کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۷

فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه

درد پخش، خستگی، خواب بد و مه ذهنی: سیستم عصبی حساس‌شده، تشخیص، داروها، ورزش آهسته و گام‌بندی، خواب، تای‌چی، و برنامه‌ی سه‌سطحی



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. تشخیص فیبرومیالژیا با **پزشکه**، بعد از بررسی بیماری‌های دیگه. اگه **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل**، **ورم و گرمی مفاصل**، **خشکی صبحگاهی شونه‌ها و لگن بیش از یک ساعت** (به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی)، **سردرد تازه با درد فک یا تاری دید**، یا **ضعف واقعی عضلات** داری، **به‌زودی** با پزشک صحبت کن؛ این‌ها فیبرومیالژیا نیستن. اگه **بی‌امیدی شدید** 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: فیبرومیالژیا رو بشناس ۹

۱. فیبرومیالژیا چیه؟ ۱۰

۲. مغز و درد: سیستم عصبی حساس ۱۰

۳. علائم همراه ۱۲

۴. بعد از ۵۰ سالگی ۱۴

۵. آیا بهتر می‌شه؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: تشخیص و درمان پزشکی ۲۰

۷. تشخیص ۲۱

۸. علائم خطر و بیماری‌های مشابه ۲۲

۹. داروها ۲۳

۱۰. صحبت با پزشک ۲۵

بخش ۳: درمان در دست تو ۲۷

۱۱. ورزش: چرا و چطور ۲۸

۱۲. گام‌بندی: پایان بوم‌وبوست ۲۹

۱۳. شروع خیلی آهسته ۳۱

۱۴. خواب ۳۲
۱۵. خستگی و مه ذهنی ۳۴
۱۶. ذهن و درد ۳۶
۱۷. تای‌چی، یوگا و آب ۳۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۱

۱۸. کار و خونه ۴۲
۱۹. یائسگی و فیبرومیالژیا ۴۲
۲۰. خانواده و روابط ۴۳
۲۱. غذا و وزن ۴۴
۲۲. سرما و آب‌وهوا ۴۵
۲۳. درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. سطح ۱: نرم و کوتاه ۵۲
۲۶. سطح ۲: قدرت و استقامت ۵۴
۲۷. سطح ۳: زندگی فعال ۵۵
۲۸. هوازی تدریجی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی آب و حرکت نرم ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۹

۳۱. روزهای شعله‌ور شدن ۶۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۸

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۹

۳۳. ماه رمضان ۱۳۰

۳۴. فصل‌ها ۱۳۱

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

۳۶. داستان مریم ۱۳۳

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«همه‌جام درد می‌کنه، ولی آزمایش‌هام سالمه.» «صبح خسته‌تر از شب بیدار می‌شم.» «حافظه‌م مثل قبل نیست.» «فکر می‌کنن خودم رو به مریضی زدم.» این‌ها جمله‌های آدم‌هایی‌ان که **فیبرومیالژیا** دارن: درد **پخش** و **طولانی** در بدن، همراه با **خستگی**، **خواب بد** و **مشکل تمرکز**.

فیبرومیالژیا **واقعیه**. مشکل در **عضله** یا **مفصل** نیست؛ **سیستم عصبی** «صدای» درد رو **بلندتر** می‌کنه. برای همین آزمایش‌ها و عکس‌ها **سالمن**، ولی درد **واقعیه**.

رهنمود اروپایی (EULAR) **ورزش** رو تنها درمانی می‌دونه که **قوی‌ترین** توصیه رو داره. ولی ورزش در فیبرومیالژیا یک **راز** داره: **خیلی آهسته شروع کن، خیلی آهسته بیشتر کن**. این کتاب دقیقاً همین رو یادت می‌ده.

- **بخش ۱** فیبرومیالژیا چیه، مغز و درد، علائم همراه، بعد از ۵۰ سالگی، و آیا بهتر می‌شه.
- **بخش ۲** تشخیص، علائم خطر و بیماری‌های مشابه، داروها و صحبت با پزشک.
- **بخش ۳** درمان: ورزش، گام‌بندی، شروع آهسته، خواب، خستگی و مه ذهنی، ذهن و درد، تای‌چی و آب.
- **بخش ۴** کار و خونه، یائسگی، خانواده، غذا، آب‌وهوا، و درمان‌های بی‌اثر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

فیبرومیالژیا رو بشناس

فیبرومیالژیا چیه، مغز و درد، علائم همراه، بعد از ۵۰ سالگی، آیا بهتر می‌شه، و باورهای غلط.

فیبرومیالژیا چیه؟

فیبرومیالژیا یعنی **درد پخش** در بدن، **بیش از ۳ ماه**، همراه با **خستگی**، **خواب بی‌کیفیت** و **مشکل تمرکز و حافظه**.

☐
شایعه؛ در **زنان** بیشتر
معمولاً در **میانسالی** شروع می‌شه، ولی هر سنی ممکنه
گاهی بعد از یک **استرس بزرگ**، **بیماری**، **جراحی** یا **آسیب** شروع می‌شه
گاهی **همراه** بیماری‌های دیگه (آرتروز، آرتریت روماتوئید، لوپوس)

نه التهاب، نه آسیب

در فیبرومیالژیا، **عضله‌ها و مفصل‌ها آسیب ندیدن** و **التهاب** ندارن. بیماری **پیشرونده** نیست و **تخریب** ایجاد نمی‌کنه. ولی درد و خستگی **واقعی** و **ناتوان‌کنندها**ن.

درد واقعیه؛ آسیب نیست.

فصل ۲

مغز و درد: سیستم عصبی حساس

بر اساس مرور **Clauw** (JAMA، ۲۰۱۴)، فیبرومیالژیا نمونه‌ی **دردیه که از حساس شدن سیستم عصبی** میاد.

دزدگیر حساس

تصور کن **دزدگیر** ماشین با **رد شدن یک گربه** به صدا دربیاد. در فیبرومیالژیا، **سیستم درد** مثل یک دزدگیر **خیلی حساس** شده:

☐	
	لمس **معمولی** دردناک حس می‌شه
	درد **معمولی بلندتر** حس می‌شه
	صدا، نور، بو هم ممکنه آزاردهنده‌تر باشن

چه چیزهایی دزدگیر رو حساس‌تر می‌کنن؟

☐	
	خواب بد
	استرس و **نگرانی**
	بی‌تحرکی

	ترس از درد و **تمرکز زیاد** روی درد
	فعالیت زیاد ناگهانی (فصل ۱۲)

خبر خوب

دزدگیر **قابل تنظیمه**: با **خواب بهتر**، **ورزش آهسته و منظم**، **آرامش** و **فهمیدن درد**.

