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

گردن و شونه پشت میز

گردن، کتف، ارگونومی و داستان فرزانه خانم



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. گردن و شونه پشت میز ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. ارگونومی میز ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۵

۶. گردن ۱۶

۷. کتف و پشت ۱۶

بخش ۴: محیط کار ۱۸

۸. چیدمان میز ۱۹

۹. لپ‌تاپ و موبایل ۱۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۱۱. فاز ۲: گردن و کتف (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۲۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۱

۱۲. داستان فرزانه خانم: حسابدار و گردن ۴۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **گردنه**.

در این راهنما

- نشستن طولانی و بدن
- گردن و شونه پشت میز
- علائم خطر
- باورهای غلط
- ارگونومی میز
- گردن
- کتف و پشت
- چیدمان میز
- لپ‌تاپ و موبایل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: گردن و کتف (هفته‌ی ۴ تا ۷)
- داستان فرزانه خانم: حسابدار و گردن
- ۱۴ 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.

فصل ۲

گردن و شونه پشت میز

☐	
	سر جلو اومده به سمت صفحه
	شونه‌ها بالا موقع تایپ
	کتف‌ها باز و جلو
	موبایل پایین، سر خم

عقب بردن چونه ← ص ۲۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۵ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۴

نکته‌ی دکتر مکس

درد گردن پشت میز اغلب **عضلانی** و **قابل‌بهبوده**؛ حرکت، تمرین کتف و تغییر چیدمان معمولاً کمک می‌کنه.

چونه عقب، شونه پایین.

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 ۴

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 ۳۸ · عقب بردن چونه ← ص ۲۹

وضعیت بعدی، بهترین وضعیته.

بخش ۲

شواهد

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

فصل ۵

ارگونومی میز

☐	
	بالای صفحه هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از **چشم**
	صفحه به فاصله‌ی حدود **یک دست**
	آرنج کنار بدن، حدود **۹۰ درجه**
	مچ صاف
	کف پا روی زمین یا زیرپایی
	پشتی صندلی کمر رو بگیره

نکته‌ی دکتر مکس

ارگونومی **کمک** می‌کنه، ولی به‌تنهایی جای **حرکت** رو نمی‌گیره.

صفحه هم‌سطح چشم، مچ صاف.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۶

گردن

تمرین	مقدار
چونه به عقب	۱۰ بار، ۵ ثانیه
چرخش گردن	۵ بار هر طرف
خم شدن به پهلو	۵ بار هر طرف
انقباض ایستای گردن	۵ × ۵ ثانیه
کشش بالای شونه	۲ × ۳۰ ثانیه
کشش بالابرنده‌ی کتف	۲ × ۳۰ ثانیه

عقب بردن چونه ← ص ۲۹ · چرخش فعال گردن ← ص ۳۱ · خم کردن گردن به پهلو ← ص ۳۲ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۳۰ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۳۹ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۴۰

نکته‌ی دکتر مکس

حرکت‌های گردن **آروم** و **بدون درد**؛ با **سرگیجه** قطع کن.

گردن رو هر ساعت حرکت بده.

فصل ۷

کتف و پشت

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ بار، ۵ ثانیه
کشیدن کش	۳ × ۱۲
باز کردن کش جلوی سینه	۳ × ۱۲
چرخش بیرونی با کش	۲ × ۱۲
فرشته‌ی دیواری	۲ × ۱۰
ایستادن صاف کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه

فشردن کتف‌ها ← ص ۳۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۷ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۳ ·
فرشته‌ی دیواری ← ص ۲۸ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۷

کتف قوی، گردن راحت.

بخش ۴

محیط کار

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

فصل ۸

چیدمان میز

☐
صفحه **روبه‌رو**، نه کنار
بالای صفحه هم‌سطح چشم
کیبورد و **موس** نزدیک و هم‌سطح
عینک مناسب فاصله‌ی صفحه (عینک دوکانونی سر رو بالا می‌بره)
نور بدون بازتاب روی صفحه
آب روی میز؛ بهانه‌ی بلند شدن

عقب بردن چونه ← ص ۲۹

عینک مناسب، گردن راحت.

