کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۷

دیسک کمر و گردن بدون جراحی

سیاتیک، درد دست و MRI ترسناک بعد از ۵۰: علائم خطر، اینکه بدن دیسک رو جذب می‌کنه، قانون مرکزی شدن درد، تمرین عصب، کمر و گردن، کی جراحی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۱ تمرین تصویری



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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **ضعف پا یا دست** داری که روزبه‌روز **بیشتر** می‌شه، قبل از تمرین پزشک. **همون روز به پزشک**: **ضعف پیشرونده** (پا شل می‌شه، نمی‌تونی روی پنجه یا پاشنه راه بری)؛ **بی‌دستی** و افتادن چیزها از دست همراه با **عدم تعادل**؛ درد با **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی بین پاها** (جای نشستن روی زین)، مشکل تازه در **کنترل ادرار یا مدفوع**، یا ضعف **هر دو پا**. 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: دیسک **۹**

۱. دیسک چیه؟ ۱۰

۲. علائم در کمر و گردن ۱۰

۳. MRI به زبان ساده ۱۲

۴. چرا بعد از ۵۰؟ ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد **۱۸**

۷. بدن دیسک رو جذب می‌کنه ۱۹

۸. جراحی یا صبر؟ ۱۹

۹. دیسک گردن ۲۱

۱۰. ورزش و فعال موندن ۲۲

بخش ۳: تمرین **۲۴**

۱۱. مرکزی شدن درد ۲۵

۱۲. روزهای اول ۲۶

۱۳. تمرین عصب ۲۷

۱۴. تمرین گردن ۲۸
۱۵. مرکز بدن و باسن ۲۹
۱۶. قدرت کاربردی ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. نشستن و کار ۳۴
۱۹. خوابیدن ۳۴
۲۰. بلند کردن بار ۳۵
۲۱. رانندگی و سفر ۳۷
۲۲. کار خونه ۳۸
۲۳. برگشت به ورزش ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: آروم کردن (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: مرکزی کردن و حرکت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان آقای صادقی: MRI ترسناک ۱۲۹

۳۶. داستان نسرین خانم: دیسک گردن و درد دست ۱۳۰

۳۷. داستان آقای مرادی: جراحی به‌موقع ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«MRI گفته فتق دیسک.» «دکتر گفته باید عمل کنی.» «پام تیر می‌کشه و می‌سوزه.»

دیسک بالشتک بین مهره‌هاست. وقتی بخشی از اون **بیرون** می‌زنه و به **عصب** فشار میاره، درد می‌تونه تا **پا** (سیاتیک) یا **دست** بره. خبر خوب اینه که بیشتر آدم‌ها **بدون جراحی** بهتر می‌شن و بدن بخش بیرون‌زده رو اغلب **جذب** می‌کنه.

پیام اصلی این کتاب: **فعال بمون**، **مسیر** درد رو دنبال کن و **قدرت** رو کم‌کم برگردون. یک کارآزمایی بزرگ نشون داد جراحی زودهنگام درد رو **سریع‌تر** کم می‌کنه، ولی بعد از یک سال نتیجه با درمان بدون جراحی **مشابه** بود. و یک مرور نشون داد یافته‌های MRI مثل «برآمدگی دیسک» در آدم‌های **بی‌درد** هم خیلی شایعه.

ولی چند علامت **اورژانسیه** و نباید صبر کرد: **بی‌حسی بین پاها**، مشکل در **کنترل ادرار یا مدفوع**، یا **ضعف پیشرونده** (فصل ۵).

- **بخش ۱** دیسک چیه، علائم، MRI، بعد از ۵۰، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: جذب دیسک، جراحی یا صبر، دیسک گردن، ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: مرکزی شدن، روزهای اول، عصب، گردن، مرکز بدن، قدرت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن، خواب، بار، رانندگی، کار خونه، ورزش.

- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

دیسک

دیسک چیه، علائم در کمر و گردن، MRI به زبان ساده، چرا بعد از ۵۰، علائم خطر و باورهای غلط.

دیسک چیه؟

دیسک بالشتک بین مهره‌هاست: یه **حلقه‌ی محکم** بیرونی و یه **هسته‌ی ژله‌ای** داخلی.

اسم در گزارش MRI	یعنی
برآمدگی دیسک (bulge)	دیسک کمی **پهن‌تر** شده؛ خیلی شایع و معمولاً **بی‌علامت**
بیرون‌زدگی (protrusion)	بخشی از دیسک کمی **جلوتر** اومده
فتق (extrusion)	هسته از حلقه **بیرون** زده
جدا شدن (sequestration)	تکه‌ای از دیسک **جدا** شده

نکته‌ی دکتر مکس

اسم‌ها **ترسناک**‌ان ولی بیشترشون **بدون جراحی** بهتر می‌شن (فصل ۷).

اسم ترسناک، خبر معمولاً خوب.

علائم در کمر و گردن

دیسک کمر

☐	
	درد **کمر** و درد **پا** (سیاتیک)، اغلب **پایین‌تر از زانو**
	سوزن‌سوزن یا **بی‌حسی** در پا یا انگشت‌ها
	درد پا با **سرفه** یا **عطسه** بدتر
	نشستن **طولانی** بدتر

دیسک گردن

☐	
	درد **گردن** و درد **شونه** و **دست**
	سوزن‌سوزن **انگشت‌ها**
	گاهی **ضعف** گرفتن اشیا
	دست روی **سر** گذاشتن گاهی درد دست رو **کم** می‌کنه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · دست روی سر ← ص ۱۲۳

درد پا یا دست، گاهی از کمر یا گردن میاد.

MRI به زبان ساده

پژوهش	یافته
Brinjikji (مرور سیستماتیک، ۲۰۱۵): **۳۱۱۰** نفر **بدون درد**	**برآمدگی دیسک** در ۲۰ سالگی **۳۰٪** و در ۸۰ سالگی **۸۴٪**؛ **بیرون‌زدگی** از **۲۹٪** تا **۴۳٪**؛ **فرسایش دیسک** از **۳۷٪** تا **۹۶٪**

یعنی چی؟

خیلی از یافته‌های MRI در آدم‌های **بی‌درد** هم هست	
MRI همیشه **علت** درد رو نشون نمی‌ده	
پزشک MRI رو با **علائم** و **معاینه** کنار هم می‌ذاره	
MRI معمولاً وقتی لازمه که **علائم خطر** هست یا **جراحی** مطرحه	

کلمه‌های رایج در گزارش MRI

کلمه	یعنی
L4-L5 یا **L5-S1**	دو دیسک پایینی کمر؛ شایع‌ترین جاها
C5-C6 یا **C6-C7**	شایع‌ترین دیسک‌های گردن
Foraminal	نزدیک **سوراخ** خروج ریشه‌ی عصب

کلمه	یعنی
Central	وسط کانال
Desiccation	دیسک **کم‌آب**؛ با سن طبیعیه
Annular fissure	**ترک** کوچیک حلقه؛ در آدم‌های بی‌درد هم شایعه
Modic	تغییر استخوان کنار دیسک
Stenosis	**تنگی** کانال یا سوراخ عصب

MRI عکسه، نه سرنوشت.

فصل ۴

چرا بعد از ۵۰؟

دیسک‌ها با سن **آب** از دست می‌دن و **نازک‌تر** می‌شن	طبیعیه
فتق بزرگ دیسک بیشتر در **۳۰ تا ۵۰** سالگیه	
بعد از ۵۰، **تنگی کانال** و **آرتروز** مفاصل پشتی شایع‌تره	علائمش کمی فرق داره
کم‌تحرکی و **ضعف** عضله	درد رو ماندگارتر می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه درد پا موقع **راه رفتن** میاد و با **نشستن** یا **خم شدن** کم می‌شه، ممکنه **تنگی کانال** باشه؛ با پزشک.

