کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۸

درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد

چرا درد ادامه پیدا می‌کنه، دزدگیر حساس، ورزش به‌عنوان دارو، گام‌بندی فعالیت، خواب و استرس، داروها، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برای زندگی بهتر با درد



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 معاینه، تشخیص و درمان پزشک نیست. **هیچ دارویی رو بدون نظر پزشک قطع یا کم و زیاد نکن.** اگه درد **تازه و شدید**، درد با **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل یا سابقه‌ی سرطان**، **ضعف یا بی‌حسی پیشرونده**، یا **درد قفسه‌ی سینه** داری، فوراً به پزشک مراجعه کن (فصل ۷). اگه فکر آسیب به خودت داری، همین الان کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**، **اورژانس اجتماعی (۱۲۳)**، و 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: درد مزمن رو بفهم ۹

۱. درد مزمن چیه؟ ۱۰

۲. دزدگیر حساس ۱۱

۳. چرا درد ادامه پیدا می‌کنه؟ ۱۳

۴. درد، مغز و احساس ۱۴

۵. چه چیزی جواب می‌ده؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ارزیابی و هدف‌گذاری ۱۹

۷. علائم خطر ۲۰

۸. ارزیابی خودت ۲۱

۹. هدف‌گذاری ۲۲

۱۰. دفترچه‌ی درد ۲۴

بخش ۳: ابزارهای کنترل درد ۲۷

۱۱. ورزش به‌عنوان دارو ۲۸

۱۲. گام‌بندی فعالیت ۲۹

۱۳. حرکت بدون ترس ۳۱

۱۴. خواب و درد ۳۳
۱۵. استرس، تنفس و آرام‌سازی ۳۵
۱۶. فکرها و درد ۳۶
۱۷. ارتباط، معنا و کار ۳۷

بخش ۴: دارو و درمان ۳۹

۱۸. داروها ۴۰
۱۹. اوپیوئیدها: مسکن‌های قوی ۴۰
۲۰. درمان‌های غیرفعال ۴۲
۲۱. درد و خلق ۴۳
۲۲. درد در چند جای بدن ۴۴
۲۳. صحبت با پزشک ۴۶

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. انتخاب برنامه ۵۲
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع آروم ۵۳
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرتی تدریجی ۵۵
۲۸. برنامه‌ی پ: هوازی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ت: حرکت و آرام‌سازی ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: زندگی با درد کمتر ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. کار و درد ۱۲۷

۳۴. خانواده و درد ۱۲۸

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۹

۳۶. راهنمای همراه ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

اگه ماه‌ها یا سال‌هاست با درد زندگی می‌کنی، احتمالاً شنیدی «عکست چیزی نشون نمی‌ده» یا «باید با دردت کنار بیای». این جمله‌ها **دلسردکننده‌ان** و کامل هم درست نیستن.

درد مزمن **واقعیه**. ولی علم امروز نشون می‌ده درد طولانی فقط به **بافت آسیب‌دیده** مربوط نیست؛ **سیستم عصبی** هم ممکنه **حساس‌تر** شده باشه، مثل دزدگیری که با رد شدن یک گربه آژیر می‌کشه. خبر خوب اینه که سیستم عصبی **قابل تغییره**؛ و **ورزش، فهم درست درد، خواب، مدیریت استرس و فعالیت تدریجی** می‌تونن اون رو آروم‌تر کنن.

هدف این کتاب فقط «صفر کردن درد» نیست؛ **برگشتن به زندگی** است: راه رفتن، کار، مهمونی، نماز، بازی با نوه‌ها؛ و در این مسیر، برای خیلی‌ها **درد هم کمتر** می‌شه.

- **بخش ۱** درد مزمن رو بفهم.
- **بخش ۲** علائم خطر، ارزیابی، هدف‌گذاری و دفترچه‌ی درد.
- **بخش ۳** ابزارها: ورزش، گام‌بندی، حرکت بدون ترس، خواب، استرس، فکرها و ارتباط.
- **بخش ۴** داروها، درمان‌های غیرفعال، خلق، درد در چند جای بدن، و صحبت با پزشک.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، کار، خانواده، تغذیه، همراه و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

درد مزمن رو بفهم

درد مزمن چیه، دزدگیر حساس، چرا درد ادامه پیدا می‌کنه، درد و مغز و احساس، چه چیزی جواب می‌ده، و باورهای غلط.

درد مزمن چیه؟

تعریف

درد مزمن یعنی دردی که بیش از **۳ ماه** طول کشیده یا برگشته. خیلی **شایعه**: در مرور **Fayaz** و همکاران (۲۰۱۶)، بین **یک‌سوم تا نیمی** از بزرگسالان در بریتانیا درد مزمن داشتن، و با افزایش سن شایع‌تره.

دو نوع (بر اساس NICE، ۲۰۲۱)

نوع	یعنی	مثال
درد مزمن ثانویه	درد به‌خاطر یک **بیماری مشخص**	آرتروز، آرتریت روماتوئید، بعد از جراحی
درد مزمن اولیه	درد **خودش** مشکل اصلیه؛ با بیماری دیگه‌ای به‌خوبی توضیح داده نمی‌شه	فیبرومیالژیا، بسیاری از کمردردهای مزمن

تعریف درد

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد (۲۰۲۰، **Raja**) درد رو یک **تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی** تعریف می‌کنه که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا **شبیه** اونه؛ و تأکید می‌کنه درد همیشه تحت تأثیر **عوامل زیستی، روانی و اجتماعیه**.

درد تو واقعیه؛ حتی اگه عکس چیزی نشون نده.

فصل ۲

دزدگیر حساس

درد یک پیام محافظتیه

درد مثل **دزدگیر خونه** است: کارش **محافظت** از توئه. در آسیب تازه، دزدگیر کار درستی می‌کنه.

وقتی دزدگیر حساس می‌شه

در درد طولانی، سیستم عصبی ممکنه **حساس‌تر** بشه:

آژیر با **محرک‌های کوچیک‌تر**	لمس یا حرکت معمولی درد میاره
آژیر **بلندتر**	درد شدیدتر از آسیب
آژیر **طولانی‌تر**	درد بعد از ترمیم بافت هم می‌مونه
آژیر در **جاهای بیشتر**	درد پخش می‌شه

به این **حساس شدن مرکزی** می‌گن.

درد بیشتر همیشه یعنی آسیب بیشتر نیست.

خبر خوب

سیستم عصبی **انعطاف‌پذیره**. همون‌طور که حساس شده، می‌تونه **آروم‌تر** بشه.

فصل ۳

چرا درد ادامه پیدا می‌کنه؟

عامل	چطور درد رو نگه می‌داره
کم‌تحرکی	عضله ضعیف، مفصل سفت؛ حرکت دردناک‌تر
ترس از حرکت	اجتناب → ضعف → درد بیشتر → ترس بیشتر
خواب بد	آستانه‌ی درد پایین‌تر (فصل ۱۴)
استرس و نگرانی	سیستم عصبی در حالت آماده‌باش
افسردگی	درد بلندتر حس می‌شه (فصل ۲۱)
باورهای ترسناک	«ستون فقراتم خرابه»، «دیسکم دررفته»
چرخه‌ی زیاده‌روی و کنار کشیدن	روزهای خوب زیاد، روزهای بد هیچ (فصل ۱۲)
انزوا	

چرخه‌ی درد

درد → ترس → حرکت کمتر → ضعف و سفتی → درد بیشتر

این کتاب بهت یاد می‌ده **این چرخه رو بشکنی**.