دزدگیر حساسه؛ ماشین سالمه.

فصل ۳

علائم همراه

علامت	
خستگی	حتی بعد از خواب
خواب بی‌کیفیت	بیدار شدن **خسته**
مه ذهنی	فراموشی، **تمرکز** سخت، پیدا نکردن کلمه
خشکی صبحگاهی	معمولاً **کوتاه**
سردرد	
روده‌ی تحریک‌پذیر	نفخ، یبوست یا اسهال
حساسیت به سرما، صدا، نور	
بی‌حسی یا سوزن‌سوزن بدون علت عصبی	
غم و **نگرانی**	**پیامد** درد مزمن، نه علتش

نکته‌ی دکتر مکس

هر **علامت تازه** رو به فیبرومیالژیا نسبت نده؛ با پزشک بررسی کن (فصل ۸).

فیبرومیالژیا فقط درد نیست؛ خواب و خستگی هم هست.

بعد از ۵۰ سالگی

☐	
	یائسگی: کم‌خوابی و گرگرفتگی، علائم رو **بیشتر** می‌کنه (فصل ۱۹)
	آرتروز و **کمردرد** کنار فیبرومیالژیا؛ هر کدوم درمان خودش رو داره
	بی‌تحرکی و **کم شدن عضله** با سن، خستگی رو **بیشتر** می‌کنه
	داروهای زیاد و **عوارضشون**

درد و **خشکی** شونه‌ها و لگن که **بعد از ۵۰ سالگی تازه** شروع شده، به‌خصوص با **خشکی صبحگاهی طولانی**، ممکنه **پلی‌میالژیا روماتیکا** باشه که درمان کاملاً **متفاوتی** داره (فصل ۸).

بعد از ۵۰، درد تازه رو اول بررسی کن؛ بعد اسمش رو بذار.

فصل ۵

آیا بهتر می‌شه؟

فیبرومیالژیا معمولاً **«درمان قطعی»** نداره؛ ولی خیلی از افراد با **مدیریت درست**، **درد کمتر**، **خواب بهتر** و **زندگی فعال‌تری** دارن.

رهنمود اروپایی (EULAR، Macfarlane ۲۰۱۷)

درمان	توصیه
ورزش	**قوی** (تنها توصیه‌ی قوی)
آموزش درباره‌ی بیماری	پایه‌ی درمان
حرکت ذهن‌آگاه (تای‌چی، یوگا، چی‌کونگ)	ضعیف، **به نفع**
درمان شناختی-رفتاری	ضعیف، به نفع؛ به‌خصوص با **خلق پایین**
آب‌درمانی	ضعیف، به نفع
بعضی داروها با دوز کم	ضعیف، به نفع؛ برای **درد شدید** یا **خواب** (فصل ۹)

ورزش چه می‌کنه؟

پژوهش	یافته
کاکرین هوازی (Bidonde، ۲۰۱۷)	ورزش هوازی **کیفیت زندگی** رو بهتر و **درد** رو کمی **کم** کرد
کاکرین قدرتی (Busch، ۲۰۱۳)	تمرین قدرتی **درد**، **عملکرد** و **قدرت** رو بهتر کرد
Wang (BMJ، ۲۰۱۸)	**تای‌چی** حداقل به اندازه‌ی **ورزش هوازی** مؤثر بود

ورزش، تنها درمانیه که قوی‌ترین توصیه رو داره.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«آزمایش‌هام سالمه؛ پس خیالیه.»	درد **واقعیه**؛ از **سیستم عصبی** میاد (فصل ۲).
«درد یعنی بدنم داره آسیب می‌بینه.»	**آسیب نیست**؛ دزدگیر حساسه (فصل ۲).
«ورزش دردم رو بدتر می‌کنه.»	ورزش **آهسته** و **تدریجی** درد رو **کم** می‌کنه (فصل ۱۱).
«روزهای خوب، همه‌ی کارها رو انجام می‌دم.»	الگوی **بوم‌وبوست**؛ **گام‌بندی** کن (فصل ۱۲).
«باید درد صفر بشه تا ورزش کنم.»	با درد **قابل تحمل** شروع کن (فصل ۱۳).
«مسکن قوی جواب می‌ده.»	**مسکن‌های قوی** و **کورتون** توصیه **نمی‌شن** (فصل ۹).
«خستگی یعنی تنبلی.»	خستگی **بخشی از بیماریه** (فصل ۱۵).
«رژیم خاص درمانش می‌کنه.»	شواهد **قوی** برای رژیم خاصی **نیست** (فصل ۲۱).
«فیبرومیالژیا مفاصل رو خراب می‌کنه.»	**تخریب** نمی‌کنه (فصل ۱).

باور غلط	واقعیت
«هیچ کاری نمی‌شه کرد.»	ورزش، خواب، گام‌بندی و ذهن **خیلی** کمک می‌کنن (فصل ۵).

بخش ۲

تشخیص و درمان پزشکی

معیارهای تشخیص، علائم خطر و بیماری‌های مشابه، داروها، و صحبت با پزشک.

فصل ۷

تشخیص

تشخیص فیبرومیالژیا با **شرح حال و معاینه‌ی پزشکه**؛ **آزمایش یا عکس خاصی** نداره. بر اساس **معیارهای ۲۰۱۶** (Wolfe):

☐
درد **پخش**، در **بیشتر نواحی** بدن (بالا و پایین، چپ و راست، و تنه)
خستگی، **خواب بی‌کیفیت** و **مشکل تمرکز**
۳ ماه یا بیشتر

نکته‌ی دکتر مکس

وجود یک بیماری دیگه (مثل آرتروز)، تشخیص فیبرومیالژیا رو **رد نمی‌کنه**.

آزمایش‌ها برای رد بیماری‌های دیگه

آزمایش	چرا
شمارش خون	کم‌خونی
ESR و CRP	**التهاب**
تیروئید	کم‌کاری

آزمایش	چرا
ویتامین D، قند، کلیه و کبد	به نظر پزشک
CK	بیماری عضله؛ به‌خصوص با **استاتین**

فیبرومیالژیا آزمایش نداره؛ آزمایش برای رد بقیه‌ست.