بعد از ۵۰، دیسک نازک‌تر، نه لزوماً دردناک‌تر.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	بی‌حسی بین پاها و کشاله (جای نشستن روی زین)
	مشکل **تازه** در کنترل **ادرار** یا **مدفوع**
	ضعف **هر دو پا**

همون روز به پزشک

☐	
	پای شل (نمی‌تونی روی **پاشنه** یا **پنجه** راه بری)
	ضعفی که روزبه‌روز **بیشتر** می‌شه
	بی‌دستی، افتادن چیزها از دست و **عدم تعادل** در راه رفتن (دیسک گردن روی **نخاع**)
	درد با **تب**، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**
	درد بعد از **زمین خوردن**

بی‌حسی بین پاها یا مشکل ادرار: همین الان اورژانس.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«دیسک **سر جاش برنمی‌گرده**»	بدن بخش بیرون‌زده رو اغلب **جذب** می‌کنه (فصل ۷)
«باید **استراحت مطلق** کنم»	**فعال** موندن در حد تحمل، بهبود رو **سریع‌تر** می‌کنه
«دیسک یعنی **جراحی**»	بیشتر آدم‌ها **بدون** جراحی بهتر می‌شن
«MRI بد = **درد** همیشگی»	MRI و درد همیشه با هم **نمی‌خونن** (فصل ۳)
«**گردن‌بند** و **کمربند** همیشه»	کوتاه‌مدت، در صورت لزوم؛ طولانی‌مدت عضله رو **ضعیف** می‌کنه
«هیچ‌وقت **خم** نشم»	با تمرین درست، خم شدن دوباره **امن** می‌شه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۶

فعال بمون؛ بدن بلده درمان کنه.

بخش ۲

شواهد

جذب خودبه‌خودی دیسک، جراحی یا صبر، دیسک گردن، و ورزش.

بدن دیسک رو جذب می‌کنه

پژوهش	یافته
Chiu (مرور سیستماتیک، ۲۰۱۵): ۳۱ پژوهش	بخش بیرون‌زده‌ی دیسک در بیمارانی که **بدون جراحی** درمان شدن: **جدا شدن** (sequestration) **۹۶٪**، **فتق** (extrusion) **۷۰٪**، **بیرون‌زدگی ۴۱٪** و **برآمدگی ۱۳٪** کوچیک‌تر شد

نکته‌ی دکتر مکس

جالبه: دیسک‌هایی که **بیشتر** بیرون زدن، **بیشتر** جذب می‌شن، چون سیستم ایمنی اون تکه رو «غریبه» می‌بینه و پاکش می‌کنه.

دیسک بزرگ‌تر، احتمال جذب بیشتر.

جراحی یا صبر؟

پژوهش	یافته
Peul (کارآزمایی تصادفی، NEJM ۲۰۰۷): **۲۸۳** بیمار با سیاتیک ۶ تا ۱۲ هفته	**جراحی زودهنگام** درد پا رو **سریع‌تر** کم کرد؛ ولی بعد از **یک سال**، نتیجه‌ی دو گروه **مشابه** بود. بخشی از گروه «صبر» بعداً جراحی شدن

یعنی

جراحی **سرعت** بهبود رو بیشتر می‌کنه، نه لزوماً **نتیجه‌ی نهایی** رو	
اگه درد **قابل تحمله** و **ضعف پیشرونده** نیست، صبر همراه با **تمرین** منطقیه	
اگه درد **غیرقابل تحمله** یا **ضعف** داری، جراحی گزینه‌ی خوبیه	

سؤال‌هایی که از جراح بپرسی

	☐
جراحی **درد پا** رو بهتر می‌کنه یا **درد کمر** رو؟ (معمولاً درد پا رو)	
اگه **صبر** کنم، چه خطری داره؟	
چه نوع **جراحی**؟ چند روز **بستری**؟	
کی می‌تونم **کار** و **رانندگی** کنم؟	

	احتمال **برگشت** دیسک چقدره؟

جراحی سریع‌تره، نه همیشه بهتر.

دیسک گردن

پژوهش	یافته
Kuijper (کارآزمایی تصادفی، BMJ ۲۰۰۹): **۲۰۵** بیمار با درد دست تازه از گردن	**گردن‌بند نیمه‌سفت** یا **فیزیوتراپی** ۶ هفته‌ای، درد دست و گردن رو **سریع‌تر** از «صبر» کم کرد؛ بعد از **۶ ماه**، هر سه گروه **مشابه** و بیشترشون **بی‌درد** بودن

نکته‌ی دکتر مکس

گردن‌بند در این پژوهش **کوتاه‌مدت** (۳ تا ۶ هفته) بود. استفاده‌ی **طولانی** توصیه نمی‌شه.

درد دست از گردن، اغلب در چند ماه می‌ره.

فصل ۱۰

ورزش و فعال موندن

راه رفتن در حد تحمل	از روز اول
حرکت‌های ملایم که درد پا یا دست رو **کم** می‌کنن	
تقویت مرکز بدن، باسن و پشت	بعد از آروم شدن درد
برگشت به کار و زندگی **تدریجی**	

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ تمرینی برای **همه** جواب نمی‌ده. قانون **مرکزی شدن** (فصل ۱۱) کمک می‌کنه تمرین مناسب خودت رو پیدا کنی.

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۸

حرکت، بخشی از درمانه.

بخش ۳

تمرین

مرکزی شدن درد، روزهای اول، تمرین عصب، تمرین گردن، مرکز بدن و باسن، قدرت کاربردی، و قانون درد.

فصل ۱۱

مرکزی شدن درد

مهم‌ترین قانون این کتاب: **مسیر** درد رو دنبال کن.

اگه بعد از یک حرکت...	یعنی
درد پا یا دست به سمت **کمر** یا **گردن عقب** رفت (حتی اگه درد کمر بیشتر شد)	**مرکزی شدن**؛ نشونه‌ی **خوب**؛ ادامه بده
درد به سمت **پایین‌تر** (ساق، پا، انگشت‌ها) رفت	**پخش شدن**؛ اون حرکت رو **کم** یا **قطع** کن

حرکت‌های امتحانی کمر

تمرین	مقدار
درازکش روی شکم	۲ تا ۳ دقیقه
روی آرنج	۲ × ۳۰ ثانیه
شنای کمر (فشار با دست، لگن روی زمین)	۱۰ بار

دمر روی آرنج ← ص ۶۲ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۶۳

نکته‌ی دکتر مکس

اگه حرکت‌های به **عقب** درد پا رو **بدتر** کرد، حرکت‌های **خم** شدن (زانو به سینه، تاب زانوها) رو امتحان کن.

درد که به سمت کمر برگرده، داری درست می‌ری.

روزهای اول

کار	
راه رفتن کوتاه، چند بار در روز	۵ تا ۱۰ دقیقه
درازکش ۹۰-۹۰ (پاها روی صندلی)	۱۰ دقیقه
تاب زانوها	۱ دقیقه
تنفس آروم	۲ دقیقه
گرما یا **یخ**	هر کدوم راحت‌تره

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۶ ·
تاب دادن زانوها ← ص ۵۸ · تنفس شکمی ← ص ۵۷

نکته‌ی دکتر مکس

دارو برای درد رو با **پزشک** تنظیم کن. هدف دارو اینه که بتونی **حرکت** کنی.

روزهای اول: کوتاه راه برو، زیاد دراز نکش.

فصل ۱۳

تمرین عصب

وقتی عصب **تحریک** شده، حرکت **سُرخوردن** آروم کمک می‌کنه عصب دوباره **راحت** حرکت کنه.