درد، مغز و احساس

مغز درد رو «می‌سازه»

مغز همه‌ی اطلاعات رو کنار هم می‌ذاره: سیگنال‌های بدن، تجربه‌های قبلی، ترس‌ها، باورها، محیط؛ و تصمیم می‌گیره **چقدر** درد احساس کنی.

چیزی که درد رو بیشتر می‌کنه	چیزی که درد رو کمتر می‌کنه
ترس و نگرانی	امنیت و اطمینان
خستگی و بی‌خوابی	خواب خوب
تنهایی	ارتباط
تمرکز روی درد	کار لذت‌بخش
کلمه‌های ترسناک	فهم درست

آموزش علوم اعصاب درد

در مرور سیستماتیک **Louw** و همکاران (۲۰۱۱)، **آموزش علوم اعصاب درد** (یعنی فهمیدن اینکه درد چطور کار می‌کنه) در درد مزمن عضلانی‌اسکلتی با **کاهش درد، ناتوانی و ترس** همراه بود.

فهمیدن درد، خودش بخشی از درمانه.

چه چیزی جواب می‌ده؟

رهنمود NICE (۲۰۲۱) برای درد مزمن اولیه

توصیه می‌شه	
ورزش و فعالیت بدنی	با پشتیبانی و تدریجی
درمان‌های روان‌شناختی	مثل درمان شناختی‌رفتاری (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
طب سوزنی	در شرایطی خاص
بعضی ضدافسردگی‌ها	با نظر پزشک؛ حتی بدون افسردگی

توصیه نمی‌شه (برای درد مزمن اولیه)	
مسکن‌های اوپیوئیدی	
پرگابالین و گاباپنتین	
ضدالتهاب‌ها و پاراستامول	
بنزودیازپین‌ها	

نکته‌ی دکتر مکس

برای درد مزمن **ثانویه** (مثل آرتروز)، درمان بیماری زمینه‌ای هم مهمه و توصیه‌ها ممکنه فرق کنه.

فعال‌ترین درمان‌ها، مؤثرترینن.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«درد یعنی آسیب.»	در درد مزمن، **نه همیشه** (فصل ۲).
«باید استراحت کنم تا خوب شم.»	استراحت طولانی درد رو **بیشتر** می‌کنه (فصل ۱۱).
«عکسم چیزی نشون نمی‌ده؛ پس درد تو ذهنمه.»	درد **واقعیه**؛ سیستم عصبی حساس شده (فصل ۲).
«اگه درد بیشتر شد، آسیب زدم.»	**شعله‌ور شدن** معمولاً آسیب نیست (فصل ۳۱).
«قرص قوی‌تر جواب می‌ده.»	اوپیوئیدها در درد مزمن **مفید نیستن** و خطر دارن (فصل ۱۹).
«باید علت دقیق پیدا بشه.»	گاهی علت **یک نقطه** نیست؛ ولی درمان ممکنه.
«هیچ کاری نمی‌شه کرد.»	ابزارهای **زیادی** هست (بخش ۳).
«باید دردم صفر بشه تا زندگی کنم.»	زندگی **همراه با بهبود** درد ممکنه (فصل ۹).
«روان‌شناس یعنی دیوونه‌ام.»	CBT یک **درمان علمی درده** (فصل ۱۶).
«سنم بالاست؛ دیره.»	سیستم عصبی در **هر سنی** تغییر می‌کنه.

بخش ۲

ارزیابی و هدف‌گذاری

علائم خطر، ارزیابی خودت، هدف‌گذاری، و دفترچه‌ی درد.

علائم خطر

درد مزمن معمولاً **خطرناک نیست**؛ ولی این علائم بررسی **فوری** یا **سریع** می‌خوان:

فوراً

- **درد قفسه‌ی سینه** (۱۱۵)
- **ضعف ناگهانی** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال گفتار (۱۱۵)
- کمردرد با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی** یا **مشکل ادرار و مدفوع**
- **سردرد ناگهانی و شدید**

به‌زودی

- درد **تازه** یا **تغییر واضح** در الگوی درد
- درد با **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل**، **تعریق شبانه**
- **سابقه‌ی سرطان** و درد تازه
- **ضعف پیشرونده**
- درد **شبانه‌ی دائمی** که با هیچ وضعیتی بهتر نمی‌شه
- **ورم، قرمزی و گرمی** مفصل

اگه هیچ‌کدوم از این‌ها نیست، **حرکت امنه**.

فصل ۸

ارزیابی خودت

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۳۹):

ارزیابی	چطور
شدت درد	میانگین هفته‌ی گذشته، ۰ تا ۱۰
تداخل درد با زندگی	چقدر درد مانع کارهات شده؟ ۰ تا ۱۰
سه کار مهم	سه کاری که درد سختشون کرده؛ هر کدوم ۰ (اصلاً نمی‌تونم) تا ۱۰ (مثل قبل)
خواب	چند ساعت؟ کیفیت ۰ تا ۱۰
خلق	۰ تا ۱۰
ترس از حرکت	چقدر از حرکت کردن می‌ترسی؟ ۰ تا ۱۰
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه	
دقیقه‌های پیاده‌روی بدون بدتر شدن	

نکته‌ی دکتر مکس

سه کار مهم مهم‌ترین عددن. هدف اینه که **این‌ها** بهتر بشن.

فصل ۹

هدف‌گذاری

هدف درست

«**صفر کردن درد**» معمولاً هدف واقع‌بینانه‌ای نیست؛ و انتظارش ممکنه **ناامیدی** بیاره. هدف بهتر: **برگشتن به کارهایی که برات مهمن**؛ و در این مسیر، درد برای خیلی‌ها **کمتر** هم می‌شه.

هدف‌های SMART

ویژگی	مثال
مشخص	پیاده‌روی تا پارک محله
قابل اندازه‌گیری	۲۰ دقیقه
قابل دستیابی	الان ۵ دقیقه می‌تونم
مرتبط	می‌خوام با نوه‌م پارک برم
زمان‌دار	تا ۸ هفته‌ی دیگه

نمونه‌ها

☐	
	نماز روی زمین

☐	
	خرید هفتگی
	مهمونی خانوادگی
	سفر
	برگشت به کار نیمه‌وقت

هدف، زندگیه؛ نه فقط عدد درد.

فصل ۱۰

دفترچه‌ی درد

چرا؟

دفترچه **الگوها** رو نشون می‌ده: چه چیزی درد رو **بیشتر** و چه چیزی **کمتر** می‌کنه.

ستون	
تاریخ و ساعت	
درد ۰ تا ۱۰	
فعالیت قبلش	
خواب دیشب	
استرس	
چه کاری کمک کرد	

نکته

☐
روزی ۱ تا ۲ بار کافیه؛ نه هر ساعت
بعد از **۲ هفته**، دنبال **الگو** بگرد

	☐
بعد از پیدا کردن الگوها، دفترچه رو **کمتر** کن؛ تمرکز زیاد روی درد هم خوب نیست	

نکته‌ی دکتر مکس

جدول آماده در فصل ۳۹.

