راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد»

خواب، استرس و فکرها

خواب و درد، تنفس و آرام‌سازی، فکرها، خلق و برنامه‌ی آرام‌سازی



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 ۸

۱. دزدگیر حساس ۹

۲. چه چیزی جواب می‌ده؟ ۱۰

بخش ۲: ارزیابی و هدف‌گذاری ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

بخش ۳: ابزارهای کنترل درد ۱۶

۴. ورزش به‌عنوان دارو ۱۷

۵. گام‌بندی فعالیت ۱۸

۶. خواب و درد ۲۰

۷. استرس، تنفس و آرام‌سازی ۲۲

۸. فکرها و درد ۲۳

بخش ۴: دارو و درمان ۲۵

۹. درد و خلق ۲۶

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۷

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۱۱. برنامه‌ی ت: حرکت و آرام‌سازی ۳۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۲

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **خواب بد، استرس یا ناراحتی** دردش رو بیشتر کرده.

در این راهنما

- دزدگیر حساس
- چه چیزی جواب می‌ده؟
- علائم خطر
- ورزش به‌عنوان دارو
- گام‌بندی فعالیت
- خواب و درد
- استرس، تنفس و آرام‌سازی
- فکرها و درد
- درد و خلق
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ت: حرکت و آرام‌سازی
- جدول‌های پیگیری
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد»** 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

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.

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.

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.

بخش ۲

ارزیابی و هدف‌گذاری

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

فصل ۳

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**.

بخش ۳

ابزارهای کنترل درد

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

فصل ۴

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 ۵

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 ۶

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 ۷

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 ۳۳

فصل ۸

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.

بخش ۴

داروو درمان

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

فصل ۹

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.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

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

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۱۱

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 ۳۳ · گربه‌شتر ← ص ۳۵ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۷ · چرخش فعال گردن ← ص ۳۶ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۰ · کشش پشت ران ← ص ۳۸ · کشش جلوی لگن ← ص ۳۹ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۴۱

نکته‌ی دکتر مکس

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

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 ۵) 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 ۱ · 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | سطح ۱۰ 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

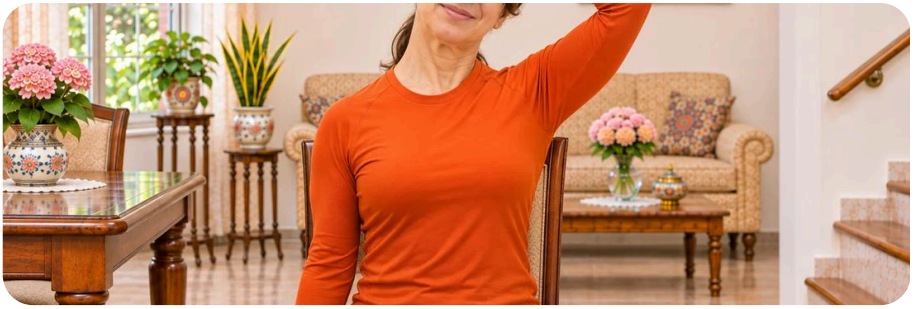
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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 ۹ | 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.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد»** 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	درد مزمن رو بفهم	۶
۲	ارزیابی و هدف‌گذاری	۴
۳	ابزارهای کنترل درد	۷
۴	دارو و درمان	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۰ تمرین
۷	زندگی با درد کمتر	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. 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

خواب، استرس و فکرها

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- استرس
- فکرها
- خلق
- برنامه‌ی ت

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