تمرین	مقدار
سُر دادن عصب سیاتیک (نشسته: زانو باز، سر بالا؛ زانو خم، سر پایین)	۱۰ بار
سُر دادن عصب دست	۱۰ بار

سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۶۴ · سُرخوردن عصب دست ← ص ۱۲۴

نکته‌ی دکتر مکس

این تمرین‌ها **نباید** درد رو زیاد کنن. **کشش** نیست؛ فقط حرکت **نرم** و **کوتاه**.

عصب رو سُر بده، نکش.

فصل ۱۴

تمرین گردن

تمرین	مقدار
چونه به عقب	۱۰ × ۵ ثانیه
چونه به عقب درازکش	۱۰ × ۱۰ ثانیه
ایزومتریک گردن	۵ × ۵ ثانیه هر جهت
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
دست روی سر (برای درد دست)	۱ تا ۲ دقیقه
چرخش گردن در دامنه‌ی راحت	۱۰ بار

عقب بردن چونه ← ص ۱۰۶ · عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۱۰۷ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۱۰۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۱۱ · دست روی سر ← ص ۱۲۳ · چرخش فعال گردن ← ص ۱۰۳

چونه به عقب، گردن بلند.

فصل ۱۵

مرکز بدن و باسن

تمرین	مقدار
پل باسن	۳ × ۱۰
سوسک مرده	۲ × ۸
پرنده‌سگ	۲ × ۸
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
صدف	۲ × ۱۲
پالوف	۲ × ۱۰

پل باسن ← ص ۶۸ · حشره‌ی مرده ← ص ۶۹ · پرنده‌سگ ← ص ۷۰ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۷۱ · صدفی ← ص ۸۳ · فشار پالوف با کش ← ص ۸۱

نکته‌ی دکتر مکس

وقتی درد پا **مرکزی** شد یا **کمتر** شد، این تمرین‌ها رو شروع کن.

مرکز بدن قوی، کمر محافظت‌شده.

فصل ۱۶

قدرت کاربردی

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
لولای لگن (خم شدن از لگن)	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
کشیدن کش	۳ × ۱۲
تمرین بلند کردن بار	۲ × ۸
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۷ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۳ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ ·
تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۸۶ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۵

خم شدن دوباره امن می‌شه، با تمرین.

فصل ۱۷

قانون درد و زمان اثر

قانون درد

درد حین تمرین تا **۳ از ۱۰**	**قابل قبوله**
درد پا یا دست به سمت **پایین** رفت	تمرین رو **کم** کن
ضعف یا **بی‌حسی** تازه	پزشک

زمان اثر

زمان	معمولاً
۲ تا ۶ هفته	بیشتر آدم‌ها **بهتر** می‌شن
۶ تا ۱۲ هفته	درد پا یا دست **خیلی کمتر**
۶ ماه تا یک سال	بیشتر دیسک‌ها **جذب** می‌شن

دیسک صبر می‌خواد؛ حرکت سرعتش می‌ده.

بخش ۴

زندگی روزمره

نشستن و کار، خوابیدن، بلند کردن بار، رانندگی و سفر، کار خونه، و برگشت به ورزش.

فصل ۱۸

نشستن و کار

☐	
	هر **۲۰ تا ۳۰ دقیقه** بلند شو و **۱ دقیقه** راه برو
	بالش کوچیک پشت کمر
	مانیتور هم‌سطح چشم؛ گوشی رو **بالا** بیار
	صندلی با **پشتی**؛ پاها روی زمین
	میز **ایستاده** اگه داری، بین نشستن و ایستادن عوض کن

عقب بردن چونه ← ص ۱۰۶ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵

بهترین وضعیت، وضعیت بعدیه.

فصل ۱۹

خوابیدن

وضعیت	
به پهلو	**بالش** بین زانوها
به پشت	بالش **زیر زانوها**
دیسک گردن	بالش با ارتفاع **متوسط**؛ گردن صاف
بلند شدن	به پهلو بچرخ، با دست بلند شو

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۶

به پهلو بچرخ، بعد بلند شو.

فصل ۲۰

بلند کردن بار

☐	
	بار رو **نزدیک** بدن نگه دار
	از **لگن** خم شو، زانو کمی خم
	نچرخ؛ پاها رو بچرخون
	بار سنگین رو **تقسیم** کن
	روزهای اول، بار سنگین **نه**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۳ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۸۶

بغل کردن نوه

☐	
	اول **بشین**، بعد نوه رو بغل کن
	از روی زمین بلند نکن؛ از روی **مبل** یا **تخت**
	نوه رو **نزدیک** سینه نگه دار
	روزهای درد، بازی **نشسته**

بار نزدیک بدن، چرخش با پا.

فصل ۲۱

رانندگی و سفر

☐	
	صندلی رو **نزدیک** فرمون بیار؛ زانو کمی بالاتر از لگن نباشه
	بالش پشت کمر
	هر **۱ ساعت** توقف و **راه رفتن**
	در هواپیما، **راهرو** بگیر و بلند شو
	چمدون **چرخ‌دار**

هر ساعت توقف، چند دقیقه راه.

فصل ۲۲

کار خونه

کار	
جارو	دسته‌ی **بلند**؛ با پاها حرکت کن، نه کمر
ظرف شستن	یک پا روی **چهارپایه** کوتاه
پهن کردن لباس	سبد روی **صندلی**
سبزی پاک کردن	پشت **میز**، نه روی زمین
خرید	**چرخ‌دستی**؛ کیسه‌ها رو **دو طرف** تقسیم کن

کار خونه رو با پاها انجام بده.

فصل ۲۳

برگشت به ورزش

مرحله	
۱	راه رفتن **۳۰ دقیقه** بدون درد پا
۲	تمرین‌های **فصل ۱۵ و ۱۶** بدون درد پا
۳	**شنا** یا **دوچرخه**
۴	ورزش قبلی، با **شدت کمتر** و کم‌کم بیشتر

ورزش در آب ← ص ۱۰۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۹

نکته‌ی دکتر مکس

کوه‌پیمایی با کوله‌ی سنگین و **ورزش‌های پرشی** رو آخر از همه شروع کن.

آهسته برگرد، ولی برگرد.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آروم کردن)، فاز ۲ (مرکزی کردن و حرکت)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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: آروم کردن (هفته‌ی ۱ تا ۲)

کار	مقدار
راه رفتن کوتاه	۵ تا ۱۰ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز
درازکش ۹۰-۹۰	۱۰ دقیقه
حرکت‌های امتحانی مرکزی شدن	طبق فصل ۱۱
چونه به عقب (دیسک گردن)	۱۰ بار، چند بار در روز
تنفس	۲ دقیقه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۶ ·
عقب بردن چونه ← ص ۱۰۶ · تنفس شکمی ← ص ۵۷

وقتی درد پا یا دست کمتر یا مرکزی شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: مرکزی کردن و حرکت (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
شنای کمر یا تاب زانوها (هر کدوم مرکزی می‌کنه)	۱۰ بار، ۳ بار در روز
سُر دادن عصب	۱۰ بار
پل باسن	۳ × ۱۰
گربه‌شتر	۱۰ بار
ایزومتریک گردن	۵ × ۵ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۶۳ · سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۶۴ · پل باسن ← ص ۶۸ · گربه‌شتر ← ص ۶۰ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۱۰۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۹

حرکتی که مرکزی می‌کنه، دوستته.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پرنده‌سگ	۳ × ۸
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۲۰ ثانیه
لولای لگن	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
کشیدن کش	۳ × ۱۲
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

پرنده‌سگ ← ص ۷۰ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۷۱ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹

خم شدن رو دوباره یاد بگیر، با وزنه‌ی سبک.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
قدرتی	۲ تا ۳ روز در هفته
پیاده‌روی یا **شنا**	بیشتر روزها
حرکت امتحانی خودت	روزهای سفت
وقفه از نشستن	هر ۳۰ دقیقه

پرنده‌سگ ← ص ۷۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۹

قوی بمون؛ دیسک‌ها ازت ممنون‌ان.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
حرکت امتحانی مرکزی شدن	۲ دقیقه
چونه به عقب	۱ دقیقه
پل باسن	۲ دقیقه
پرنده‌سگ	۲ دقیقه
سُر دادن عصب	۱ دقیقه
راه رفتن در جا	۲ دقیقه

شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۶۳ · عقب بردن چونه ← ص ۱۰۶ · پل باسن ← ص ۶۸ · پرنده‌سگ ← ص ۷۰ · سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۶۴

ده دقیقه صبح، کمر و گردن روان.