بخش ۳

ابزارهای کنترل درد

ورزش، گام‌بندی فعالیت، حرکت بدون ترس، خواب، استرس و تنفس، فکرها، و ارتباط و معنا.

ورزش به‌عنوان دارو

شواهد

در مرور جامع مرورهای کاکرین **Geneen** و همکاران (۲۰۱۷)، ورزش و فعالیت بدنی در درد مزمن با **بهبود عملکرد بدنی** و گاهی **کاهش درد** همراه بود و **عوارض جدی کمی** داشت. اثر روی شدت درد در مطالعه‌ها **متفاوت** بود؛ ولی بهبود **زندگی و عملکرد** پایدارتر بود.

چرا ورزش درد رو کم می‌کنه؟

سیستم عصبی رو آروم‌تر می‌کنه	
عضله و مفصل رو قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر	
خواب و خلق بهتر	
به مغز یاد می‌ده **حرکت امنه**	

اصول

☐	
	از کم شروع کن؛ کمتر از اونی که فکر می‌کنی می‌تونی
	تدریجی بیشتر کن

☐	
	کمی درد مجازه (جدول پایین)
	منظم مهم‌تر از شدید
	نوع ورزش **مهم نیست**؛ ورزشی که **ادامه بدی**

مدل چراغ راهنمایی

درد حین تمرین	فردا صبح	
سبز: ۰ تا ۳	مثل قبل	ادامه؛ کم‌کم بیشتر
زرد: ۴ تا ۵	تا ۲۴ ساعت برمی‌گرده	همین مقدار؛ بیشتر نکن
قرمز: بیشتر از ۵	بدتر از قبل	جلسه‌ی بعد سبک‌تر؛ **قطع نکن**

حرکت، دزدگیر رو آروم می‌کنه.

فصل ۱۲

گام‌بندی فعالیت

چرخه‌ی «زیاده‌روی و سقوط»

روز خوب	روز بعد
همه‌ی کارها رو انجام می‌دی	درد **شدید**؛ چند روز **هیچ کار**

این چرخه درد رو **بیشتر** و توان رو **کمتر** می‌کنه.

گام‌بندی

قدم	
۱. پایه رو پیدا کن	چقدر از یک فعالیت رو می‌تونی **بدون بدتر شدن** فردا انجام بدی؟ (مثلاً ۱۰ دقیقه راه رفتن)
۲. کمی کمتر شروع کن	۸۰ درصد پایه (۸ دقیقه)
۳. هر روز همون	**حتی روزهای خوب**؛ نه بیشتر
۴. کم‌کم بیشتر	هر هفته **۱۰ درصد**
۵. تقسیم کن	کارهای بزرگ رو **تکه‌تکه**

روزهای خوب هم گام‌بندی کن.

مثال

کار	به‌جای	گام‌بندی
تمیز کردن خونه	همه در یک روز	**یک اتاق در روز**
آشپزی مهمونی	یک‌جا	**دو روز قبل شروع**
باغچه	۲ ساعت	۳ × ۲۰ دقیقه با استراحت

فصل ۱۳

حرکت بدون ترس

ترس از حرکت

بعد از درد طولانی، خیلی‌ها از **حرکت‌های خاص** (خم شدن، بلند کردن، پله) **می‌ترسن**. اجتناب، ترس رو **بیشتر** و بدن رو **ضعیف‌تر** می‌کنه.

مواجهه‌ی تدریجی

قدم	
۱. لیست حرکت‌های ترسناک، از کم به زیاد	
۲. از **کم‌ترسناک‌ترین** شروع کن	
۳. **کوچیک و کنترل‌شده** انجامش بده	
۴. ببین **چه اتفاقی میفته** (معمولاً کمتر از اونی که فکر می‌کردی)	
۵. کم‌کم **بزرگ‌تر** و بعد حرکت بعدی	

نمونه: خم شدن

مرحله	
۱	خم شدن از لگن تا نیمه، دست‌ها روی میز
۲	خم شدن تا زانو

مرحله	
۳	برداشتن یک شیء سبک از روی صندلی
۴	برداشتن از روی زمین

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۲ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ ·

تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۸۳

حرکتی که ازش می‌ترسی، حرکتیه که بیشتر لازمش داری؛ آهسته.

فصل ۱۴

خواب و درد

رابطه‌ی دوطرفه

در مرور **Finan** و همکاران (۲۰۱۳)، **خواب بد** پیش‌بینی‌کننده‌ی **درد بیشتر** در روزهای بعد بود؛ و این رابطه حتی از رابطه‌ی «درد → خواب بد» **قوی‌تر** به نظر می‌رسید.

خواب خوب، یکی از قوی‌ترین مسکن‌هاست.

۸ قانون

☐	
	ساعت **ثابت** بیدار شدن
	نور صبح
	ورزش در روز
	کافئین تا **اوایل بعدازظهر**
	شام سبک
	تخت فقط برای **خواب**
	اگه خوابت نبرد، **بلند شو**؛ بعد برگرد

	☐
چرت کوتاه قبل از عصر	

نکته‌ی دکتر مکس

درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی **(CBT-I)** درمان خط اول بی‌خوابی مزمنه.

فصل ۱۵

استرس، تنفس و آرام‌سازی

استرس سیستم عصبی رو در حالت **آماده‌باش** نگه می‌داره و دزدگیر درد رو **حساس‌تر**.

تنفس آروم

☐	
	۴ ثانیه دم از بینی
	۶ ثانیه بازدم از دهن
	۵ دقیقه، ۲ بار در روز

آرام‌سازی پیشرونده‌ی عضلات

از پا تا سر: هر گروه عضله رو **۵ ثانیه سفت** کن، بعد **کامل شل** کن و تفاوت رو حس کن.

ذهن‌آگاهی

۵ دقیقه به صداها، تنفس و حس‌های بدن **بدون قضاوت** توجه کن. وقتی ذهنت رفت، **آروم** برش گردون.

تنفس شکمی ← ص ۶۶

فصل ۱۶

فکرها و درد

فکرهای ترسناک

فکر	فکر متعادل‌تر
«کمرم داره خراب‌تر می‌شه.»	«درد بیشتره؛ ولی این معمولاً آسیب تازه نیست.»
«هیچ‌وقت خوب نمی‌شم.»	«دارم ابزارهای جدید یاد می‌گیرم.»
«نباید این کار رو بکنم.»	«می‌تونم آهسته و کوچیک امتحانش کنم.»
«همه‌چیز خراب شد.»	«امروز روز سختیه؛ فردا ممکنه بهتر باشه.»

درمان‌های روان‌شناختی

در مرور کاکرین **Williams** و همکاران (۲۰۲۰)، **درمان شناختی‌رفتاری (CBT)** در درد مزمن اثرهای **کوچیک** ولی مفیدی بر درد، ناتوانی و ناراحتی داشت.

در کارآزمایی **Ashar** و همکاران (۲۰۲۲) در کمردرد مزمن، **درمان بازپردازش درد** (که به افراد کمک می‌کنه درد رو به‌عنوان سیگنال **کم‌خطر** مغز ببینن) با کاهش قابل‌توجه درد در مقایسه با دارونما و درمان معمول همراه بود.

