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

حرکت با درد مزمن

ورزش، گام‌بندی، حرکت بدون ترس و برنامه‌های شروع آروم و قدرتی



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. حرکت بدون ترس ۲۰

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

۸. انتخاب برنامه ۲۶

۹. برنامه‌ی الف: شروع آروم ۲۷

۱۰. برنامه‌ی ب: قدرتی تدریجی ۲۹

۱۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۴**

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۵۱**

۱۲. جدول‌های پیگیری ۵۲

کتاب کامل و ارتقا **۵۵**

منابع علمی **۵۷**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **با وجود درد** دوباره فعال بشه.

در این راهنما

- دزدگیر حساس
- چه چیزی جواب می‌ده؟
- علائم خطر
- ورزش به‌عنوان دارو
- گام‌بندی فعالیت
- حرکت بدون ترس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- انتخاب برنامه
- برنامه‌ی الف: شروع آروم
- برنامه‌ی ب: قدرتی تدریجی
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۱۶ 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

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 ۴۱ · گربه‌شتر ← ص ۳۷ ·

تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۴۲

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

بخش ۴

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 ۸

انتخاب برنامه

وضعیت	برنامه
درد **زیاد**، مدت‌هاست فعال نبودی، یا درد در **چند جای بدن**	**الف: شروع آروم** (فصل ۹)
می‌تونی **۱۵ دقیقه** راه بری	**ب: قدرتی تدریجی** (فصل ۱۰)
می‌خوای **آمادگی** و **انرژی** بیشتر	**پ: هوازی** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)
استرس و تنش زیاد، خواب بد	**ت: حرکت و آرام‌سازی** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)

قانون شروع

از کمتر از اونی که فکر می‌کنی می‌تونی شروع کن.

برای هر تمرین، **پایه** (فصل ۵) رو پیدا کن و با **۸۰ درصد** اون شروع کن.

فصل ۹

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 ۳۵ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۶ · گربه‌شتر ← ص ۳۷ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۰ · پل باسن ← ص ۴۴ · شنای دیواری ← ص ۴۶

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 ۴۰ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۸ · شنای روی میز ← ص ۴۷ · پرنده‌سگ ← ص ۵۰ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۵

فصل ۱۱

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 در کتاب کامل).

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 ۵

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

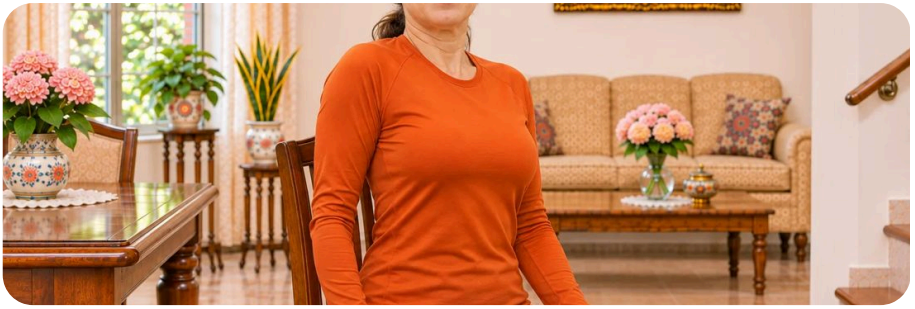
1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

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



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



راه 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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

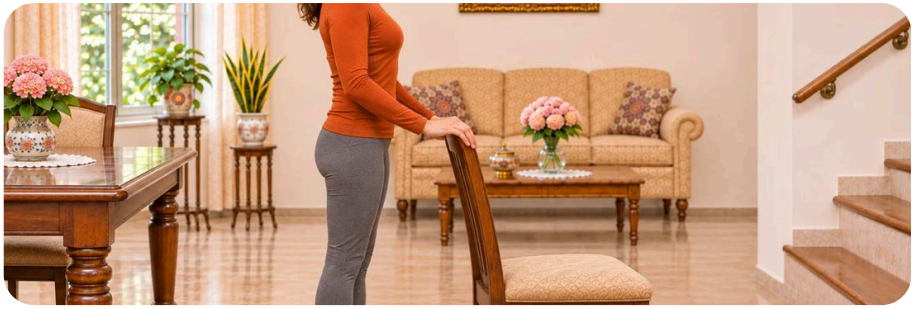
اجرا

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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ 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.

بخش ۶

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

حرکت با درد مزمن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ورزش
- گام‌بندی
- حرکت بدون ترس
- برنامه‌ی الف و ب
- شعله‌ور شدن

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