راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش»

اسپوندیلیت؛ شروع

بیماری، کمردرد التهابی، دارو، باورهای غلط و فاز ۱



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. اسپوندیلیت بعد از ۵۰ ۱۰

۴. داروها ۱۱

۵. علائم خطر ۱۲

۶. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۷. ورزش در اسپوندیلیت: مرور کاکرین ۱۶

۸. رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲) ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۱۰. فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۱

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۲۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟
- کمردرد التهابی یا معمولی؟
- اسپوندیلیت بعد از ۵۰
- داروها
- علائم خطر
- باورهای غلط
- ورزش در اسپوندیلیت: مرور کاکرین
- رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲)
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۴ 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.

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 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 ۲۵ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۴

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.

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.

فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳)

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

صاف و خم کردن لگن ← ص ۲۷ · گربه‌شتر ← ص ۲۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۴

روتین صبح رو عادت کن.

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 | 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ | 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 ۴ | سطح ۱۰ 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.

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

اسپوندیلیت؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمردرد التهابی
- داروها
- شواهد
- رهنمود
- فاز ۱

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