فکرها درد رو نمی‌سازن؛ ولی می‌تونن صداشو بلندتر یا آروم‌تر کنن.

فصل ۱۷

ارتباط، معنا و کار

☐	
	ارتباط با دوستان و خانواده؛ حتی کوتاه
	کارهای معنادار: عبادت، کمک به دیگران، کار داوطلبانه
	سرگرمی: کتاب، موسیقی، باغچه، کار دستی
	کار: برگشت تدریجی، با تنظیم؛ برای خیلی‌ها **بهتر** از خونه موندن
	گروه حمایتی یا افرادی با تجربه‌ی مشابه

زندگی پربارتر، درد کم‌صداتر.

بخش ۴

داروو درمان

داروها، اوپیوئیدها، درمان‌های غیرفعال، درد و خلق، درد در چند جای بدن، و صحبت با پزشک.

فصل ۱۸

داروها

تصمیم دارویی **با پزشکه**. این فصل برای آگاهیه.

دارو	نکته
بعضی ضدافسردگی‌ها (مثل دولوکستین، آمی‌تریپتیلین)	NICE برای درد مزمن اولیه، **حتی بدون افسردگی**، گزینه‌ی بررسی می‌دونه؛ با نظر پزشک
ضدالتهاب‌ها	در درد مزمن **ثانویه** (مثل آرتروز) گاهی کوتاه‌مدت؛ خطر برای **معده، کلیه و قلب**
پاراستامول	در درد مزمن اولیه NICE توصیه **نمی‌کنه**
پرگابالین و گاباپنتین	در درد مزمن **اولیه** NICE توصیه **نمی‌کنه**؛ در درد **عصبی** گاهی
کرم‌های موضعی	در بعضی دردهای مفصلی
بنزودیازپین‌ها (آرام‌بخش‌ها)	توصیه **نمی‌شن**؛ خطر وابستگی و **زمین خوردن**

هیچ دارویی رو خودت قطع یا کم و زیاد نکن. بعضی داروها با قطع ناگهانی **علائم ترک** دارن.

فصل ۱۹

اوپیوئیدها: مسکن‌های قوی

چی هستن؟

مسکن‌هایی مثل **ترامادول، کدئین، مورفین، متادون** و مشابه‌ها.

در درد مزمن

NICE برای درد مزمن اولیه **شروع** اون‌ها رو توصیه **نمی‌کنه**	
رهنمود (Dowell، ۲۰۲۲) **CDC**: برای درد مزمن، **درمان‌های غیردارویی و غیراوپیوئیدی** ترجیح دارن	
در مرور **Vowles** و همکاران (۲۰۱۵)، **سوءمصرف** در بخش قابل‌توجهی از افراد با درد مزمن که اوپیوئید مصرف می‌کردن دیده شد	

خطرها، به‌خصوص بعد از ۵۰

☐	
	خواب‌آلودگی و **زمین خوردن**
	یبوست
	وابستگی
	تداخل با آرام‌بخش‌ها و الکل؛ خطر **توقف تنفس**

☐	
	گاهی **درد بیشتر** با مصرف طولانی

اگه الان اوپیوئید مصرف می‌کنی، **خودت قطع نکن**؛ با پزشک درباره‌ی **کاهش تدریجی** صحبت کن.

فصل ۲۰

درمان‌های غیرفعال

درمان‌هایی که **کسی روی تو انجام می‌ده**:

درمان	نکته
ماساژ و درمان دستی	ممکنه **موقتاً** کمک کنه؛ بهتره **همراه ورزش** باشه
طب سوزنی	NICE در شرایطی خاص برای درد مزمن اولیه
گرما	برای درد عضلانی؛ ساده و ارزون
دستگاه‌های فیزیوتراپی (اولتراسوند، لیزر و غیره)	شواهد **محدود**
TENS	NICE برای درد مزمن اولیه توصیه **نمی‌کنه**
تزریق‌ها	در شرایط خاص؛ با متخصص

درمان غیرفعال پنجره‌ست؛ درمان فعال در.

فصل ۲۱

درد و خلق

رابطه‌ی دوطرفه

درد طولانی خطر **افسردگی و اضطراب** رو بیشتر می‌کنه؛ و افسردگی، درد رو **بلندتر** حس می‌کنه.

☐	نشونه‌های افسردگی (بیش از ۲ هفته)
	غم یا بی‌حوصلگی بیشتر روزها
	بی‌علاقگی
	تغییر خواب و اشتها
	احساس بی‌ارزشی
	فکر به مرگ

درمان خلق، بخشی از درمان درده.

اگه چند نشونه داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن. اگه فکر آسیب به خودت داری، **همین الان** کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**، **اورژانس اجتماعی (۱۲۳)**، و در خطر فوری ۱۱۵.

فصل ۲۲

درد در چند جای بدن

گاهی درد **فقط یک جا** نیست: کمر، گردن، شونه‌ها، زانوها. با **خستگی، خواب بد و مشکل تمرکز**.

فیبرومیالژیا

یکی از شکل‌های **درد گسترده‌ی مزمن** که با **حساس شدن سیستم عصبی** ارتباط داره. تشخیص با **پزشکه**.

☐	اصول
	ورزش ملایم و تدریجی مهم‌ترین درمانه
	ورزش در آب برای خیلی‌ها راحت‌تره
	گام‌بندی فعالیت
	خواب
	CBT

ورزش در آب ← ص ۱۱۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۹ · تنفس شکمی ← ص ۶۶

نکته‌ی دکتر مکس

اصول این کتاب برای درد گسترده هم کاربرد داره؛ برنامه‌ی **الف** (فصل ۲۶) رو از **پایین‌ترین** سطح شروع کن.

فصل ۲۳

صحبت با پزشک

قبل از ویزیت

☐	
	سه کار مهم که درد سختشون کرده
	دفترچه‌ی درد ۲ هفته
	لیست داروها و اثر و عوارض هر کدوم
	سؤال‌هات رو بنویس

سؤال‌های خوب

☐	
	«آیا علامت خطری هست که باید بررسی بشه؟»
	«درد من بیشتر **اولیه** است یا **ثانویه**؟»
	«چه **ورزشی** برای من مناسبه؟»
	«آیا **فیزیوتراپی** یا **روان‌شناس** می‌تونه کمک کنه؟»
	«آیا داروهام **لازمن** یا می‌شه کم کرد؟»

تو و پزشکت یک تیمید.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، نگهداری، و روزهای شعله‌ور شدن درد.

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.

فصل ۲۵

انتخاب برنامه

وضعیت	برنامه
درد **زیاد**، مدت‌هاست فعال نبودی، یا درد در **چند جای بدن**	**الف: شروع آروم** (فصل ۲۶)
می‌تونی **۱۵ دقیقه** راه بری	**ب: قدرتی تدریجی** (فصل ۲۷)
می‌خوای **آمادگی** و **انرژی** بیشتر	**پ: هوازی** (فصل ۲۸)
استرس و تنش زیاد، خواب بد	**ت: حرکت و آرام‌سازی** (فصل ۲۹)

قانون شروع

از کمتر از اونی که فکر می‌کنی می‌تونی شروع کن.

برای هر تمرین، **پایه** (فصل ۱۲) رو پیدا کن و با **۸۰ درصد** اون شروع کن.