فصل ۳۰

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 ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
درد پا یا دست **دوباره** اومد	برگرد به **فاز ۱** برای چند روز
بعد از **بلند کردن بار**	راه رفتن کوتاه، حرکت امتحانی، گرما
ضعف تازه	**پزشک**
بی‌حسی بین پاها یا مشکل ادرار	**۱۱۵**

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۶

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

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 درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰. اگه درد پا یا دست به سمت **پایین‌تر** (پا یا انگشت‌ها) رفت، اون تمرین رو کم کن؛ اگه به سمت **کمر یا گردن** برگشت، نشونه‌ی خوبیه. با بی‌حسی بین پاها یا مشکل ادرار، فوراً پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



پیاده‌روی کوتاه و مکرر

شروع

کفش راحت، مسیر صاف داخل خونه یا راهرو.

اجرا

1. با قدم‌های معمولی و راحت راه برو.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. اگه درد زیاد شد، کمی بایست یا بشین و دوباره ادامه بده.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین کار در کمردرد حاد و بعد از جراحی: حرکت منظم بدون فشار زیاد، که سیستم عصبی رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی درد کمر؛ نباید درد پا به سمت پایین گسترش پیدا کنه.
مقدار	۳ تا ۱۰ دقیقه، هر ۱ تا ۲ ساعت؛ هر روز کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	مدت کوتاه‌تر، نوبت‌های بیشتر.
سخت‌ترش کن	مدت طولانی‌تر یا بیرون از خونه.

اشتباه‌های رایج: صبر کردن تا درد کاملاً بره و بعد راه رفتن؛ قدم‌های خیلی کوتاه و سفت.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | اولیه و آروم‌سازی



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیتی که برای خیلی‌ها در روزهای پردرد، کمر و عصب رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



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؟	آروم کردن سیستم عصبی و کم کردن سفتی عضلات محافظ.
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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن کنترل حرکت لگن و کمر، و حرکت دادن ملایم مهره‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تحرک



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 ۷ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



زانو به سینه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. یک زانو رو با دو دست به سمت سینه بیار.
2. ۲۰ ثانیه نگه دار.
3. بعد زانوی دیگه؛ و در آخر اگه راحت بود، هر دو با هم.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن فضای پشت ستون فقرات؛ مخصوصاً مفید در تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پایین کمر.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک زانو.
سخت‌ترش کن	هر دو زانو.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ بلند کردن سر.

احتیاط: اگه پوکی استخوان یا شکستگی مهره داری، این تمرین رو انجام نده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | سیاتیک و دیسک



دمر روی آرنج

شروع

روی شکم دراز بکش.

اجرا

1. آرنج‌ها رو زیر شونه بذار و بالاتنه رو روی ساعدها بالا بیار.
2. لگن روی زمین بمونه و کمر شل باشه.
3. آروم نفس بکش.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	برای بعضی‌ها با درد دیسک، درد پا رو کم یا به سمت کمر جمع می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی فشار در کمر؛ درد پا باید کمتر بشه یا جمع بشه.
مقدار	۲ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک بالش زیر سینه.
سخت‌ترش کن	تبدیل به شنای کمری.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن و کمر.

احتیاط: اگه درد پا به سمت پایین رفت، متوقف کن. در تنگی کانال معمولاً مناسب نیست.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | سیاتیک و دیسک



شنای کمری (پرس‌آپ دمر)

شروع

روی شکم دراز بکش، کف دست‌ها کنار شونه‌ها.

اجرا

1. با فشار دست‌ها بالاتنه رو بالا ببر، لگن روی زمین بمونه.
2. کمر و باسن شل.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی دمر روی آرنج؛ برای کسانی که با خم شدن به عقب درد پاشون جمع می‌شه.
کجا باید حس کنی	فشار در کمر قابل‌قبوله؛ درد پا باید کمتر یا جمع بشه.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دمر روی آرنج.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۲ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن لگن از زمین؛ سفت کردن باسن.

احتیاط: در تنگی کانال، لغزش مهره و پوکی استخوان شدید معمولاً مناسب نیست.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | سیاتیک و دیسک



سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته)

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، کمر کمی گرد و سر کمی پایین.

اجرا

1. زانو رو صاف کن و هم‌زمان سر رو بالا بیار (نگاه به جلو).
2. بعد زانو رو خم کن و هم‌زمان سر رو پایین بیار.
3. حرکت روان و ریتمیک، بدون نگه داشتن.

عضله‌ی هدف	عصب سیاتیک
چرا این تمرین؟	کمک به حرکت روان‌تر عصب و کاهش حساسیت اون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت پا؛ نه گزگز شدید.
مقدار	۱۰ تکرار، ۱ تا ۲ ست، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر زانو.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن در حالت کشش؛ دامنه‌ی زیاد که گزگز ایجاد می‌کنه.

احتیاط: اگه درد یا گزگز بعد از تمرین بیشتر شد و ادامه پیدا کرد، دامنه رو کمتر کن یا کنارش بذار.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



پمپ مچ پا

شروع

به پشت یا نشسته، پاها صاف.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش.
2. بعد به سمت پایین فشار بده.
3. آهسته و کامل.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	کمک به جریان خون و پیشگیری از لخته در روزهای اول بعد از عمل.
کجا باید حس کنی	ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن باسن بدون حرکت ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۱۰ تکرار، ۳ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پل باسن.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روش ایمن بلند شدن از تخت در کمردرد شدید و بعد از جراحی کمر.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها به عرض لگن.

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، عضلات کمر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن، که بار رو از روی کمر برمی‌داره.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران؛ نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	کش دور ران یا پل یک‌پا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



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 تقویتی



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.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۱۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی و کاربردی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

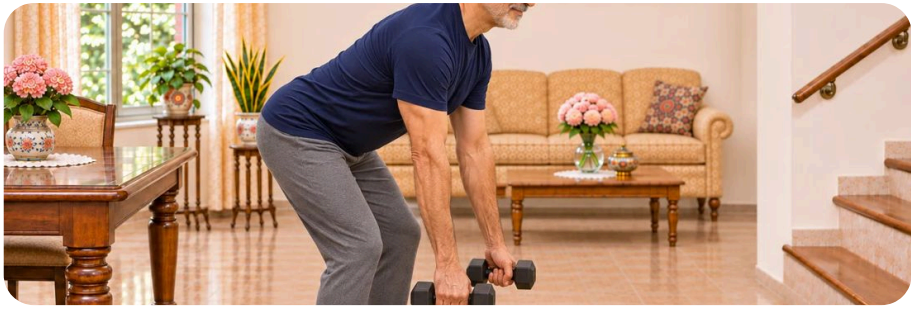
اجرا

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 ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۲۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۲۲ سطح ۲ · متوسط تقویتی



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و کمی پایین برو.
2. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت پا برای کم کردن بار کمر در بلند شدن و خم شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه یا با دمبل.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی و کاربردی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها کمی عقب‌تر از زانو.