علائم خطر و بیماری‌های مشابه

این علائم **فیبرومیالژیا نیستن**؛ **به‌زودی** با پزشک بررسی کن:

علامت	ممکنه باشه
ورم، گرمی و قرمزی مفاصل؛ **خشکی صبحگاهی بیش از یک ساعت**	**آرتریت روماتوئید** و التهاب‌های مفصلی
درد و خشکی شونه‌ها و لگن، تازه، بعد از ۵۰ سالگی	**پلی‌میالژیا روماتیکا**
سردرد تازه بعد از ۵۰، **درد فک** موقع جویدن، **تاری دید**	**آرتریت سلول غول‌آسا؛ فوری** (خطر نابینایی)
ضعف واقعی عضلات (بالا رفتن از پله، بلند شدن از صندلی)	**بیماری عضله**
تب، کاهش وزن، تعریق شبانه	**عفونت، بدخیمی**
بثورات پوستی، ریزش مو، زخم دهان	**لوپوس**
درد عضله بعد از شروع استاتین	**عارضه‌ی دارو**

سردرد تازه با درد فک یا تاری دید بعد از ۵۰ سالگی: **همون روز** پزشک.

علامت تازه، بررسی تازه.

فصل ۹

داروها

داروها در فیبرومیالژیا **کمکین**، نه **اصلی**. **رهنمود EULAR**:

دارو	توصیه	نکته
آمی‌تریپتیلین با دوز **کم**، شب	ضعیف، به نفع	خواب و درد؛ **خواب‌آلودگی صبح**، **خشکی دهان**؛ در سالمندان با **احتیاط**
دولوکستین، **میلناسیپران**	ضعیف، به نفع	درد شدید
پره‌گابالین	ضعیف، به نفع	درد شدید و خواب؛ **سرگیجه**، **خواب‌آلودگی**، **وزن**
ترامادول	ضعیف، به نفع	با احتیاط؛ **وابستگی**
ضدالتهاب‌ها (ایبوپروفن و...)	ضعیف، **به ضرر**	معمولاً **کمکی نمی‌کنن**
مسکن‌های قوی (اپیوئیدها)	**قوی، به ضرر**	
کورتون	**قوی، به ضرر**	

همه‌ی داروها با **نظر پزشک**؛ دوز **کم** شروع و **آهسته** زیاد بشه. خودسرانه **قطع** نکن.

دارو کمک می‌کنه؛ ورزش و خواب درمان می‌کنن.

فصل ۱۰

صحبت با پزشک

☐	سؤال‌ها
	«بیماری‌های **مشابه** رو بررسی کردیم؟»
	«**داروهای** فعلیم ممکنه درد یا خستگی رو بیشتر کنن؟»
	«برای **خواب** چه کار کنیم؟»
	«**افسردگی** یا **اضطراب** هم دارم؟»
	«**فیزیوتراپی** و **ورزش تحت نظر** ممکنه؟»
	«**درمان شناختی-رفتاری** در دسترسه؟»

همراه داشته باش

☐	
	جدول درد، خواب و خستگی یک هفته (فصل ۳۹)
	فهرست داروها و مکمل‌ها
	۳ هدف مهمت (مثلاً «خرید بدون خستگی شدید»)

با سه هدف برو؛ نه فقط با فهرست درد.

بخش ۳

درمان در دست تو

ورزش، گام‌بندی، شروع آهسته، خواب، خستگی و مه ذهنی، ذهن و درد، و تای‌چی و آب.

ورزش: چرا و چطور

نوع	چرا	شروع
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، آب)	درد، خستگی، خلق	**۵ تا ۱۰ دقیقه**، سبک
قدرتی	قدرت، عملکرد، درد	**وزن بدن** یا کش سبک، **۱ ست**
حرکت ذهن‌آگاه (تای‌چی، یوگا)	درد، خواب، آرامش	**۱۰ دقیقه**
کشش	خشکی	روزانه

شدت

☐	
	سبک تا متوسط؛ بتونی **صحبت** کنی
	شدید و ناگهانی **نه**؛ دزدگیر رو تحریک می‌کنه
	بعد از ورزش، کمی درد بیشتر **طبیعیه**؛ ولی باید ظرف **۲۴ ساعت** به حالت قبل برگرده

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ ·

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۴

سبک، منظم، طولانی‌مدت.

فصل ۱۲

گام‌بندی: پایان بوم‌وبوست

الگوی بوم‌وبوست

روز خوب → همه‌ی کارها (بوم) → چند روز درد و خستگی (بوست) → بی‌تحرکی → ضعف بیشتر...

این الگو در فیبرومیالژیا **خیلی شایعه** و دزدگیر رو **حساس‌تر** می‌کنه.

گام‌بندی

قدم	
۱. خط پایه	چقدر از یک کار رو **حتی در روز بد** می‌تونی انجام بدی؟ (مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده‌روی)
۲. کمی کمتر	از **۸۰ درصد** خط پایه شروع کن
۳. هر روز همون	**روز خوب و بد**، همون مقدار
۴. آهسته بیشتر	هر **۱ تا ۲ هفته**، حدود **۱۰ درصد**
۵. تقسیم	کارهای بزرگ رو به **تکه‌های کوچیک** با **استراحت** بین‌شون

زمان‌سنج

برای کارهای خونه، **زمان‌سنج** بذار: **۲۰ دقیقه کار، ۱۰ دقیقه استراحت**؛ **قبل از** اینکه درد مجبورت کنه.

روز خوب، مقدار روز بد؛ کمی بیشتر هر هفته.

فصل ۱۳

شروع خیلی آهسته

رهنمودها و تجربه‌ی بالینی می‌گن بزرگ‌ترین اشتباه در فیبرومیالژیا، **شروع زیاده**.

هفته	هوازی	قدرتی
۱ تا ۲	**۵ تا ۱۰ دقیقه**، ۳ روز	**۳ تا ۴ تمرین**، **۱ × ۸**، ۲ روز
۳ تا ۴	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۴ تمرین، ۱ × ۱۰
۵ تا ۸	۱۵ تا ۲۰ دقیقه	۵ تمرین، ۲ × ۱۰
۹ تا ۱۲	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	۶ تمرین، ۲ × ۱۲

قانون ۲۴ ساعت

بعد از ۲۴ ساعت	
مثل **همیشه** یا **بهتر**	**عالیه**؛ ادامه
کمی بدتر ولی رو به بهتر شدن	قابل قبول؛ **پیشرفت نکن**
خیلی بدتر یا **بیش از ۲ روز**	**دوز زیاد بود**؛ **نصفش** کن

بعد از ۲۴ ساعت، بدن جواب تمرین دیروز رو می‌ده.