فصل ۲۶

برنامه‌ی الف: شروع آروم

روزانه، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه. برای درد زیاد یا گسترده.

هفته	حرکت‌ها	پیاده‌روی
۱ تا ۲	تحرک ملایم + تنفس، ۱۰ دقیقه	۵ دقیقه، ۲ بار در روز
۳ تا ۴	+ ۲ تمرین قدرتی سبک	۷ دقیقه، ۲ بار
۵ تا ۸	+ ۲ تمرین دیگه	۱۰ دقیقه، ۲ بار
۹ تا ۱۲	همه	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

تمرین‌ها

تمرین	
تنفس آروم	۵ نفس
تاب دادن زانوها	۱۰
گربه‌شتر	۱۰
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۵

تمرین	
پل باسن	۸
فشار به دیوار	۸

تنفس شکمی ← ص ۶۶ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۷ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · پل باسن ← ص ۸۹ · شنای دیواری ← ص ۹۵

کم، ولی هر روز.

برنامه‌ی ب: قدرتی تدریجی

۳ روز در هفته + پیاده‌روی بیشتر روزها.

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
خم شدن از لگن	۲ × ۸	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۶	۲ × ۸	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
فشار روی میز	۲ × ۸	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰
پرنده‌سگ	۲ × ۶	۲ × ۸	۳ × ۸
حشره‌ی مرده	۲ × ۶	۲ × ۸	۳ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲	۳ × ۱۵

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۷ · شنای روی میز ← ص ۹۶ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۱

فصل ۲۸

برنامه‌ی پ: هوازی

هفته	پیاده‌روی یا دوچرخه	روز در هفته
۱ تا ۲	۱۰ دقیقه	۴
۳ تا ۴	۱۵ دقیقه	۵
۵ تا ۸	۲۰ تا ۲۵ دقیقه	۵
۹ تا ۱۲	**۳۰ دقیقه**	۵

+ **۲ جلسه قدرتی** از برنامه‌ی ب.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۰ · ورزش در آب ← ص ۱۱۱ · تمرین پله ← ص ۱۱۲

نکته‌ی دکتر مکس

اگه پیاده‌روی درد رو بیشتر می‌کنه، **دوچرخه** یا **آب** رو امتحان کن.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ت: حرکت و آرام‌سازی

روزانه، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه. برای استرس، تنش و خواب بد.

بخش	
تنفس آروم	۵ دقیقه
تحرک ملایم: گربه‌شتر، چرخش پشت، چرخش گردن، تاب زانوها	۵ دقیقه
کشش‌ها: سینه، پشت ران، جلوی لگن، ذوزنقه	۵ دقیقه
آرام‌سازی پیشرونده یا ذهن‌آگاهی	۵ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۶۶ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۷۶ · چرخش فعال گردن ← ص ۷۳ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۷ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۱۲۳ · کشش پشت ران ← ص ۱۱۸ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۹ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۲۴

نکته‌ی دکتر مکس

تای‌چی و **یوگای ملایم** هم گزینه‌های خوبی‌ان.

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

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معمولیه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

- در درد مزمن، شعله‌ور شدن **انتظار می‌ره**؛ نشونه‌ی شکست یا آسیب تازه نیست.
- **گام‌بندی** رو نصف کن، ولی **کامل متوقف نشو**.
- **تنفس آروم، گرما، خواب** و یک کار **لذت‌بخش** کوچیک.
- فکرهای ترسناک رو با فکرهای متعادل جایگزین کن (فصل ۱۶).

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تحرک و آرام‌سازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و تنه، هوازی و تعادل، و کشش. **هر تمرین رو با گام‌بندی (فصل ۱۲) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی، سیستم عصبی رو آروم می‌کنه و دزدگیر درد رو کم‌صداتر.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 چرخشی که برای خیلی‌ها درد کمر رو در روزهای اول کم می‌کنه.
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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



زانو به سینه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. یک زانو رو با دو دست به سمت سینه بیار.
2. ۲۰ ثانیه نگه دار.
3. بعد زانوی دیگه؛ و در آخر اگه راحت بود، هر دو با هم.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن فضای پشت ستون فقرات؛ مخصوصاً مفید در تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پایین کمر.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک زانو.
سخت‌ترش کن	هر دو زانو.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ بلند کردن سر.

احتیاط: اگه پوکی استخوان یا شکستگی مهره داری، این تمرین رو انجام نده.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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.

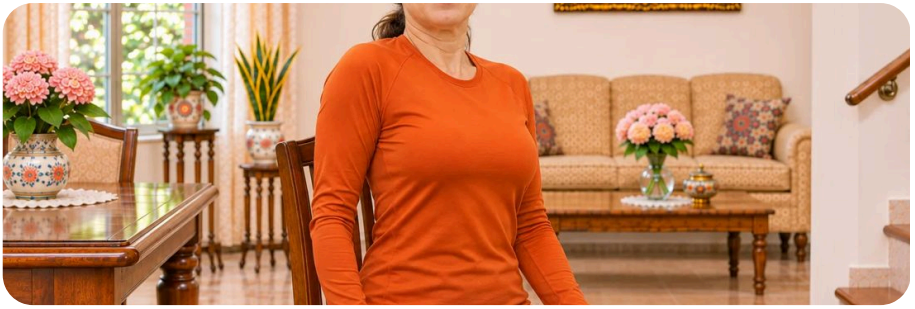
اجرا

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

چرا این تمرین؟	وضعیتی که برای خیلی‌ها در روزهای پردرد، کمر و عصب رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

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

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۸ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۹ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | تحرک و آرام‌سازی



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

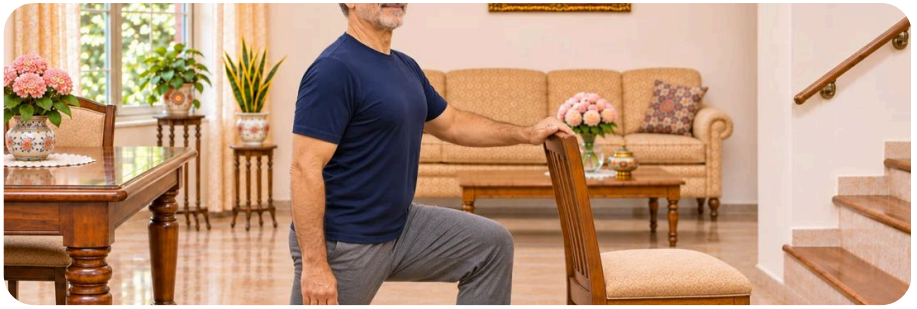
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۲۱ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۵ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

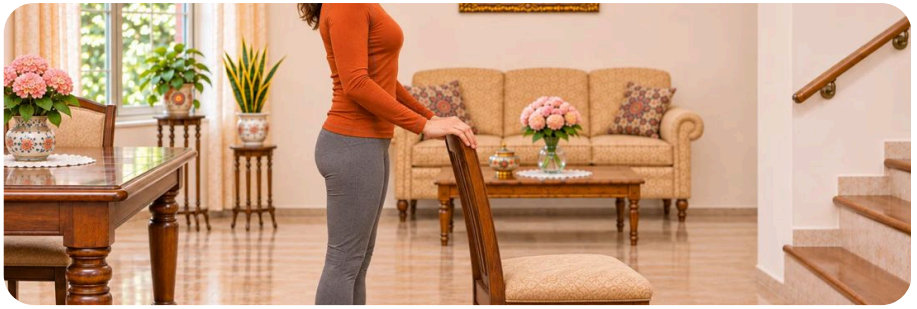
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۲۹ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۲ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