اجرا

1. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	پایه‌ی استقلال: توالت، ماشین، مبل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر یا کمک دست.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی و کاربردی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول، نرده در دسترس.

اجرا

1. کل پا رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا بالا برو.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: هل دادن با پای پایین.

تمرین ۲۵ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

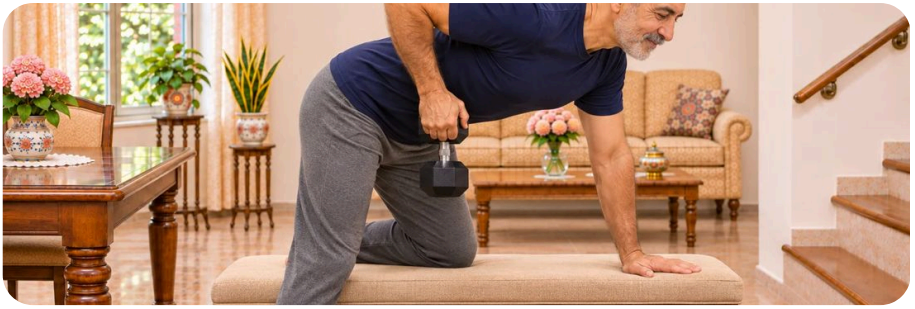
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
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؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

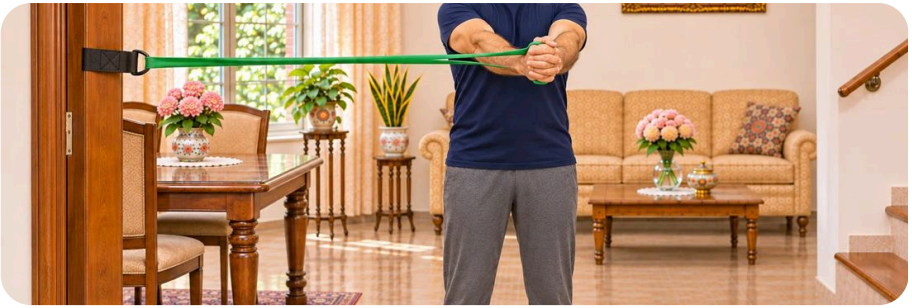
اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۲۷ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن؛ یک زانو صاف یا به سمت سینه.

اجرا

1. لگن رو با فشار یک پا بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر طرف باسن جداگانه.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۲۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



صدفی

شروع

به پهلو، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

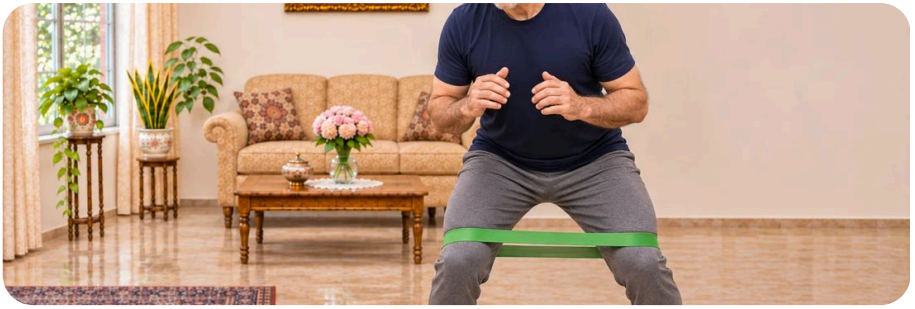
اجرا

1. زانوی بالایی رو بالا ببر، پاها به هم چسبیده.
2. لگن به عقب نچرخه.
3. آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که لگن و کمر رو در راه رفتن پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۳۰ سطح ۲ · متوسط تقویتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای بالای زانوها، نیمه‌اسکوات.

اجرا

1. قدم به پهلو با کش کشیده.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار ولی نه کامل.
3. ۱۰ قدم هر طرف.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت پویای باسن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن.

تمرین ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی و کاربردی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



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 ۳۳ | سطح ۱ · آسان | استخوان و وضعیت بدن



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که در برابر قوز و شکستگی مهره محافظت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه شکستگی تازه داری، با پزشک هماهنگ کن.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | استخوان 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 ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | استخوان و وضعیت بدن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی گردن
چرا این تمرین؟	کم کردن جلو آمدن سر که با قوز همراهه.
کجا باید حس کنی	پشت گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	به پشت دراز کشیده، سر رو به بالش فشار بده.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | تحرک



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

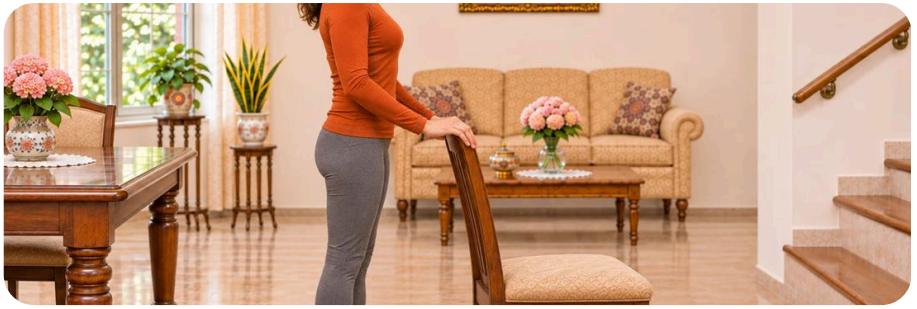
1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | استخوان و وضعیت بدن



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. روی پنجه‌ها بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	قدرت ساق برای تعادل و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	یک‌پا.

اشتباه‌های رایج: پایین افتادن سریع.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار دیوار راهرو.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حرکت.
مقدار	۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: نگاه به پاها.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۴۰ | سطح ۱۰ آسان | کشش



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 ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

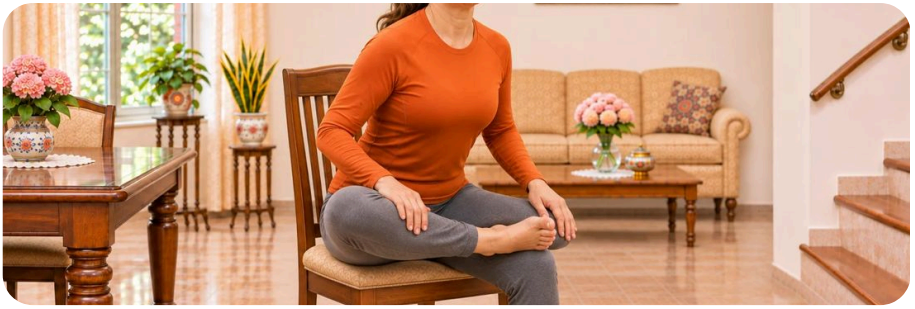
1. کمر صاف، از لگن به جلو خم شو.
2. نگه دار.
3. نفس عمیق.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت، خم شدن از لگن رو محدود و کار کمر رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر.

احتیاط: در سیاتیک فعال، اگه گزگز پا ایجاد می‌کنه، کنارش بذار.

تمرین ۴۲ سطح ۰۱ آسان کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی دیگه بذار.
2. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن باسن که در درد پشت لگن سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون خم شدن.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست.

تمرین ۴۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین طوری که زانو در پایین‌ترین نقطه کمی خم بمونه. در تنگی کانال، کمی خم شدن به جلو روی فرمون راحت‌تره.

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. سرعت راحت.
3. به‌تدریج زمان رو بیشتر کن.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کم‌فشار؛ در تنگی کانال معمولاً بدون علائم.
کجا باید حس کنی	ران‌ها.
مقدار	۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای.