فصل ۱۴

خواب

خواب بد، دزدگیر درد رو **حساس‌تر** می‌کنه؛ و درد، خواب رو **بدتر**. شکستن این چرخه یکی از **مهم‌ترین** کارهاست.

☐
ساعت بیدار شدن ثابت، حتی آخر هفته
تخت فقط برای خواب
اگه **۲۰ دقیقه** خوابت نبرد، **بلند شو**؛ کار آروم در نور کم؛ بعد برگرد
چرت روز: حداکثر **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**، قبل از ساعت ۳ بعدازظهر
چای و قهوه بعد از ظهر نه
صفحه‌ها یک ساعت قبل از خواب نه
اتاق تاریک، خنک، ساکت
ورزش صبح یا عصر؛ نه دیروقت
خروپف و **قطع تنفس**: آپنه رو بررسی کن

نکته‌ی دکتر مکس

درمان شناختی-رفتاری بی‌خوابی مؤثرترین درمان بی‌خوابی مزمنه؛ اگه در دسترسه، بپرس.

تنفس شکمی ← ص ۶۶

ساعت بیدار شدن ثابت، اولین قدم خواب بهتر.

فصل ۱۵

خستگی و مه ذهنی

خستگی

☐	
	گام‌بندی (فصل ۱۲)
	ورزش منظم؛ عجیبه ولی **خستگی رو کم** می‌کنه
	استراحت‌های کوتاه برنامه‌ریزی‌شده، نه دراز کشیدن طولانی
	کم‌خونی، **تیروئید**، **ویتامین D** و **داروها** رو با پزشک بررسی کن

مه ذهنی

☐	
	یادداشت و **فهرست**
	یادآور گوشی
	یک کار در یک زمان
	کارهای **فکری مهم** در **بهترین ساعت روزت**
	خواب و **ورزش**؛ هر دو تمرکز رو **بهتر** می‌کنن

فهرست بنویس؛ مغزت رو برای زندگی آزاد کن.

فصل ۱۶

ذهن و درد

ذهن و درد **از هم جدا نیستن**؛ این یعنی درد **خیالیه**؟ **نه**. یعنی **ذهن** هم می‌تونه **دزدگیر** رو آروم کنه.

درمان شناختی-رفتاری

رهنمود EULAR برای فیبرومیالژیا، به‌خصوص با **خلق پایین** یا **راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد**، **درمان شناختی-رفتاری** رو توصیه می‌کنه.

فکر	جایگزین
«این درد یعنی آسیب.»	«دزدگیر حساسه؛ بدنم سالمه.»
«هیچ‌وقت بهتر نمی‌شم.»	«این هفته کمی بیشتر راه رفتم.»
«نمی‌تونم هیچ کاری کنم.»	«با گام‌بندی، می‌تونم.»

ابزارهای روزانه

☐	
	تنفس آروم: ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم؛ ۵ دقیقه
	شل کردن تدریجی عضلات
	کار لذت‌بخش کوچیک هر روز

	☐
ارتباط با آدم‌ها	

اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، با پزشک یا **۱۴۸۰** صحبت کن.

ذهن آروم، دزدگیر آروم‌تر.

فصل ۱۷

تای‌چی، یوگا و آب

تای‌چی

در کارآزمایی **Wang** (BMJ، ۲۰۱۸) روی **۲۲۶** نفر با فیبرومیالژیا، **تای‌چی** حداقل به اندازه‌ی **ورزش هوازی** علائم رو بهتر کرد؛ و **دو بار در هفته به مدت ۲۴ هفته**، بیشترین اثر رو داشت.

☐
کلاس یا **ویدیوی** مبتدی
آهسته، **نرم**، با **تنفس**
حرکت‌های **بزرگ و آروم** مثل «کشش بزرگ مورب»

یوگای ملایم

حرکت‌های **ساده**، **نشسته** یا **ایستاده**؛ **بدون** حالت‌های افراطی.

آب گرم

رهنمود EULAR **آب‌درمانی** رو **مفید** می‌دونه. **آب گرم** (نه داغ) **عضلات** رو شل می‌کنه و حرکت رو **آسون‌تر**.

کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۲۵ · چرخش تنه نشسته ← ص ۱۲۴ ·
ورزش در آب ← ص ۱۰۶

آهسته و نرم، مثل تای‌چی.

بخش ۴

زندگی روزمره

کار و خونه، یائسگی، خانواده و روابط، غذا و وزن، آب‌وهوا، و درمان‌های بی‌اثر.

فصل ۱۸

کار و خونه

☐	
	کارهای خونه رو در **هفته** پخش کن، نه یک روز (خونه‌تکونی **تقسیم‌شده**)
	زمان‌سنج: ۲۰ دقیقه کار، ۱۰ دقیقه استراحت
	کارهای **ایستاده‌ی طولانی** رو **نشسته** انجام بده
	وسایل سبک و **ابزار کمکی** (جاروی سبک، چرخ دستی)
	سر کار: صندلی مناسب، **استراحت‌های کوتاه**، **حرکت** هر ساعت
	درباره‌ی **ساعت کاری منعطف** صحبت کن

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۱ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۸۲ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۲

کار بزرگ رو تکه کن؛ استراحت رو قبل از درد بذار.

فصل ۱۹

یائسگی و فیبرومیالژیا

☐	
	گرگرفتگی شبانه و **کم‌خوابی**، درد و خستگی رو **بیشتر** می‌کنن
	درباره‌ی **درمان علائم یائسگی** با پزشک صحبت کن
	ورزش منظم هم برای یائسگی و هم فیبرومیالژیا
	تمرین قدرتی برای **استخوان** و **عضله**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۰

خانواده و روابط

فیبرومیالژیا **از بیرون دیده نمی‌شه**؛ برای همین گاهی خانواده **باور نمی‌کنن**.

به خانواده بگو	
«درد من **واقعیه**، ولی **آسیب** نیست.»	
«روزهای من **فرق** می‌کنن؛ ولی دارم **گام‌بندی** می‌کنم.»	
«کمک کن **کارها رو تقسیم** کنیم، نه اینکه همه رو **ازم بگیری**.»	
«با من **پیاده‌روی** کن.»	