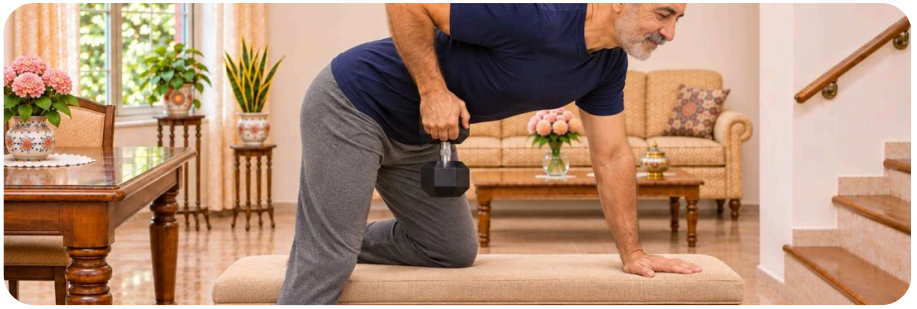
اجرا

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 ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

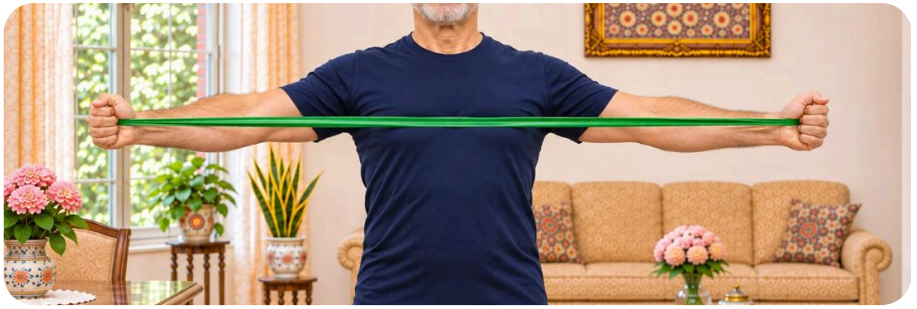
اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی بالاتنه و تنه



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

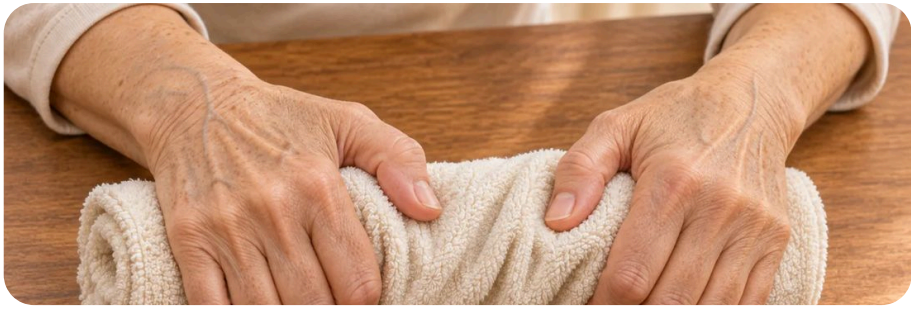
اجرا

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 ۳۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



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 | قدرتی بالاتنه و تنه



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 | قدرتی بالاتنه و تنه



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

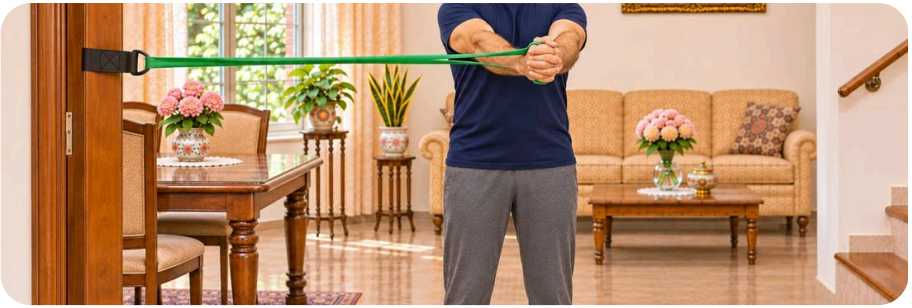
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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 | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی هوازی در درد مزمن: ساده، قابل گام‌بندی و آروم‌کننده‌ی سیستم عصبی.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴۵ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و تعادل



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؟	هوازی بدون فشار به زانو؛ مناسب وزن زیاد و تمرین تناوبی.
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 ۴۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد گسترده و درد مفاصل عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



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؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
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: همیشه با نرده.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



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 ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
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؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

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

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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 ۵۱ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و تعادل



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 ۵۲ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش پشت ران

شروع

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

اجرا

1. کمر صاف، از لگن به جلو خم شو.
2. نگه دار.
3. نفس عمیق.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت، خم شدن از لگن رو محدود و کار کمر رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر.

احتیاط: در سیاتیک فعال، اگه گزگز پا ایجاد می‌کنه، کنارش بذار.

تمرین ۵۴ سطح ۰۱ آسان کشش



کشش جلوی لگن

شروع

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

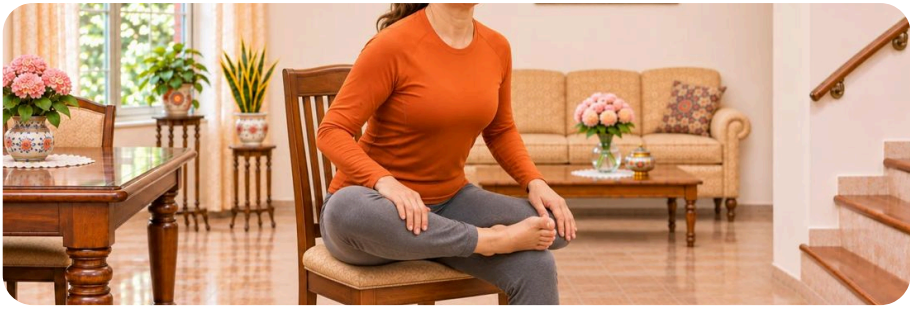
اجرا

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

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های سفت ران، کمر رو به جلو می‌کشن و ایستادن رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن پای عقب.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۵۵ | سطح ۱۰ آسان | کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی دیگه بذار.
2. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن باسن که در درد پشت لگن سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون خم شدن.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | کشش



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 ۵۷ | سطح ۱ · آسان | کشش



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 ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

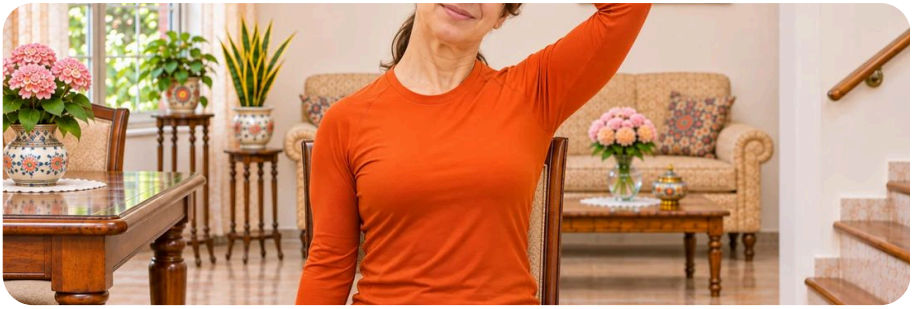
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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 ۵۹ | 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 ۶۰ سطح ۱ · 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.