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با مدتی که درد کم می‌مونه شروع کن.
2. سرعتی که بتونی حرف بزنی.
3. هر هفته حدود ۱۰ درصد بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم یکی از مؤثرترین فعالیت‌ها برای کمردرد مزمنه.
مقدار	طبق برنامه‌ی همین کتاب.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن به جلو، عقب و پهلو.
2. بالا آوردن زانوها.
3. شنای ملایم (کرال یا کرال پشت).

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب وزن رو کم می‌کنه؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر.

احتیاط: بعد از جراحی، فقط بعد از بسته شدن کامل زخم و با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۴۷ سطح ۰۱ آسان کاربردی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۴۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار مبل یا صندلی محکم، روی تشک.

اجرا

1. پایین رفتن: دست‌ها روی صندلی، یک زانو و بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. بلند شدن: چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، یک پا جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهارت لازم برای سفره، نماز، بازی با نوه و بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	بالش بیشتر و دو صندلی.
سخت‌ترش کن	کمک کمتر از دست.

اشتباه‌های رایج: عجله.

احتیاط: اول با همراه.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | گردن: تحرک



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 ۵۰ | سطح ۱ · آسان | گردن: تحرک



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 ۵۱ | سطح ۰۱ آسان | گردن: تحرک



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | گردن: عضلات عمقی گردن



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؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
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 ۵۳ | سطح ۱ · آسان | گردن: عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، سر روی زمین یا یک حوله‌ی تاشده‌ی نازک.

اجرا

1. سر رو به آرومی مثل «بله» گفتن خیلی کوچیک به پایین تکون بده؛ پشت گردن صاف‌تر روی زمین بشینه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق عضلات عمقی بدون فعالیت زیاد عضلات سطحی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن، عمیق؛ نه عضلات کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	بلند کردن سر با چونه‌ی عقب.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن سر از زمین؛ سفت کردن عضلات جلوی گردن به‌شدت.

تمرین ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | گردن: عضلات عمقی گردن



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	افزایش استقامت عضلات عمقی گردن؛ مهم در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن.
مقدار	۵ تا ۸ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	تکون آهسته‌ی سر روی زمین.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو آمدن چونه؛ لرزش شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه داشتی، انجام نده.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | گردن: تقویتی



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 ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته گردن: تقویتی



ایزومتریک گردن با کش

شروع

یک کش رو دور سر (روی پیشونی یا پشت سر) و سر دیگه‌اش رو به یک نقطه‌ی محکم ببند.

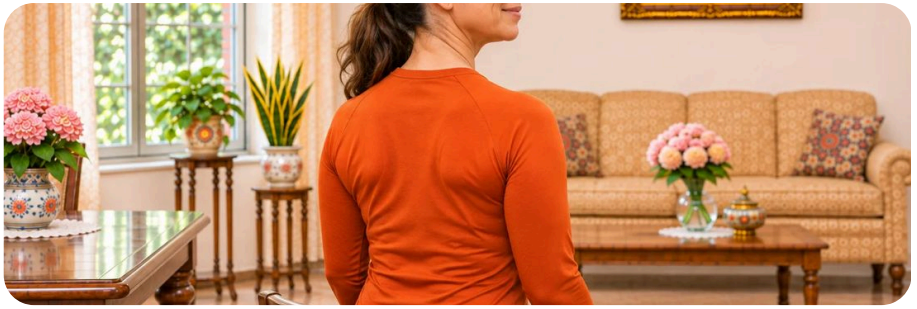
اجرا

1. از نقطه‌ی بستن دور شو تا کش کشیده بشه.
2. سر رو ثابت نگه دار.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی ایزومتریک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۳ × ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در هر جهت.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | گردن: تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

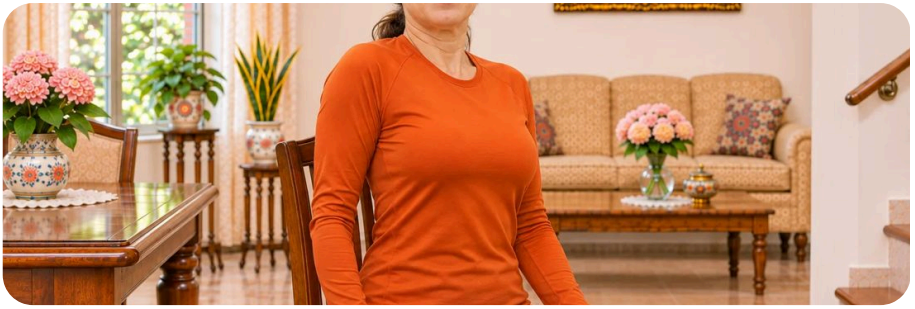
اجرا

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؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
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 ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | گردن: تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

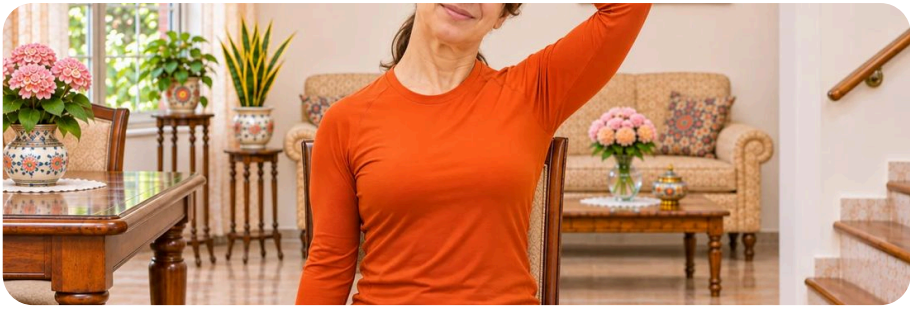
اجرا

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 ۵۹ | سطح ۱ · آسان | گردن: کشش



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 عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | گردن: کشش



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.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | گردن: کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

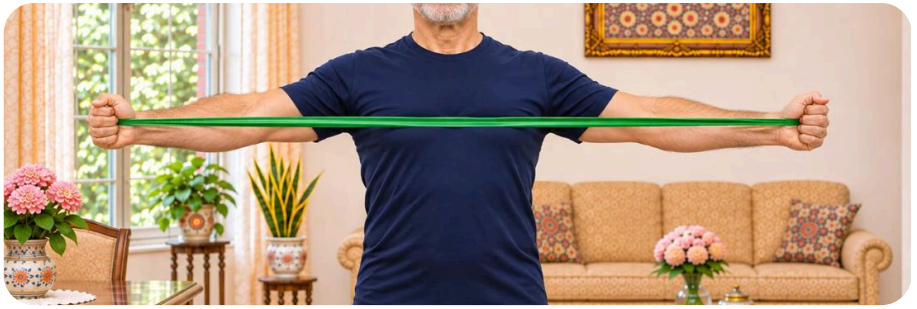
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
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 ۶۲ | سطح ۲ · متوسط | گردن: تقویتی



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 ۶۳ | سطح ۳ · پیشرفته | گردن: تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۶۴ | سطح ۳ · پیشرفته | گردن: تقویتی



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۶۵ | سطح ۳ · پیشرفته | گردن: تقویتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | گردن: کاربردی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۷ | سطح ۱ · آسان | گردن: تحرک



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۶۸ | سطح ۱ · آسان | گردن: وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

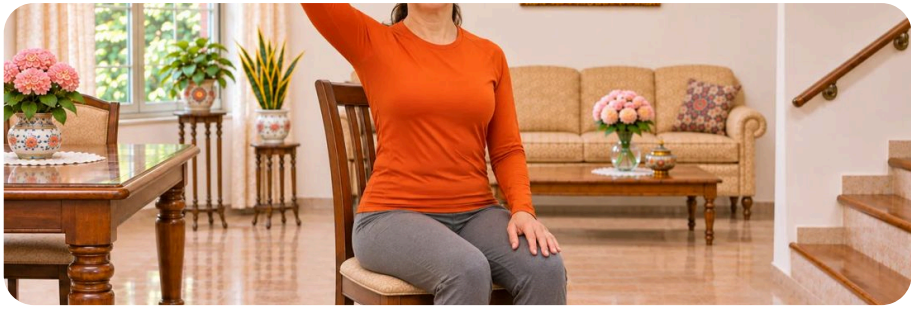
اجرا

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 ۶۹ | سطح ۱ · آسان | گردن: درد دست



دست روی سر

شروع

بشین یا دراز بکش.

