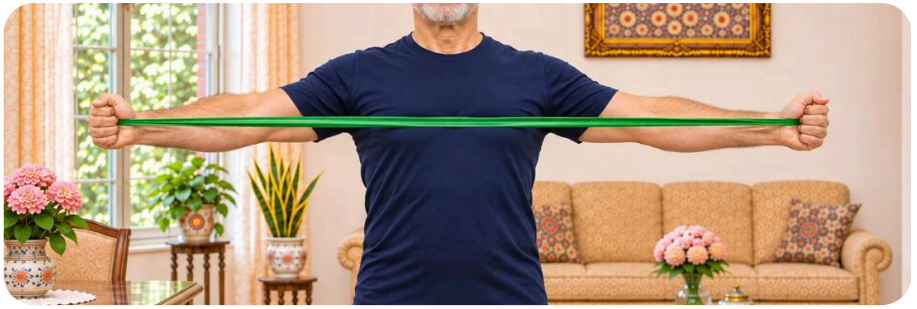
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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 ۵ 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 ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ 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 ۱۳ 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ 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 ۱۷ سطح ۰۱ آسان قدرت



کشش پشت ران

شروع

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

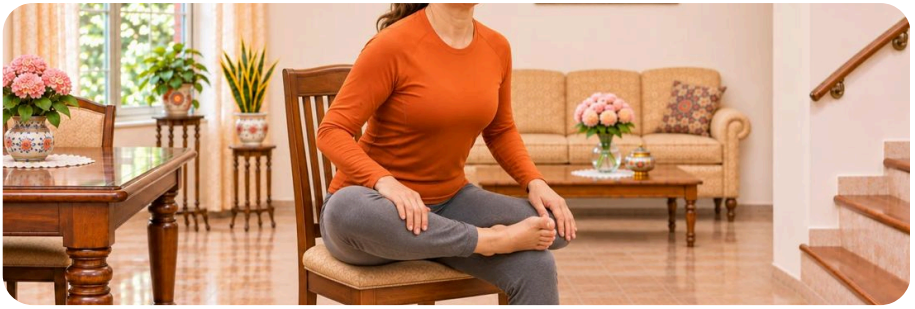
اجرا

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 ۱۸ | 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 ۱۹ | 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | 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.

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

صاف موندن و قفسه‌ی سینه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- صاف شدن
- قفسه‌ی سینه
- لگن
- کار
- رانندگی

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