خانواده: بهتره	نه
باور و **همراهی**	«خودت رو به مریضی زدی.»
تشویق به **گام‌بندی**	«امروز که خوبی، همه‌ی کارها رو بکن.»
ورزش با هم	«استراحت کن، تکون نخور.»

باور کن، همراهی کن، کارها رو تقسیم کن.

فصل ۲۱

غذا و وزن

☐	
	رژیم خاصی با شواهد **قوی** برای فیبرومیالژیا وجود **نداره**
	الگوی سالم: سبزی، میوه، حبوبات، ماهی، روغن زیتون
	وزن مناسب؛ اضافه وزن، درد و خستگی رو **بیشتر** می‌کنه
	روده‌ی تحریک‌پذیر: غذاهای محرک رو با پزشک یا متخصص تغذیه بشناس
	ویتامین D رو اگه کمبود داری، با پزشک درمان کن
	کافئین زیاد و **الکل**: نه

رژیم معجزه‌گر نیست؛ غذای سالم و منظم هست.

فصل ۲۲

سرما و آب‌وهوا

خیلی‌ها با **سرما**، **رطوبت** و **تغییر هوا** درد **بیشتری** حس می‌کنن.

☐	
	لباس لایه‌لایه؛ گردن و شونه‌ها **گرم**
	دوش آب گرم صبح برای **خشکی**
	روزهای سرد: ورزش **داخل**
	پتوی گرم یا **کیسه‌ی آب گرم** (نه داغ) روی عضلات سفت

گرما رو به عضلاتت هدیه بده.

فصل ۲۳

درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه

بیماری‌ای که درمان قطعی نداره، **بازار درمان‌های معجزه‌گر** هم داره.

☐	قبل از خرج کردن بپرس
	«**پژوهش انسانی** معتبر داره؟»
	«**هزینه** و **عوارض**ش چیه؟»
	«کسی که می‌فروشه، **سود** می‌بره؟»
	«وعده‌ی **درمان قطعی** می‌ده؟» (نشونه‌ی **خطر**)

درمان	وضعیت شواهد
مکمل‌های گرون (بدون کمبود)	معمولاً **بی‌اثر**
رژیم‌های سخت	شواهد **قوی** ندارن
کورتون و **مسکن‌های قوی**	رهنمود **به ضررشونه**
ماساژ	ممکنه **کوتاه‌مدت** حس خوبی بده؛ جای **ورزش** رو نمی‌گیره
طب سوزنی	رهنمود EULAR **توصیه‌ی ضعیف به نفع** داره

وعده‌ی درمان قطعی، اولین نشونه‌ی خطره.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی، برنامه‌ی آب و حرکت نرم، نگهداری، و روزهای شعله‌ور شدن.

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.

سطح ۱: نرم و کوتاه

برای: شروع، روزهای **حساس**، یا وقتی **مدت‌ها** ورزش نکردی. **۲ تا ۴ هفته**.

هر روز تحرک و تنفس (۱۰ دقیقه)؛ قدرتی **۲ روز در هفته**.

تمرین	مقدار
تنفس آروم	۵ دقیقه
تاب دادن زانوها	۱ × ۱۰
گربه‌شتر	۱ × ۸
چرخوندن شونه‌ها	۱ × ۱۰
چرخش تنه نشسته	۱ × ۸
بلند شدن از صندلی	۱ × ۸
پل باسن	۱ × ۸
کشیدن کش (سبک)	۱ × ۸
پیاده‌روی	۵ تا ۱۰ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۶۶ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۷ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۲ · چرخش تنه نشسته ← ص ۱۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · پل باسن ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۴

وقتی دو هفته پشت‌سرهم، قانون ۲۴ ساعت سبز بود، برو سطح ۲.

فصل ۲۶

سطح ۲: قدرت و استقامت

هوازی ۳ تا ۵ روز؛ قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته.

تمرین	مقدار
پیاده‌روی یا دوچرخه	۱۵ تا ۲۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۰
فشار به دیوار	۲ × ۱۰
پرنده‌سگ	۲ × ۶ هر طرف
کشش‌ها	۵ دقیقه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۹۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۴ · شنای دیواری ← ص ۹۳ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۱

سطح ۳: زندگی فعال

هوازی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بیشتر روزها؛ **قدرتی ۲ تا ۳ روز**؛ **تای‌چی** یا **آب** ۱ تا ۲ بار.

تمرین	مقدار
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۲
خم شدن از لگن	۲ × ۱۰
پارویی یک‌دست	۲ × ۱۲
حمل بار دو دستی	۲ × ۲۰ متر
حشره‌ی مرده	۲ × ۶
ایستادن روی یک پا	۳ × ۲۰ ثانیه
کشش بزرگ مورب	۲ × ۸

بالا رفتن از پله ← ص ۸۳ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۹ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۵ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۸ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۰ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۲۵

فصل ۲۸

هوازی تدریجی

هفته	هر نوبت	روز در هفته
۱ و ۲	۵ دقیقه	۳
۳ و ۴	۸ دقیقه	۳ تا ۴
۵ و ۶	۱۰ دقیقه	۴
۷ و ۸	۱۵ دقیقه	۴ تا ۵
۹ و ۱۰	۲۰ دقیقه	۵
۱۱ و ۱۲	۲۵ تا ۳۰ دقیقه	۵

☐	
	قانون ۲۴ ساعت (فصل ۱۳)
	روز بد: **همون مقدار** یا **نصف**؛ **صفر** نه
	آب گرم یا **دوچرخه**، اگه پیاده‌روی سخته

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۵ · ورزش در آب ← ص ۱۰۶

پنج دقیقه‌ی منظم، بهتر از یک ساعت گاه‌به‌گاه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی آب و حرکت نرم

برای روزهای **حساس** یا کسانی که با **آب** راحت‌ترن.

