راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پشت میز نشین‌ها: گردن، کمر و مچ»

# کار از خونه

کار از خونه، ۱۰ دقیقه پشت میز، روزهای بد و خونه



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 **پزشک** یا **فیزیوتراپیست** تو نیست. درد گردن، کمر یا مچ که با **بی‌حسی**، **ضعف** یا درد **تیرکشنده** همراهه، اول بررسی بشه. **به پزشک**: گزگز یا بی‌حسی **شبانه**‌ی دست؛ درد بیشتر از **۶ هفته**؛ **سرگیجه** با حرکت گردن؛ تب یا کاهش وزن بی‌دلیل. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس**؛ **ضعف ناگهانی** یک طرف بدن یا **اختلال گفتار**؛ ورم و درد یک ساق با تنگی نفس. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

# فهرست


**بخش ۱: نشستن و بدن** ۸

۱. نشستن طولانی و بدن ۹

۲. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۰

**بخش ۲: تمرین** ۱۲

۴. قانون و زمان اثر ۱۳

**بخش ۳: محیط کار** ۱۴

۵. کار از خونه ۱۵

**بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** ۱۶

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای پشت میز ۱۹

۸. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۲۰

۹. روزهای بد ۲۳

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۵

**بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها** ۳۵

۱۰. خونه ۳۶

**کتاب کامل و ارتقا** ۳۶

**منابع علمی** ۳۸

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **کار از خونه**.

## در این راهنما

- نشستن طولانی و بدن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- قانون و زمان اثر
- کار از خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای پشت میز
- برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی
- روزهای بد
- خونه
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پشت میز نشین‌ها: گردن، کمر و مچ»** 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

# نشستن و بدن

نشستن طولانی و بدن، گردن و شونه، کمر، مچ و دست، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

# نشستن طولانی و بدن

| بی‌حرکتی طولانی | معمولاً |
|---|---|
| **گردن** و **بالای شونه** | گرفتگی، سردرد عصر |
| **کمر** | خشکی موقع بلند شدن |
| **لگن** و **ران** | جلوی لگن کوتاه، باسن ضعیف |
| **پا** | ورم و سنگینی عصر |
| **مچ و دست** | خستگی و درد با موس و کیبورد |
| **قند و چربی خون** | با نشستن زیاد و حرکت کم بدتر |

**نکته‌ی دکتر مکس**

مشکل اصلی **یک وضعیت بد** نیست؛ **بی‌حرکتی طولانیه**.

**بدن برای حرکت ساخته شده.**

# علائم خطر

## فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)

| ☐ |
| --- |
| **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس** |
| **ضعف ناگهانی** یک طرف بدن، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار** |
| **ورم، درد و گرمی یک ساق** همراه با تنگی نفس |

## زود به پزشک

| ☐ |
| --- |
| درد گردن یا کمر با **بی‌حسی** یا **ضعف** دست یا پا |
| **تب**، **کاهش وزن** بی‌دلیل، درد **شبانه**‌ی شدید |
| گزگز دست که **روزبه‌روز بدتر** می‌شه یا **ضعف** دست |
| **سرگیجه** با چرخوندن گردن |

**بی‌حسی و ضعف، جدیه.**

فصل ۳

# باورهای غلط

| باور | واقعیت |
| --- | --- |
| «یک **وضعیت درست** هست؛ همون رو نگه دار» | **بهترین وضعیت، وضعیت بعدیه**؛ تغییر مهم‌تره |
| «**میز ایستاده** همه چی رو حل می‌کنه» | کمک می‌کنه، ولی ایستادن طولانی هم خسته می‌کنه؛ **جابه‌جا** کن |
| «**صندلی گرون** کمرم رو خوب می‌کنه» | صندلی خوب کمک می‌کنه؛ **حرکت** مهم‌تره |
| «شب ورزش کنم، نشستن روز جبران می‌شه» | ورزش خیلی کمک می‌کنه؛ **وقفه‌ها** هم مهمه |
| «درد گردن یعنی **دیسک**» | بیشتر وقت‌ها **عضلانیه** |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · عقب بردن چونه ← ص ۲۶

**وضعیت بعدی، بهترین وضعیته.**

بخش ۲

# تمرین

تمرین روی صندلی، گردن، کتف و پشت، مچ و دست، قدرت، کشش لگن و ران، و قانون.