فصل ۹

لپ‌تاپ و موبایل

☐	
	لپ‌تاپ روی **پایه** + **کیبورد** و **موس** جدا
	موبایل رو بالا بیار، نه سر رو پایین
	پیام طولانی؟ با **کامپیوتر** یا **صوتی**

عقب بردن چونه ← ص ۲۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۴

موبایل بالا، سر صاف.

بخش ۵

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.

فصل ۱۱

فاز ۲: گردن و کتف (هفته‌ی ۴ تا ۷)

تمرین	مقدار
کشیدن کش	۳ × ۱۲
باز کردن کش جلوی سینه	۳ × ۱۲
چرخش بیرونی با کش	۲ × ۱۲
فرشته‌ی دیواری	۲ × ۱۰
انقباض ایستای گردن	۵ × ۵ ثانیه

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۷ ·
چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۳ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۲۸ ·
تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۳۰

کتف قوی، گردن راحت.

بخش ۶

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 ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	آگاهی از وضعیت صاف و تمرین نگه داشتن اون.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

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



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

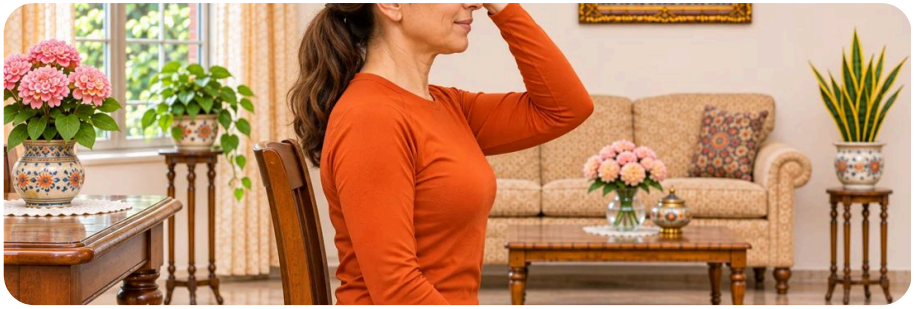
اجرا

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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | گردن، کتف و شونه



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



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 ۶ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

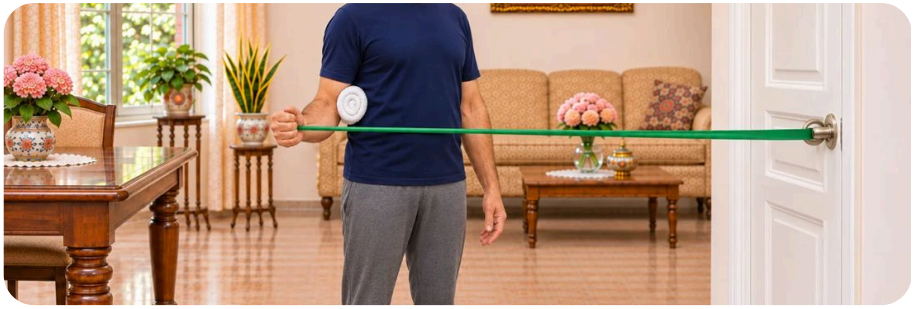
اجرا

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 ۷ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

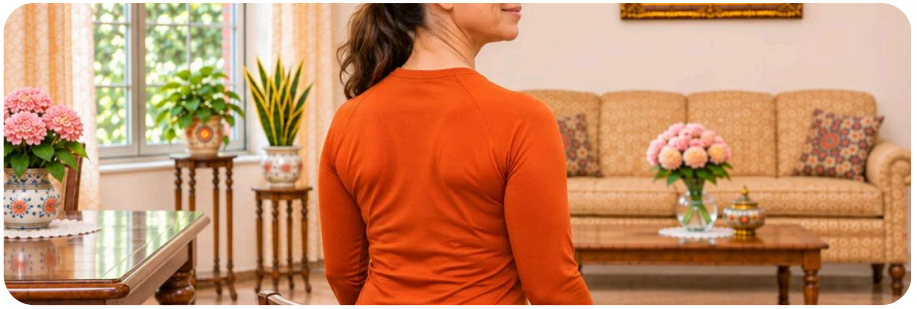
اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