در آب گرم (۲۰ تا ۳۰ دقیقه)

تمرین	
راه رفتن **جلو، عقب، پهلو**	۵ دقیقه
بالا آوردن زانوها	۲ × ۱۰
حرکت دست‌ها زیر آب	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با گرفتن لبه	۲ × ۸
شل کردن و تنفس	۵ دقیقه

حرکت نرم در خونه (۱۵ دقیقه، مثل تای‌چی)

تمرین	
تنفس آروم	۲ دقیقه
کشش بزرگ مورب، آهسته	۲ × ۶
چرخش تنه نشسته	۲ × ۶
جابه‌جایی وزن	۲ دقیقه

تمرین	
رژه‌ی ایستاده، آهسته	۲ دقیقه

ورزش در آب ← ص ۱۰۶ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۲۵ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۱۲۴ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۹

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 شعله‌ور شدن

شعله‌ور شدن در فیبرومیالژیا **انتظار می‌ره**؛ **شکست** یا **آسیب تازه** نیست.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز	
۱	**کامل متوقف نشو**: **نصف** برنامه، یا فقط **سطح ۱**؛ تنفس، گرما، **خواب**
۲	سطح ۱ با **نصف ست‌ها**؛ پیاده‌روی **کوتاه**
۳	اگه رو به بهتر شدنه، **۷۵ درصد** برنامه؛ وگرنه روز ۲

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

☐	
	بوم‌وبوست؟ (مهمونی، خونه‌تکونی، سفر)
	خواب بد؟
	استرس یا **بیماری**؟
	تمرین رو **سریع** سخت کردم؟

☐	جعبه‌ی ابزار روز بد
	تنفس آروم
	دوش گرم
	کار لذت‌بخش کوچیک
	تماس با یک دوست
	پیاده‌روی ۵ دقیقه‌ای

روز بد = نصف برنامه؛ نه صفر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تحرک و آرام‌سازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و تنه، هوازی و تعادل، و کشش. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن** و **کمتر از توانت** شروع کن؛ در فیبرومیالژیا، **آهسته** یعنی **سریع‌تر** به نتیجه رسیدن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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؟	تنفس آروم با بازدم طولانی، سیستم عصبی رو آروم می‌کنه و دزدگیر درد رو کم‌صداتر.
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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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.

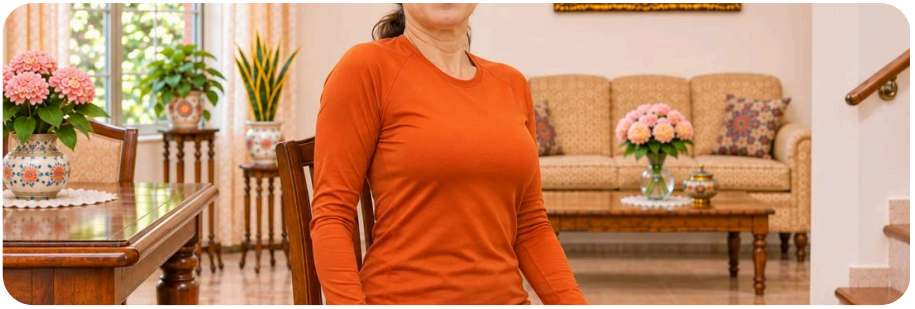
اجرا

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 ۷ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۸ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۹ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | تحرک و آرام‌سازی



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 ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ قابل تنظیم و مناسب روزهای حساس.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

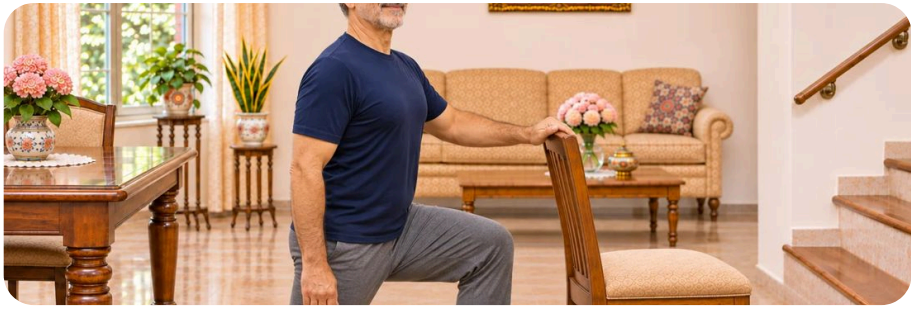
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

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
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

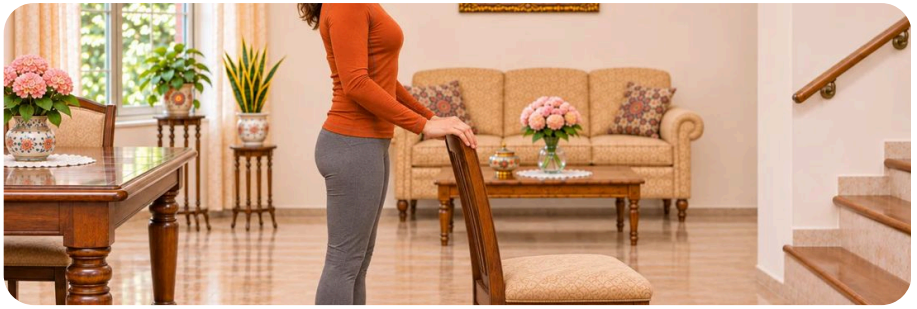
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



صدفی

شروع

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

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

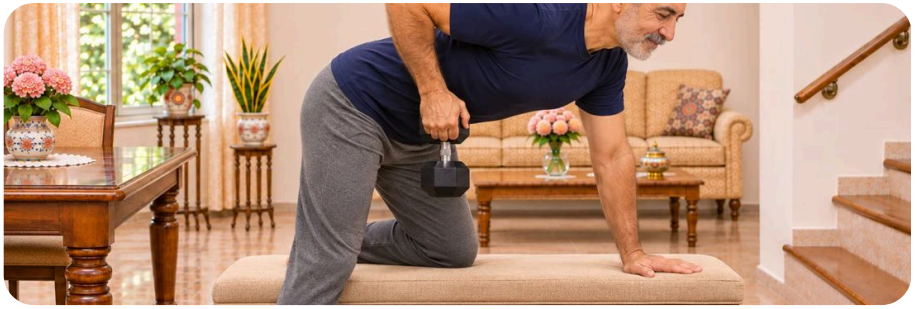
اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