فصل ۴

# قانون و زمان اثر

## قانون

| | |
|---|---|
| کشش و خستگی **ملایم** | درسته |
| درد **تیز** یا **تیرکشنده** به دست یا پا | قطع |
| **بی‌حسی** یا **ضعف** | پزشک |

## زمان اثر

| زمان | معمولاً |
|---|---|
| **همون روز** | وقفه‌ها: خشکی و گرفتگی **کمتر** |
| **۴ تا ۸ هفته** | تمرین کتف و قدرت: درد گردن و کمر **کمتر** |

**وقفه هر روز؛ قدرت هر هفته.**

بخش ۳

# محیط کار

چیدمان میز، میز ایستاده، لپ‌تاپ و موبایل، جلسه و تلفن، کار از خونه، و رفت و آمد.

فصل ۵

# کار از خونه

| ☐ | |
|---|---|
| | **مبل** و **تخت** نه؛ **میز و صندلی** |
| | **پشتی** کوچیک پشت کمر |
| | **رفت و آمد** حذف شده؛ صبح **۱۰ دقیقه** پیاده‌روی |
| | پایان کار: **۵ دقیقه** کشش |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۱

**خونه، نه مبل.**

بخش ۴

# برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (وقفه‌ها)، فاز ۲ (گردن و کتف)، فاز ۳ (قدرت و تنه)، فاز ۴ (همیشه)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای پشت میز، نگه‌داری، و روزهای بد.

# 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.

# برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای پشت میز

| تمرین | مدت |
|---|---|
| بلند شدن از صندلی | ۲ دقیقه |
| چونه به عقب و جمع کردن کتف | ۲ دقیقه |
| کشیدن کش | ۲ دقیقه |
| حرکت مچ و انگشت‌ها | ۲ دقیقه |
| کشش جلوی لگن و سینه | ۲ دقیقه |

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۲۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۸ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۳۴ · کشش جلوی لگن ← ص ۳۲

**ده دقیقه، وسط روز کاری.**

فصل ۸

# 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 ۹

# روزهای بد

| وضعیت | چی کار کنم |
|---|---|
| **گردن** گرفته | چونه به عقب، چرخش آروم، گرمای ملایم |
| **کمر** خشک | پیاده‌روی کوتاه، گربه و شتر |
| **مچ** دردناک | استراحت کوتاه، حرکت ملایم؛ تایپ کمتر |
| **ددلاین** و وقت ندارم | هر ساعت فقط ۱ دقیقه بلند شو |

عقب بردن چونه ← ص ۲۶ · گربه‌شتر ← ص ۳۳

**روز شلوغ، دقیقه‌های کوتاه.**

بخش ۵

# کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن، ۲ تا ۵ دقیقه حرکت. کشش ملایم درسته. درد تیز یا تیرکشنده، بی‌حسی یا ضعف: قطع و پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | گردن، کتف و شونه



# عقب بردن چونه

## شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

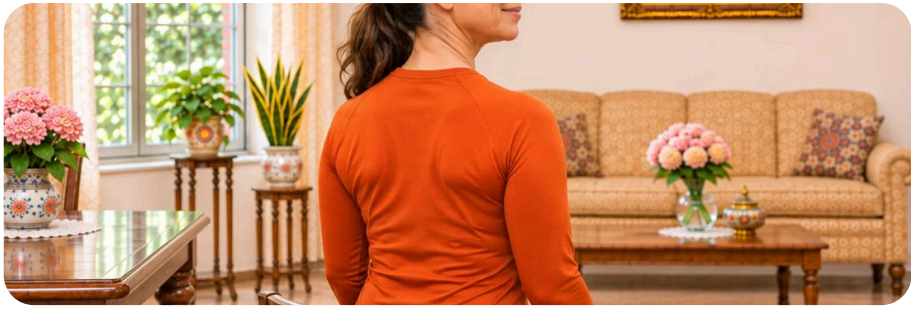
## اجرا

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؟** | مهم‌ترین تمرین پشت میز: سر رو روی شونه‌ها برمی‌گردونه. |
| **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 ۲ | سطح ۱۰ آسان | گردن، کتف و شونه