بخش ۷

زندگی با درد کمتر

عادت‌سازی، کار، خانواده، تغذیه، راهنمای همراه، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

عادت‌سازی

ابزار	مثال
ساعت ثابت	تمرین بعد از صبحونه
گره زدن	بعد از نماز صبح، ۵ دقیقه تنفس و تحرک
کوچیک	قانون ۲ دقیقه: فقط شروع کن
ثبت	جدول فصل ۳۹
پاداش	یک کار لذت‌بخش بعد از تمرین

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، ۵ سال کمردرد داشت و بیشتر روز روی مبل بود. با گام‌بندی (۵ دقیقه پیاده‌روی دو بار در روز، هر هفته کمی بیشتر)، تمرین قدرتی و خواب منظم، بعد از سه ماه دوباره هر روز تا مسجد پیاده می‌رفت. درد صفر نشد؛ ولی **زندگیش برگشت**.

پیشرفت، نه کمال.

فصل ۳۳

کار و درد

برای خیلی‌ها **کار کردن** (با تنظیم) بهتر از خونه موندنه: **هدف، ارتباط و حرکت** میاره.

☐	
	برگشت تدریجی: ساعت کمتر در شروع
	وقفه‌های حرکتی هر ۳۰ دقیقه
	تنظیم **میز و صندلی**
	گام‌بندی کارهای سنگین
	صحبت با **کارفرما** درباره‌ی تنظیم‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

اگه کار سنگین داری، درباره‌ی کار **سبک‌تر موقت** با پزشک و کارفرما صحبت کن.

فصل ۳۴

خانواده و درد

به خانواده بگو

☐	
	درد مزمن **واقعیه**، حتی اگه دیده نمی‌شه
	حرکت بخشی از درمانه؛ «استراحت کن» همیشه کمک نیست
	تشویق بیشتر از **دلسوزی** کمک می‌کنه
	روزهای بد **پیش میاد**

کارهای خانوادگی

☐	
	پیاده‌روی **با هم**
	تقسیم **کارهای خونه** با گام‌بندی
	سرگرمی‌های مشترک

وزن، تغذیه و عضله

بشقاب ساده

بخش بشقاب	چی	مثال‌های ایرانی
نصف	سبزی و سالاد	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، سبزی‌های پخته
یک‌چهارم	پروتئین	مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماست، پنیر
یک‌چهارم	نشاسته	برنج (یک کفگیر)، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته

پروتئین: سوخت عضله

گروه تخصصی PROT-AGE برای افراد بالای ۶۵ سال، روزانه **۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن** پیشنهاد کرده؛ و برای کسانی که بیماری حاد یا مزمن دارن (به جز بیماری شدید کلیه)، **۱.۲ تا ۱.۵ گرم**. برای کسی با ۷۰ کیلو وزن، یعنی حدود **۷۰ تا ۸۵ گرم در روز**.

غذا	پروتئین تقریبی
۱ عدد تخم‌مرغ	۶ گرم
۱ لیوان شیر	۸ گرم

غذا	پروتئین تقریبی
۱ کاسه ماست (۲۰۰ گرم)	۷ تا ۱۰ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۷ گرم
۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته	حدود ۳۰ گرم
۱۰۰ گرم ماهی پخته	حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم
۱ کاسه عدسی (حدود ۲۰۰ گرم پخته)	حدود ۱۵ تا ۱۸ گرم

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن. صبحانه‌ی ایرانی معمولاً پروتئین کمی داره؛ یک تخم‌مرغ یا یک کاسه ماست اضافه کن.

اگه بیماری کلیه، دیابت یا هر رژیم خاص پزشکی داری، تغییرات غذایی رو با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کن. کاهش وزن سریع در سالمندان می‌تونه عضله رو کم کنه؛ تمرین قدرتی و پروتئین کافی همراهش ضروریه.

ویتامین D، کلسیم و آب

- کمبود ویتامین D در ایران شایعه. **مقدار مکمل رو با آزمایش و نظر پزشک** تعیین کن.
- حس تشنگی در سالمندان کمتر می‌شه؛ مگر اینکه پزشک محدودیت گذاشته، در طول روز آب بخور.

- هیچ غذا یا مکمل خاصی درد مفصل یا ستون فقرات رو «درمان» نمی‌کنه. مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باش.

فصل ۳۶

راهنمای همراه

این فصل برای همسر، فرزند یا دوستیه که کنار فرد با درد مزمنه.

بهتره	نه
«امروز چه کاری **می‌تونی** بکنی؟»	«استراحت کن، کاری نکن.»
تشویق به **حرکت کوچیک**	انجام **همه‌ی** کارها به‌جای او
گوش دادن	«تو ذهنته.»
همراهی در **پیاده‌روی**	مقایسه با دیگران
توجه به **خلق** و خواب	

اگه نشونه‌های **افسردگی** یا **فکر آسیب به خود** دیدی، کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**، **اورژانس اجتماعی (۱۲۳)**، در خطر فوری **۱۱۵**.

کنارش باش، نه جاش.

فصل ۳۷

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس آروم	۲ دقیقه
گربه‌شتر	۱ دقیقه
تاب دادن زانوها	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
کشیدن کش	۱ دقیقه
راه رفتن یا رژه	۲ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۶۶ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · پل باسن ← ص ۸۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۹ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۱۲۳

هر روز کمی، درد کم‌صداتر.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. درد مزمن چیه؟

دردی که بیش از ۳ ماه طول کشیده (فصل ۱).

2. درد من واقعیه؟

بله؛ حتی اگه عکس چیزی نشون نده (فصل ۱).

3. چرا عکسم طبیعیه؟

سیستم عصبی ممکنه حساس شده باشه (فصل ۲).

4. درد بیشتر یعنی آسیب بیشتر؟

در درد مزمن، نه همیشه (فصل ۲).

5. چرا درد ادامه پیدا می‌کنه؟

کم‌تحرکی، ترس، خواب بد، استرس (فصل ۳).

6. درد تو ذهنمه؟

نه؛ مغز درد رو پردازش می‌کنه، ولی درد واقعیه (فصل ۴).

7. چه درمانی جواب می‌ده؟

ورزش، درمان‌های روان‌شناختی، بعضی داروها (فصل ۵).

8. علائم خطر؟

فصل ۷.

9. چطور پیشرفتم رو بسنجم؟

سه کار مهم (فصل ۸).

10. هدفم صفر کردن درده.

هدف بهتر: برگشت به زندگی (فصل ۹).

11. دفترچه‌ی درد؟

۲ هفته، بعد کمتر (فصل ۱۰).

12. ورزش درد رو بیشتر نمی‌کنه؟

شاید موقتاً؛ ولی در درازمدت کمک می‌کنه (فصل ۱۱).

13. چه ورزشی؟

ورزشی که ادامه بدی (فصل ۱۱).