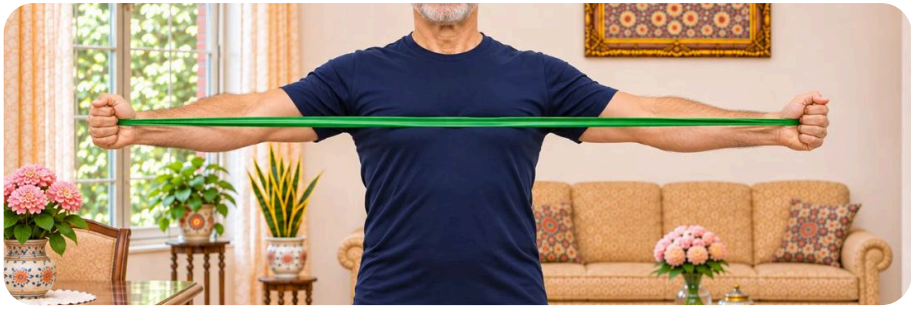
اجرا

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 ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۳ سطح ۲ · متوسط قدرتی بالاتنه و تنه



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

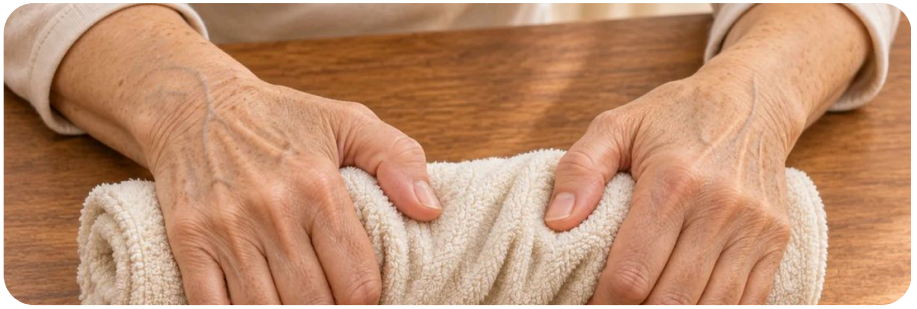
اجرا

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 ۳۴ | سطح ۱ · آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و تنه



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

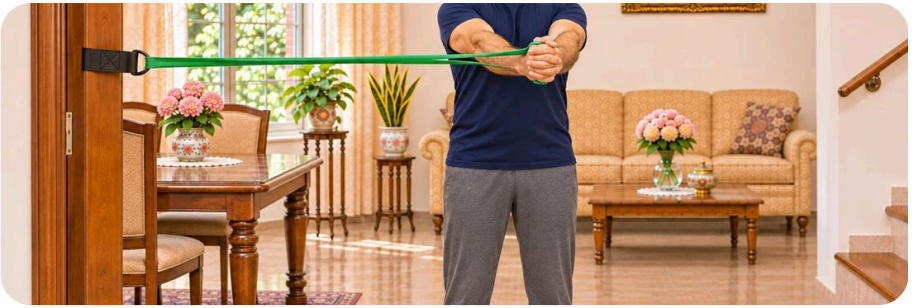
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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 ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و تنه



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 ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



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؟	پایه‌ی هوازی در فیبرومیالژیا: ساده، قابل گام‌بندی و آروم‌کننده‌ی سیستم عصبی.
مقدار	از ۵ تا ۱۰ دقیقه؛ هر هفته فقط کمی بیشتر (فصل ۲۸).
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون فشار به زانو؛ مناسب وزن زیاد و تمرین تناوبی.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۴۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد گسترده و درد مفاصل عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۴۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و تعادل



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: همیشه با نرده.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و 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 ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۴۸ | 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 ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

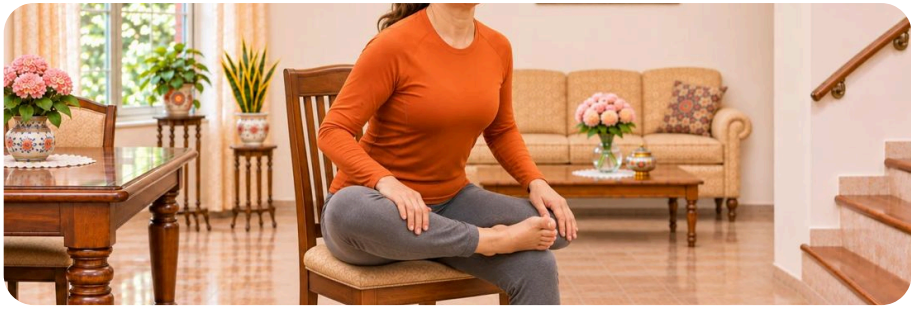
اجرا

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 ۵۰ | سطح ۱۰ 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 ۵۱ | 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 ۵۲ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

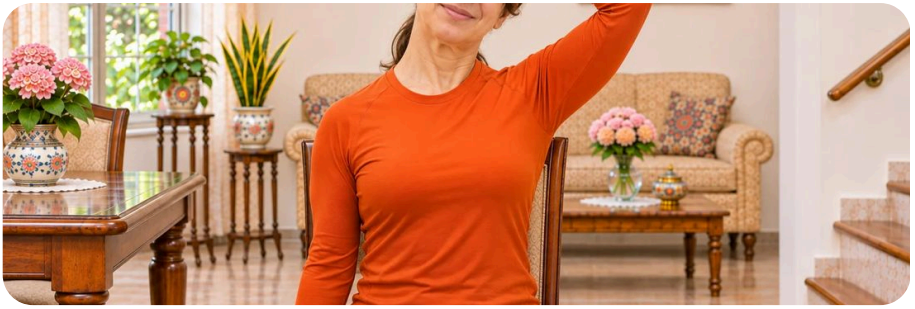
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | 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 ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | 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 ۵۶ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم مچ و گردش خون؛ شروع آسون روز، حتی در تخت.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵۷ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 آروم آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای خشکی صبحگاهی دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



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 انگشت‌ها؛ برای خشکی و درد دست‌ها.
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.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

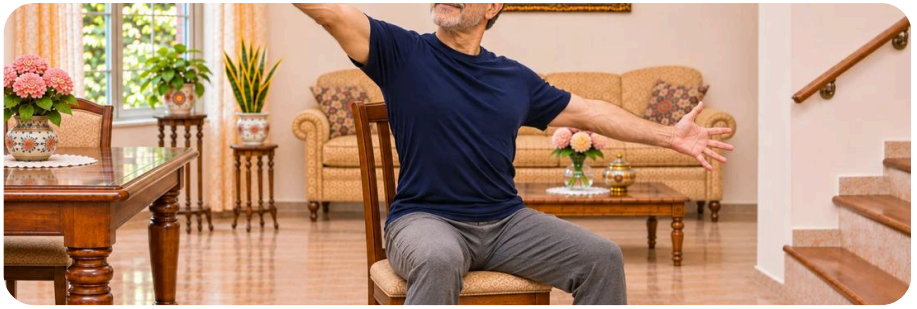
اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	چرخش ملایم تنه؛ برای خشکی پشت و شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ و آهسته**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. با بازدم برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت بزرگ و آروم مورب؛ شبیه حرکت‌های تای‌چی.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۶۱ سطح ۲ · متوسط هوازی و تعادل