# فشردن کتف‌ها

## شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

## اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات بین کتف |
| **چرا این تمرین؟** | کتف‌ها عقب و پایین؛ ضد قوز پشت میز. |
| **کجا باید حس کنی** | بین کتف‌ها. |
| **مقدار** | ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست. |
| **سخت‌ترش کن** | با کش. |

**اشتباه‌های رایج:** بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



# 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 عضلات بین دو کتف و پشت؛ مقابله با قوز. |
| **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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



# 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؟** | هر بار بلند شدن از صندلی اداره، یک تمرین قدرت. |
| **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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل و کاربردی



# 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؟** | جلسه‌ی ایستاده، تماس تلفنی در حال راه رفتن، پیاده تا ایستگاه. |
| **مقدار** | هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن، ۲ تا ۵ دقیقه؛ روزی ۳۰ دقیقه یا بیشتر. |
| **ساده‌ترش کن** | تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای. |
| **سخت‌ترش کن** | سرعت بیشتر، سربالایی ملایم. |

**اشتباه‌های رایج:** افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



# 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؟** | کشش سینه در چارچوب در؛ ضد شونه‌های جلو اومده‌ی پشت میز. |
| **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 ۷ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تنفس



# 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 و تنفس



# 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:** با پوکی استخوان، فقط بخش صاف کردن پشت رو انجام بده.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



# سُرش تاندون‌های انگشت

## شروع

نشسته؛ ساعد روی میز، دست رو به بالا.

## اجرا

1. انگشت‌ها صاف.
2. به‌ترتیب: خم کردن نوک انگشت‌ها (قلاب)، مشت کامل، انگشت‌های صاف و خم از پایه (میز)، و برگشت.
3. هر وضعیت ۳ ثانیه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | تاندون‌های مچ و انگشت |
| **چرا این تمرین؟** | حرکت نرم تاندون‌های انگشت؛ تمرین اصلی دست در آرتریت روماتوئید. |
| **کجا باید حس کنی** | حرکت نرم انگشت‌ها؛ نباید سوزش بیشتر بشه. |
| **مقدار** | ۵ تا ۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کمتر. |

**اشتباه‌های رایج:** حرکت سریع؛ ادامه با افزایش بی‌حسی.

**احتیاط:** بدون زور؛ در شعله‌وری، فقط تا جای راحت.

بخش ۶

# خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، همکارها و مدیر، خونه، و داستان فرزانه خانم، آقای رحیمی و شهلا خانم.

فصل ۱۰

# خونه

| ☐ | |
|---|---|
| | **کش** ورزشی کنار میز |
| | **زیرپایی** اگه پات به زمین نمی‌رسه |
| | **یادآور** موبایل هر ۴۵ دقیقه |

**کش کنار میز.**

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**پشت میز نشین‌ها: گردن، کمر و مچ**» 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 | نشستن و بدن | ۶ |
| ۲ | شواهد | ۴ |
| ۳ | تمرین | ۷ |
| ۴ | محیط کار | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۷۹ تمرین |
| ۷ | خانواده، زندگی و داستان‌ها | ۶ |
| ۸ | پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه | ۳ |

## ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

# منابع علمی


1. Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Pedisic Z. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database Syst Rev. 2018;12:CD010912. doi:10.1002/14651858.CD010912.pub5
2. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. 2016;388(10051):1302-1310. doi:10.1016/S0140-6736(16)30370-1
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

# کار از خونه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خونه
- ۱۰ دقیقه
- روزهای بد
- نگه‌داری
- کش

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