14. چقدر درد حین ورزش مجازه؟

تا ۵ از ۱۰ و تا فردا برگرده (فصل ۱۱).

15. روزهای خوب زیاد کار می‌کنم.

گام‌بندی (فصل ۱۲).

16. از خم شدن می‌ترسم.

مواجهه‌ی تدریجی (فصل ۱۳).

17. خوابم بده.

فصل ۱۴.

18. استرس دارم.

تنفس و آرام‌سازی (فصل ۱۵).

19. فکرهام منفیه.

فصل ۱۶؛ CBT کمک می‌کنه.

20. روان‌شناس برم؟

CBT یک درمان علمی درده (فصل ۱۶).

21. کار کنم؟

با تنظیم، معمولاً بله (فصل ۱۷ و ۳۳).

22. ضدافسردگی برای درد؟

بعضی‌ها کمک می‌کنن؛ با پزشک (فصل ۱۸).

23. لیریکا؟

در درد مزمن اولیه NICE توصیه نمی‌کنه (فصل ۱۸).

24. ترامادول؟

در درد مزمن توصیه نمی‌شه؛ خودت قطع نکن (فصل ۱۹).

25. مسکن قوی می‌خورم.

با پزشک درباره‌ی کاهش تدریجی صحبت کن (فصل ۱۹).

26. ماساژ؟

موقتاً؛ همراه ورزش (فصل ۲۰).

27. طب سوزنی؟

در شرایط خاص (فصل ۲۰).

28. دستگاه‌های فیزیوتراپی؟

شواهد محدود (فصل ۲۰).

29. افسرده‌ام.

با پزشک صحبت کن (فصل ۲۱).

30. همه‌جام درد می‌کنه.

فصل ۲۲.

31. فیبرومیالژیا؟

ورزش ملایم، خواب، CBT (فصل ۲۲).

32. پزشکم گوش نمی‌ده.

آماده برو (فصل ۲۳).

33. از کجا شروع کنم؟

فصل ۲۵.

34. خیلی درد دارم.

برنامه‌ی الف (فصل ۲۶).

35. قدرتی؟

برنامه‌ی ب (فصل ۲۷).

36. هوازی؟

برنامه‌ی پ (فصل ۲۸).

37. آرام‌سازی؟

برنامه‌ی ت (فصل ۲۹).

38. بعد از ۱۲ هفته؟

نگهداری (فصل ۳۰).

39. دردم شعله‌ور شد.

فصل ۳۱.

40. حوصله ندارم.

قانون ۲ دقیقه (فصل ۳۲).

41. خانواده‌م نمی‌فهمن.

فصل ۳۴.

42. غذا ربط داره؟

وزن و تغذیه‌ی سالم کمک می‌کنه (فصل ۳۵).

43. همراهم چه کار کنه؟

فصل ۳۶.

44. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

45. گرما یا یخ؟

هر کدوم که حس بهتری میده؛ گرما برای عضله.

46. تشک؟

نیمه‌سفت؛ ولی تشک درد رو درمان نمی‌کنه.

47. کمربند طبی؟

عضله رو ضعیف‌تر می‌کنه؛ توصیه نمی‌شه.

48. کی بهتر می‌شم؟

معمولاً هفته‌ها تا ماه‌ها؛ تدریجی.

49. دیر شده؟

نه؛ سیستم عصبی در هر سنی تغییر می‌کنه.

50. مهم‌ترین توصیه؟

فهم درد، حرکت تدریجی، خواب، و برگشت به کارهای مهم.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: ارزیابی

ارزیابی	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
میانگین درد (۰ تا ۱۰)					
تداخل با زندگی (۰ تا ۱۰)					
کار مهم ۱ (۰ تا ۱۰)					
کار مهم ۲					
کار مهم ۳					
خواب (ساعت / کیفیت)					
خلق (۰ تا ۱۰)					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					

جدول ۲: دفترچه‌ی درد

تاریخ	درد صبح	درد شب	فعالیت	خواب دیشب	استرس	چه کمک کرد

جدول ۳: گام‌بندی هفتگی

هفته	پیاده‌روی (دقیقه)	تمرین (جلسه)	تنفس (روز)	فعالیت مهم	شعله‌ور شدن؟	یادداشت

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
درد مزمن	دردی که بیش از ۳ ماه طول کشیده
درد مزمن اولیه	دردی که خودش مشکل اصلیه
درد مزمن ثانویه	درد به‌خاطر یک بیماری مشخص
حساس شدن مرکزی	حساس‌تر شدن سیستم عصبی به درد
گام‌بندی	انجام فعالیت به‌اندازه‌ی ثابت و افزایش تدریجی
مواجهه‌ی تدریجی	روبه‌رو شدن کم‌کم با حرکت‌های ترسناک
CBT	درمان شناختی‌رفتاری
ACT	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
اوپیوئید	مسکن قوی مثل ترامادول و مورفین
شعله‌ور شدن	افزایش موقت درد

منابع علمی

1. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939
2. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain. NICE guideline NG193. 2021. https://www.nice.org.uk/guidance/ng193
3. Fayaz A, Croft P, Langford RM, Donaldson LJ, Jones GT. Prevalence of chronic pain in the UK: a systematic review and meta-analysis of population studies. BMJ Open. 2016;6(6):e010364. doi:10.1136/bmjopen-2015-010364
4. Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev. 2017;4:CD011279. doi:10.1002/14651858.CD011279.pub3
5. Louw A, Diener I, Butler DS, Puentedura EJ. The effect of neuroscience education on pain, disability, anxiety, and stress in chronic musculoskeletal pain. Arch Phys Med Rehabil. 2011;92(12):2041-2056. doi:10.1016/j.apmr.2011.07.198
6. Williams ACdC, Fisher E, Hearn L, Eccleston C. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2020;8:CD007407. doi:10.1002/14651858.CD007407.pub4
7. Ashar YK, Gordon A, Schubiner H, et al. Effect of pain reprocessing therapy vs placebo and usual care for patients with chronic back pain: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry. 2022;79(1):13-23. doi:10.1001/jamapsychiatry.2021.2669
8. Finan PH, Goodin BR, Smith MT. The association of sleep and pain: an update and a path forward. J Pain. 2013;14(12):1539-1552. doi:10.1016/j.jpain.2013.08.007
9. Vowles KE, McEntee ML, Julnes PS, Frohe T, Ney JP, van der Goes DN. Rates of opioid misuse, abuse, and addiction in chronic pain: a systematic review and

data synthesis. Pain. 2015;156(4):569-576. doi:10.1097/01.j.pain.0000460357.01998.f1

10. Dowell D, Ragan KR, Jones CM, Baldwin GT, Chou R. CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain — United States, 2022. MMWR Recomm Rep. 2022;71(3):1-95. doi:10.15585/mmwr.rr7103a1

درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد

راهنمای کامل فهمیدن و کنترل درد مزمن.

- چرا درد ادامه پیدا می‌کنه؟ دزدگیر حساس
- ورزش به‌عنوان دارو، حتی وقتی درد داری
- گام‌بندی فعالیت: نه زیاده‌روی، نه کنار کشیدن
- خواب، استرس و فکرها
- داروها و خطر مسکن‌های قوی
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمود NICE و مرورهای کاکرین.

drmaxacademy.com