اجرا

1. کف دست سمت دردناک رو روی سر بذار.
2. آرنج به طرف بیرون.
3. چند دقیقه بمون.

عضله‌ی هدف	ریشه‌ی عصب
چرا این تمرین؟	در بعضی افراد با درد تیرکشنده‌ی دست، این وضعیت فشار رو از روی عصب برمی‌داره و درد رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کاهش درد دست.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار.

اشتباه‌های رایج: ادامه دادن اگه درد بیشتر شد.

تمرین ۷۰ | سطح ۲ · متوسط | گردن: درد دست



سُرخوردن عصب دست

شروع

بایست، دست کنار بدن، آرنج خم، کف دست رو به بالا جلوی شونه.

اجرا

1. دست رو به پهلو باز کن و آرنج رو صاف کن و هم‌زمان سر رو به همون طرف خم کن.
2. بعد آرنج رو خم کن و هم‌زمان سر رو به طرف مقابل خم کن.
3. حرکت روان و ریتمیک.

عضله‌ی هدف	عصب‌های بازو
چرا این تمرین؟	کمک به حرکت روان‌تر عصب و کاهش حساسیت.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم بازو؛ نه گزگز شدید.
مقدار	۱۰ تکرار، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن در کشش؛ دامنه‌ای که گزگز شدید می‌ده.

احتیاط: اگه درد یا گزگز بعد از تمرین ادامه داشت، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۱ | سطح ۱ · آسان | گردن: سردرد



رهاسازی پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش. دو توپ تنیس داخل یک جوراب، یا یک حوله‌ی لوله‌شده، زیر لبه‌ی پایینی جمجمه.

اجرا

1. سر رو روی توپ‌ها یا حوله شل کن.
2. آهسته نفس بکش.
3. اگه راحتی، سر رو خیلی کم «بله» بگو.

عضله‌ی هدف	عضلات زیر جمجمه
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات زیر جمجمه در سردرد گردنی و تنشی.
کجا باید حس کنی	فشار ملایم و خوشایند پشت سر.
مقدار	۲ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حوله‌ی نرم‌تر.

اشتباه‌های رایج: فشار دردناک.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای صادقی، نسرین خانم و آقای مرادی.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
تشویق به **راه رفتن** کوتاه	«**تکون نخور**، بخواب»
کمک در کارهای **سنگین** روزهای اول	ترسوندن با «**ویلچری** می‌شی»
یادگرفتن **علائم خطر** (فصل ۵)	اصرار به **جراحی** یا **مخالفت** با اون بدون نظر پزشک

«تکون نخور» کمک نمی‌کنه؛ «یه کم راه بریم» کمک می‌کنه.

فصل ۳۳

کار

☐	
	برگشت **تدریجی**؛ اول **نیمه‌وقت** اگه می‌شه
	وقفه هر **۳۰ دقیقه**
	کار **سنگین** بدنی: با **همکار** یا وسیله
	رانندگی طولانی: توقف هر ساعت

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · عقب بردن چونه ← ص ۱۰۶

کار کردن ممنوع نیست؛ نشستن بی‌وقفه هست.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	بالش کوچیک برای پشت کمر
	چهارپایه کوتاه برای ظرف شستن
	تشک نه خیلی نرم
	کیسه‌ی گرم یا **یخ**
	دفترچه: مسیر درد و تمرین‌هایی که مرکزی می‌کنن

دفترچه‌ی مسیر درد، راهنمای تو.

فصل ۳۵

داستان آقای صادقی: MRI ترسناک

آقای صادقی **۵۴ ساله**؛ بعد از بلند کردن **کیسه‌ی برنج**، درد کمر و **پای چپ** گرفت. MRI: «**فتق دیسک** L5-S1».

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	ترسیده بود؛ **دراز** کشیده بود
هفته‌ی ۲	فیزیوتراپیست: راه رفتن کوتاه، حرکت‌های **مرکزی شدن**
هفته‌ی ۶	درد پا **رفت**؛ کمی درد کمر
ماه ۴	تمرین قدرتی؛ برگشت به **کار**

«فکر می‌کردم جراحی حتمیه؛ نشد.»

فصل ۳۶

داستان نسرین خانم: دیسک گردن و درد دست

نسرین خانم **۵۹ ساله**، خیاط؛ درد **گردن** و **سوزن‌سوزن** انگشت‌های دست راست.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: دیسک گردن، **بدون** ضعف
هفته‌ی ۱ تا ۶	**دست روی سر** برای درد دست؛ چونه به عقب؛ وقفه از خیاطی
ماه ۲	تمرین کتف و گردن
ماه ۵	سوزن‌سوزن **رفت**؛ میز کار رو **بالاتر** گذاشت

«دست روی سر، اولین آرامش.»

فصل ۳۷

داستان آقای مرادی: جراحی به‌موقع

آقای مرادی **۶۲ ساله**؛ درد پا بعد از ۳ هفته **بهتر** نشد و پاش **شل** شد؛ نمی‌تونست روی **پاشنه** راه بره.

زمان	چی شد
همون روز	پزشک: **ضعف پیشرونده**؛ جراحی
هفته‌ی ۲ بعد از جراحی	راه رفتن کوتاه
ماه ۲	تمرین‌های فاز ۲ و ۳
ماه ۶	قدرت پا **تقریباً** برگشت

«ضعف پا رو جدی گرفتم؛ خوب شد.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. دیسک چیه؟

بالشتک بین مهره‌ها (فصل ۱).

2. برآمدگی و فتق فرقشون چیه؟

برآمدگی کمی پهن شدن دیسکه؛ فتق یعنی هسته بیرون زده (فصل ۱).

3. سیاتیک چیه؟

درد پا به‌خاطر تحریک عصب سیاتیک، اغلب از دیسک کمر (فصل ۲).

4. درد دستم از گردنه؟

ممکنه؛ با پزشک (فصل ۲).

5. MRI من خیلی بده.

یافته‌های MRI در آدم‌های بی‌درد هم شایعه (فصل ۳).

6. حتماً MRI لازمه؟

معمولاً وقتی علائم خطر هست یا جراحی مطرحه (فصل ۳).

7. بعد از ۵۰ دیسک فرق داره؟

دیسک‌ها نازک‌تر می‌شن؛ تنگی کانال شایع‌تره (فصل ۴).

8. کی اورژانسیه؟

بی‌حسی بین پاها، مشکل ادرار یا مدفوع، ضعف هر دو پا (فصل ۵).

9. پام شل شده.

همون روز پزشک (فصل ۵).

10. دستم بی‌دست شده و تعادلم کمه.

همون روز پزشک؛ ممکنه فشار روی نخاع باشه (فصل ۵).

11. دیسک برمی‌گرده سر جاش؟

بدن اغلب بخش بیرون‌زده رو جذب می‌کنه (فصل ۷).

