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

کمتر نشستن

کاکرین، لنست، WHO، میز ایستاده، جلسه و رفت و آمد



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: شواهد ۱۲

۴. مرور کاکرین (۲۰۱۸) ۱۳

۵. متاآنالیز لنست (۲۰۱۶) ۱۳

۶. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۴

بخش ۳: محیط کار ۱۶

۷. میز ایستاده ۱۷

۸. جلسه و تلفن ۱۷

۹. رفت و آمد ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۱۱. فاز ۱: وقفه‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کمتر نشستنه**.

در این راهنما

- نشستن طولانی و بدن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- مرور کاکرین (۲۰۱۸)
- متاآنالیز لنست (۲۰۱۶)
- رهنمود WHO (۲۰۲۰)
- میز ایستاده
- جلسه و تلفن
- رفت و آمد
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: وقفه‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۷ 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

شواهد

مرور کاکرین، متاآنالیز لنست، رهنمود WHO، و ارگونومی میز.

فصل ۴

مرور کاکرین (۲۰۱۸)

مرور **کاکرین** درباره‌ی مداخله‌های **کاهش نشستن در محل کار** (Shrestha و همکاران):

یافته	
میز نشسته‌ایستاده (۳ ماه اول)	نشستن حدود **۱۰۰ دقیقه** در روز کاری کمتر (۱۰ مطالعه)
۳ تا ۱۲ ماه	حدود **۵۷ دقیقه** کمتر
قطعیت شواهد	**کم**
مداخله‌های دیگه (یادآور، مشاوره، سیاست‌های اداره)	اثر **نامطمئن**
اثر **بیشتر از یک سال**	هنوز روشن نیست

نکته‌ی دکتر مکس

این مرور درباره‌ی **کمتر نشستنه**؛ اثر روی **درد** رو جداگانه و دقیق نسنجیده.

میز ایستاده کمک می‌کنه؛ عادت مهم‌تره.

متاآنالیز لنست (۲۰۱۶)

Ekelund و همکاران: داده‌ی بیش از **یک میلیون** نفر.

یافته	
نشستن **زیاد** + فعالیت **کم**	خطر مرگ **بیشتر**
روزی حدود **۶۰ تا ۷۵ دقیقه** فعالیت متوسط	ارتباط نشستن زیاد با مرگ **از بین رفت**
تماشای **تلویزیون** زیاد	ارتباط فقط **کم شد**
نوع مطالعه	**مشاهده‌ای**؛ ارتباط، نه اثبات علت

اگه زیاد می‌شینی، بیشتر حرکت کن.

رهنمود WHO (۲۰۲۰)

کمتر نشستن؛ هر حرکتی بهتر از هیچی	
۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته	
۲ روز تمرین قدرتی	
بالای **۶۵**: تعادل هم	
زیاد می‌شینی؟ **بیشتر از حداقل** فعالیت کن	

کمتر بشین، بیشتر حرکت کن.

بخش ۳

محیط کار

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

فصل ۷

میز ایستاده

☐	
	جابه‌جا کن: مثلاً ۳۰ دقیقه نشسته، چند دقیقه ایستاده
	ایستادن **طولانی** هم پا و کمر رو خسته می‌کنه
	کفش راحت؛ وزن رو جابه‌جا کن
	ارتفاع: **آرنج** حدود ۹۰ درجه

جابه‌جایی وزن ← ص ۲۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸

نشسته، ایستاده، راه رفتن؛ نوبتی.

فصل ۸

جلسه و تلفن

☐	
	تماس تلفنی **ایستاده** یا **در حال راه رفتن**
	جلسه‌ی دونفره **پیاده**
	جلسه‌ی طولانی: هر **۳۰ دقیقه** بلند شو
	پله به‌جای آسانسور

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تمرین پله ← ص ۳۱

تلفن، فرصت راه رفتن.

فصل ۹

رفت و آمد

☐	
	یک ایستگاه زودتر پیاده شو
	ماشین رو **دورتر** پارک کن
	دوچرخه یا **پیاده** اگه مسیر امنه
	در ماشین: **پشتی** و **فاصله‌ی** درست از فرمون

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۲

یک ایستگاه زودتر.

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.

فصل ۱۰

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فاز ۱: وقفه‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
بلند شدن و راه رفتن	هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، ۲ تا ۵ دقیقه
چونه به عقب و چرخش شونه	هر ساعت
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه، ۴ روز

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · عقب بردن چونه ← ص ۲۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۲۷

عادت اول: بلند شدن.

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.

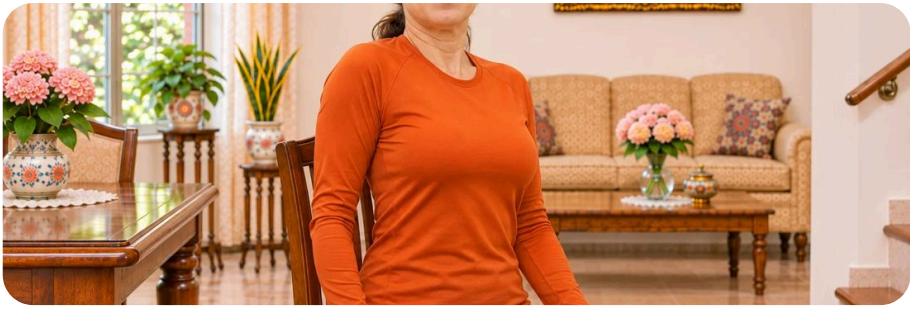
اجرا

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



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

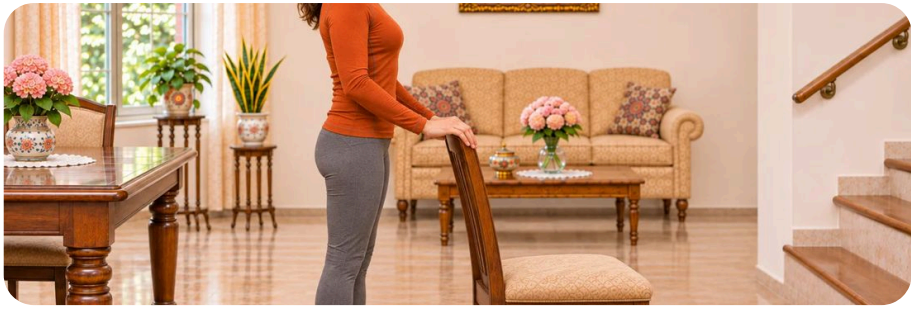
اجرا

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؟	هر ساعت پشت میز؛ گرفتگی شونه و گردن کمتر.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و کاربردی



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 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 ۱۰ آسان | تعادل و کاربردی



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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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 ۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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 کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
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.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

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

کمتر نشستن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کاکرین
- لنست
- میز ایستاده
- جلسه
- رفت و آمد

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