راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «دیسک کمر و گردن بدون جراحی»

سیاتیک و دیسک کمر

مرکزی شدن، تمرین عصب، مرکز بدن و برنامه



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 ۸

۱. دیسک چیه؟ ۹

۲. علائم در کمر و گردن ۹

۳. علائم خطر ۱۱

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: تمرین ۱۴

۵. مرکزی شدن درد ۱۵

۶. تمرین عصب ۱۶

۷. مرکز بدن و باسن ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

۹. فاز ۲: مرکزی کردن و حرکت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۲

۱۰. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۲۳

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۵

۱۱. داستان آقای صادقی: MRI ترسناک ۴۶

کتاب کامل و ارتقا **۴۶**

منابع علمی **۴۸**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **دیسک کمر**ه.

در این راهنما

- دیسک چیه؟
- علائم در کمر و گردن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- مرکزی شدن درد
- تمرین عصب
- مرکز بدن و باسن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: مرکزی کردن و حرکت (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)
- داستان آقای صادقی: MRI ترسناک
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«دیسک کمر و گردن بدون جراحی»** 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

دیسک

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

فصل ۱

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 در کتاب کامل).

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 ۲۶ · دست روی سر ← ص ۴۳

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

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 ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«دیسک **سر جاش برنمی‌گرده**»	بدن بخش بیرون‌زده رو اغلب **جذب** می‌کنه (فصل ۷ در کتاب کامل)
«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 در کتاب کامل)
«**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 ۲۶ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۲۷

فعال بمون؛ بدن بلده درمان کنه.

بخش ۲

تمرین

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

فصل ۵

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 ۲۹ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۳۰

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.

فصل ۶

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 ۳۱ · سُرخوردن عصب دست ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

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

عصب رو سُر بده، نکش.

فصل ۷

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 ۳۲ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۳ · پرنده‌سگ ← ص ۳۴ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۳۵ · صدفی ← ص ۴۰ · فشار پالوف با کش ← ص ۳۹

نکته‌ی دکتر مکس

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

مرکز بدن قوی، کمر محافظت‌شده.

بخش ۳

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.

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 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 ۳۰ · سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۳۱ · پل باسن ← ص ۳۲ · گربه‌شتر ← ص ۲۸ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۴۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱

حرکتی که مرکزی می‌کنه، دوستته.

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 ۳۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۳۵ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۶ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸

خم شدن رو دوباره یاد بگیر، با وزنه‌ی سبک.

بخش ۴

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 ۰۱ 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 ۱ · 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 ۱۰ 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ سطح ۱ · 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | 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 ۱۰ 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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی و کاربردی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

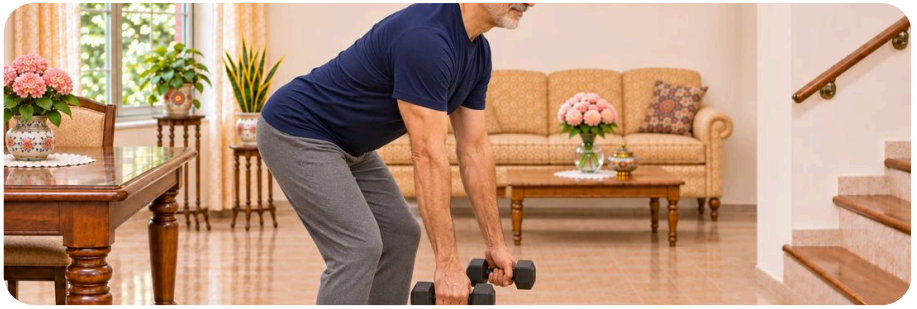
اجرا

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 ۱۲ | 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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

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

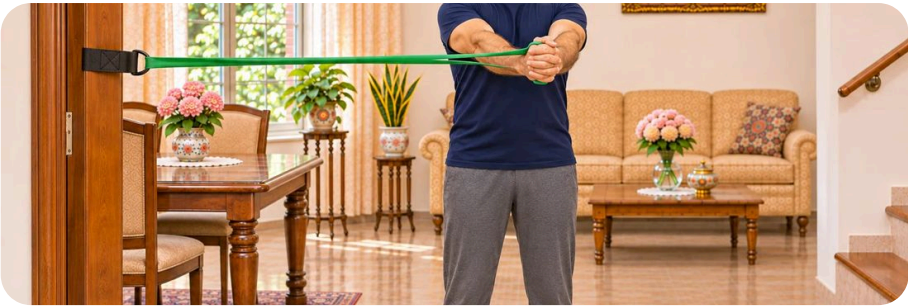
اجرا

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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۰۱ 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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

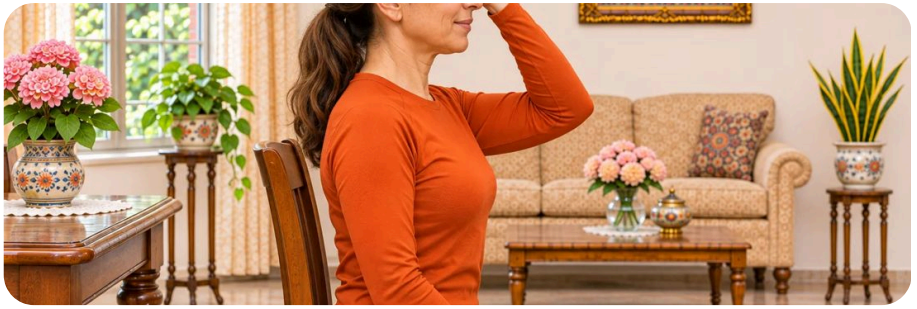
اجرا

1. با مدتی که درد سبز 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 فصل ۳۳.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | گردن: تقویتی



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

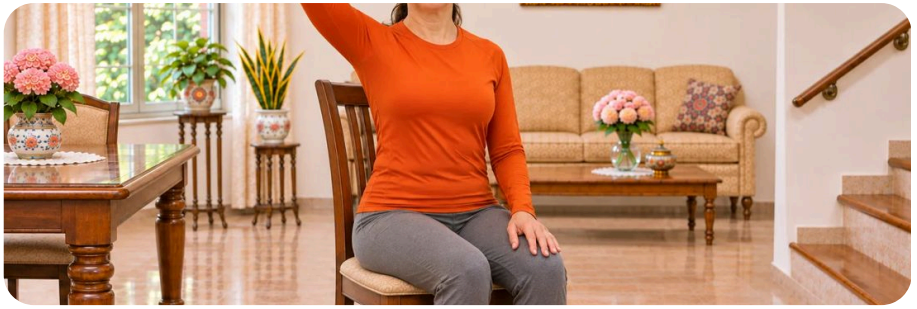
اجرا

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 ۱۸ | 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 ۱۹ | 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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۱

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.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«دیسک کمر و گردن بدون جراحی»** 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	دیسک	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۱ 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. 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

سیاتیک و دیسک کمر

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مرکزی شدن
- عصب
- مرکز بدن
- فاز ۲
- داستان آقای صادقی

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