12. چند درصد جذب می‌شه؟

در یک مرور، از ۱۳٪ برای برآمدگی تا ۹۶٪ برای تکه‌ی جدا شده (فصل ۷).

13. استراحت مطلق؟

نه؛ فعال بمون (فصل ۶).

14. جراحی کنم یا نه؟

جراحی سریع‌تره، ولی در یک سال نتیجه مشابه؛ با ضعف پیشرونده جراحی (فصل ۸).

15. گردن‌بند ببندم؟

کوتاه‌مدت ممکنه کمک کنه؛ طولانی نه (فصل ۹).

16. درد دستم کی می‌ره؟

در یک پژوهش، بیشترشون تا ۶ ماه بی‌درد شدن (فصل ۹).

17. ورزش کنم؟

آره؛ از راه رفتن شروع کن (فصل ۱۰).

18. مرکزی شدن چیه؟

وقتی درد پا یا دست به سمت کمر یا گردن برمی‌گرده؛ نشونه‌ی خوب (فصل ۱۱).

19. درد کمرم بیشتر شد ولی پام بهتر.

این مرکزی شدنه؛ خوبه (فصل ۱۱).

20. شنای کمر بدترم کرد.

حرکت‌های خم شدن رو امتحان کن (فصل ۱۱).

21. روزهای اول چی کار کنم؟

راه رفتن کوتاه، درازکش ۹۰-۹۰ (فصل ۱۲).

22. گرما یا یخ؟

هر کدوم راحت‌تره (فصل ۱۲).

23. تمرین عصب چیه؟

حرکت سُرخوردن نرم عصب، نه کشش (فصل ۱۳).

24. کشش همسترینگ برای سیاتیک؟

روزهای اول با احتیاط؛ عصب رو نکش (فصل ۱۳).

25. تمرین گردن؟

چونه به عقب، ایزومتریک، دست روی سر (فصل ۱۴).

26. کی تقویت رو شروع کنم؟

وقتی درد پا یا دست کمتر یا مرکزی شد (فصل ۱۵).

27. دوباره می‌تونم خم بشم؟

آره، با تمرین تدریجی (فصل ۱۶).

28. کی بهتر می‌شم؟

بیشتر آدم‌ها در ۲ تا ۱۲ هفته (فصل ۱۷).

29. چطور بشینم؟

وقفه هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بالش پشت کمر (فصل ۱۸).

30. چطور بخوابم؟

به پهلو با بالش بین زانو یا به پشت با بالش زیر زانو (فصل ۱۹).

31. بار بلند کنم؟

نزدیک بدن، از لگن، بدون چرخش (فصل ۲۰).

32. رانندگی؟

هر ساعت توقف (فصل ۲۱).

33. هواپیما؟

راهرو بگیر و بلند شو (فصل ۲۱).

34. کار خونه؟

با پاها، نه کمر (فصل ۲۲).

35. کی ورزش قبلیم رو شروع کنم؟

بعد از ۳۰ دقیقه پیاده‌روی بدون درد پا (فصل ۲۳).

36. شنا خوبه؟

آره، در مرحله‌ی ۳ (فصل ۲۳).

37. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

38. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

39. درد برگشت.

چند روز برگرد به فاز ۱ (فصل ۳۱).

40. کمربند طبی؟

کوتاه‌مدت؛ طولانی عضله رو ضعیف می‌کنه (فصل ۶).

41. تزریق؟

گاهی برای درد شدید پا؛ با پزشک.

42. ماساژ؟

راحتی میاره؛ درمان اصلی حرکته.

43. کایروپراکتیک و شکستن کمر؟

با علائم عصبی، اول پزشک.

44. آویزون شدن از میله؟

شواهد کمه؛ اگه درد پا رو بیشتر کرد، نه.

45. وزن کم کنم کمک می‌کنه؟

به‌طور کلی برای کمر مفیده.

46. سیگار؟

ترمیم دیسک و استخوان رو کند می‌کنه.

47. دوباره دیسک می‌زنم؟

ممکنه؛ قدرت و وقفه از نشستن خطر رو کم می‌کنه (فصل ۲۶).

48. بعد از جراحی چی؟

راه رفتن زود و تمرین طبق جراح (فصل ۳۷).

49. تنگی کانال دارم.

علائمش فرق داره؛ کتاب تنگی کانال رو ببین (فصل ۴).

50. خانواده چطور کمک کنن؟

تشویق به راه رفتن، نه استراحت مطلق (فصل ۳۲).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
درد کمر یا گردن (۰ تا ۱۰)						
درد پا یا دست (۰ تا ۱۰)						
پایین‌ترین جای درد (مثلاً ران، ساق، پا)						
پیاده‌روی بدون درد (دقیقه)						
نشستن بدون درد (دقیقه)						
بی‌حسی (دارم / ندارم)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	حرکت امتحانی	تمرین	پیاده‌روی (دقیقه)	پایین‌ترین جای درد	درد (۰ تا ۱۰)	وقفه از نشستن

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	درد پا یا دست	پیاده‌روی بدون درد	کار و زندگی (راحت / سخت)	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
دیسک	بالشتک بین مهره‌ها
هسته‌ی دیسک	بخش ژله‌ای وسط دیسک
برآمدگی دیسک	پهن شدن دیسک؛ معمولاً بی‌علامت
فتق دیسک	بیرون زدن هسته از حلقه
سیاتیک	درد پا به‌خاطر تحریک عصب سیاتیک
رادیکولوپاتی	تحریک ریشه‌ی عصب
مرکزی شدن	برگشت درد از پا یا دست به سمت ستون فقرات
سندرم دم اسب	فشار شدید روی ریشه‌های عصب انتهای نخاع؛ اورژانس
میلوپاتی	فشار روی نخاع گردنی
تنگی کانال	تنگ شدن فضای عصب‌ها در ستون فقرات
L5-S1	پایین‌ترین دیسک کمر
C5-C6	یکی از شایع‌ترین دیسک‌های گردن
MRI	تصویربرداری با آهنربا
سُر دادن عصب	حرکت نرم عصب بدون کشش

اصطلاح	معنی
لولای لگن	خم شدن از لگن با کمر صاف
ایزومتریک	سفت کردن عضله بدون حرکت

منابع علمی

1. Peul WC, van Houwelingen HC, van den Hout WB, et al. Surgery versus Prolonged Conservative Treatment for Sciatica. N Engl J Med. 2007;356(22):2245-2256. doi:10.1056/NEJMoa064039
2. Chiu CC, Chuang TY, Chang KH, et al. The probability of spontaneous regression of lumbar herniated disc: a systematic review. Clin Rehabil. 2015;29(2):184-195. doi:10.1177/0269215514540919
3. Brinjikji W, Luetmer PH, Comstock B, et al. Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations. AJNR Am J Neuroradiol. 2015;36(4):811-816. doi:10.3174/ajnr.A4173
4. Kuijper B, Tans JTJ, Beelen A, et al. Cervical collar or physiotherapy versus wait and see policy for recent onset cervical radiculopathy: randomised trial. BMJ. 2009;339:b3883. doi:10.1136/bmj.b3883

دیسک کمر و گردن بدون جراحی

همراه قدم‌به‌قدم برای دیسک کمر و گردن.

- علائم اورژانسی که نباید صبر کرد
- MRI به زبان ساده
- قانون مرکزی شدن درد
- تمرین عصب، کمر و گردن
- جراحی یا صبر: شواهد
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی کارآزمایی NEJM (Peul، ۲۰۰۷)، کارآزمایی BMJ (Kuijper، ۲۰۰۹)، مرور جذب دیسک (Chiu، ۲۰۱۵) و مرور MRI بی‌علامت (Brinjikji، ۲۰۱۵).