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

مچ و دست

مچ، تمرین دست، چیدمان و داستان شهلا 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. مچ و دست ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: تمرین ۱۳

۵. مچ و دست ۱۴

بخش ۳: محیط کار ۱۵

۶. چیدمان میز ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۱

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۸

۸. داستان شهلا خانم: منشی و مچ ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **مچه**.

در این راهنما

- نشستن طولانی و بدن
- مچ و دست
- علائم خطر
- باورهای غلط
- مچ و دست
- چیدمان میز
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان شهلا خانم: منشی و مچ
- ۶ 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

مچ و دست

☐	
	مچ خم به بالا روی کیبورد
	موس دور از بدن
	تایپ **بی‌وقفه**
	گزگز شب در شست و دو انگشت اول

نکته‌ی دکتر مکس

گزگز یا **بی‌حسی** شبانه‌ی شست، انگشت اشاره و میانی می‌تونه نشونه‌ی **سندروم تونل کارپ** باشه؛ برای تشخیص پیش پزشک برو.

مچ صاف، موس نزدیک.

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 ۲۳ · عقب بردن چونه ← ص ۲۲

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 ۵

مچ و دست

تمرین	مقدار
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
سُر خوردن تاندون‌ها	۵ بار
کشش مچ	۲ × ۲۰ ثانیه
فشردن حوله یا توپ	۲ × ۱۰

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۲۴ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۲۶ ·
بالا آوردن مچ دست روی میز ← ص ۲۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۵

نکته‌ی دکتر مکس

گزگز **شبانه** یا **ضعف** دست: پیش پزشک (فصل ۳).

هر ساعت، دست‌ها رو باز کن.

بخش ۳

محیط کار

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

فصل ۶

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 ۲۲

عینک مناسب، گردن راحت.

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.

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 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 ۲ | سطح ۰۱ 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 ۳ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

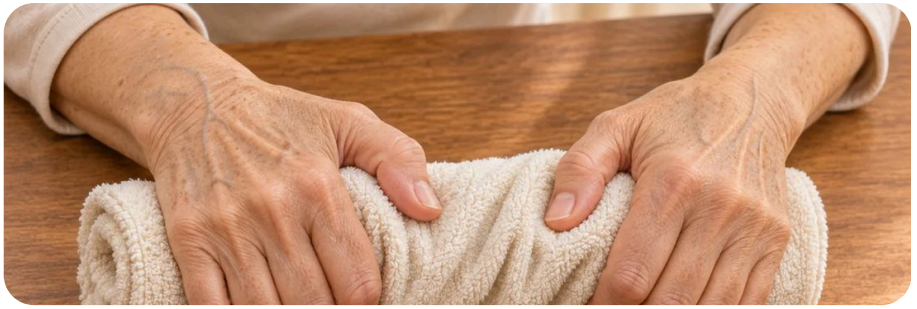
اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای روزهای اول و روزهای خستگی.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵ | 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.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



بالا آوردن مچ دست روی میز

شروع

پشت میز بشین؛ ساعد روی یک حوله‌ی تاشده لب میز، کف دست رو به پایین، مچ و دست بیرون از لبه.

اجرا

1. پشت دست رو تا جای ممکن **بالا** بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت ساعد (بازکننده‌های مچ)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که مچ رو بالا نگه می‌دارن؛ مچ قوی‌تر، گرفتن بهتر.
کجا باید حس کنی	کار پشت ساعد.
مقدار	۱۰ بار × ۲ دور، روزانه.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه؛ آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	یک بطری کوچیک آب در دست؛ نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن ساعد از روی حوله؛ مشت کردن انگشت‌ها؛ حرکت سریع.

احتیاط: در روزهای شعله‌ور، اگه مفصل داغ و ورم‌کرده‌ست، این تمرین رو سبک‌تر کن یا فقط دامنه‌ی حرکت.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۸

داستان شهلا خانم: منشی و مچ

شهلا خانم **۵۶ ساله**، منشی؛ **درد مچ** با موس و گاهی **گزگز** شب.

زمان	چی شد
شروع	پزشک بررسی کرد؛ موس نزدیک‌تر و مچ صاف
۴ هفته	سُر خوردن تاندون‌ها و استراحت‌های کوتاه
بعد	درد **کمتر**؛ پیگیری گزگز با پزشک

«موس نزدیک، مچ صاف.»

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

مچ و دست

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مچ
- تونل کارپ
- تمرین دست
- موس
- داستان

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