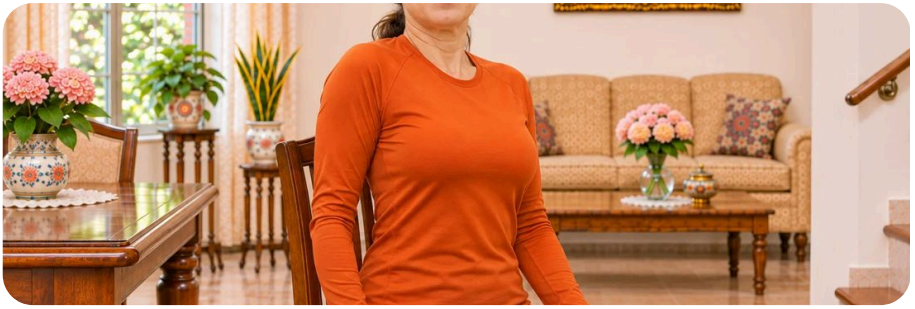
اجرا

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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

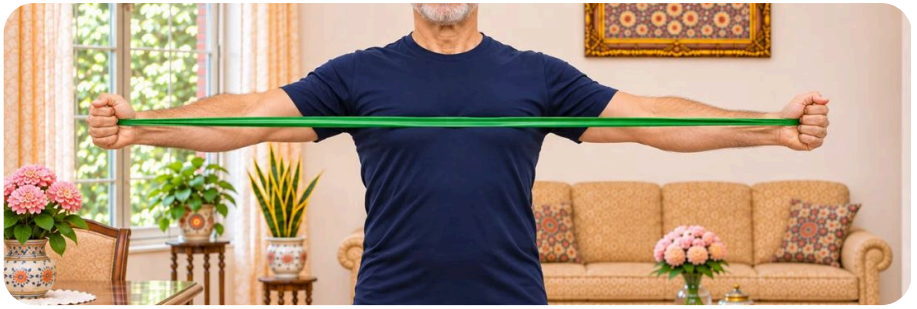
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



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 ۱۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل و کاربردی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

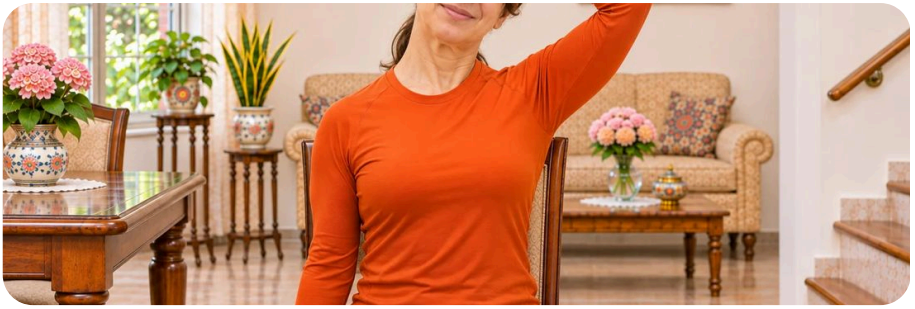
اجرا

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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



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 بالای شونه بعد از کار با موس و کیبورد.
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 ۱۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تنفس



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

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۲

داستان فرزانه خانم: حسابدار و گردن

فرزانه خانم **۵۲ ساله**، حسابدار؛ هر عصر **گردن‌درد** و **سردرد** داشت.

زمان	چی شد
شروع	صفحه رو بالاتر برد؛ **عینک** کار با کامپیوتر
۶ هفته	چونه به عقب هر ساعت؛ کش ۳ روز در هفته
بعد	سردرد عصر **خیلی کمتر**

«صفحه رو بالا بردم، گردنم آزاد شد.»

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

گردن و شونه پشت میز

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گردن
- کتف
- صفحه
- عینک
- داستان

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