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم، یا ایستاده کنار تکیه‌گاه؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی سبک و ریتمیک با دست‌ها؛ برای روزهایی که راه رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: آهسته شروع کن؛ ۱ تا ۲ دقیقه کافیه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

بخش ۷

خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

فیبرومیالژیا رو بشناسید

☐	
	درد **واقعیه**، ولی **آسیب نیست**
	روزها **فرق** می‌کنن؛ این **بهانه** نیست
	استراحت کامل کمک نمی‌کنه؛ **حرکت آهسته و منظم** کمک می‌کنه
	خواب و **استرس** خیلی اثر دارن

کمک‌های عملی

☐	
	کارهای خونه رو **تقسیم** کنید
	پیاده‌روی با هم
	ساعت خواب آروم در خونه
	مهمونی‌ها رو با **استراحت** بین‌شون برنامه‌ریزی کنید
	غم و **کناره‌گیری** رو جدی بگیرید

همراهی، داروی بی‌عارضه‌ست.

فصل ۳۳

ماه رمضان

☐	
	کم‌خوابی سحر، علائم رو **بیشتر** می‌کنه؛ بعد از سحر، **خواب** رو جبران کن
	آب کافی بین افطار و سحر
	ورزش **سبک بعد از افطار**
	داروهات (به‌خصوص داروهای شب) رو با **پزشک** تنظیم کن
	آماده کردن **افطار** و **مهمونی‌ها** رو **تقسیم** کن
	اگه حالت **خیلی بد** شد، درباره‌ی روزه با **پزشک** و **مرجع دینی‌ت** صحبت کن

فصل‌ها

زمستون

☐	
	لباس گرم و لایه‌لایه
	ورزش **داخل**
	نور روز: صبح‌ها کنار پنجره؛ برای **خلق** و **خواب**

تابستون

☐	
	گرمای شدید خستگی رو **بیشتر** می‌کنه؛ ورزش **صبح زود**
	آب کافی
	استخر گزینه‌ی خوبیه

فصل ۳۵

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **روزهای بد** یا **کم‌وقت**.

تمرین	مدت
تنفس آروم	۲ دقیقه
تاب دادن زانوها	۱ دقیقه
گربه‌شتر	۱ دقیقه
چرخوندن شونه‌ها	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
راه رفتن در خونه	۳ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۶۶ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۷ · گربه‌شتر ← ص ۶۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۱۱۸

ده دقیقه‌ی روز بد، زنجیره رو نمی‌شکنه.

فصل ۳۶

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، سه سال بود که «همه‌جاش» درد می‌کرد. خسته بیدار می‌شد، اسم‌ها یادش می‌رفت و آزمایش‌هاش **سالم** بود. یکی بهش گفت «اعصابته»؛ مریم احساس کرد **باورش نکردن**.

روماتولوژیست، بعد از رد بیماری‌های دیگه، **فیبرومیالژیا** تشخیص داد و توضیح داد که **دزدگیر درد حساس شده**. مریم الگوی **بوم‌وبوست** خودش رو شناخت: روزهای خوب، کل خونه رو می‌شست و بعد سه روز تو تخت بود. با **گام‌بندی**، **ساعت بیدار شدن ثابت**، **۵ دقیقه پیاده‌روی** که هر دو هفته کمی بیشتر شد، و **تای‌چی** دو بار در هفته، بعد از ۶ ماه درد هنوز بود، ولی **کمتر**؛ و مریم دوباره **زندگی** می‌کرد.

درد کامل نرفت؛ زندگی برگشت.

فصل ۳۷

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، از دو ماه پیش **صبح‌ها** نمی‌تونست دست‌هاش رو **بالای سر** ببره و از تخت سخت بلند می‌شد؛ **شونه‌ها و لگن** درد و **خشکی** داشتن که **بیش از یک ساعت** طول می‌کشید. همسایه گفت «فیبرومیالژیاست، مثل مریم خانم».

پزشک آزمایش داد: **ESR و CRP بالا**. تشخیص: **پلی‌میالژیا روماتیکا**؛ بیماری **التهابی** که درمانش کاملاً **متفاوته** و با **دارو** به‌سرعت بهتر شد. بعد، خانم بهرامی با **ورزش ملایم** قدرتش رو برگردوند.

درد تازه بعد از ۵۰ رو با فیبرومیالژیای همسایه مقایسه نکن؛ بررسی کن.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. فیبرومیالژیا چیه؟

درد پخش، خستگی، خواب بد و مشکل تمرکز (فصل ۱).

2. واقعیه یا خیالیه؟

واقعیه؛ از سیستم عصبی حساس‌شده (فصل ۲).

3. به عضله‌هام آسیب می‌زنه؟

نه؛ تخریب نمی‌کنه (فصل ۱).

4. دزدگیر حساس یعنی چی؟

سیستم درد بلندتر جواب می‌ده (فصل ۲).

5. چرا خسته بیدار می‌شم؟

خواب بی‌کیفیت بخشی از بیماریه (فصل ۳ و ۱۴).

6. مه ذهنی؟

فراموشی و تمرکز سخت؛ فصل ۱۵.

7. بعد از ۵۰ چه فرقی داره؟

یائسگی، آرتروز، و بیماری‌های مشابه (فصل ۴).

8. خوب می‌شه؟

معمولاً قطعی نه، ولی خیلی بهتر (فصل ۵).

9. بهترین درمان؟

ورزش؛ تنها توصیه‌ی قوی (فصل ۵).

10. چطور تشخیص داده می‌شه؟

شرح حال و معاینه؛ آزمایش برای رد بقیه (فصل ۷).

11. چه آزمایش‌هایی؟

خون، ESR و CRP، تیروئید و... (فصل ۷).

12. شونه و لگنم تازه خشک شده.

بعد از ۵۰: پلی‌میالژیا رو بررسی کن (فصل ۸).

13. سردرد تازه با درد فک؟

همون روز پزشک (فصل ۸).

14. مفاصلم ورم کرده.

فیبرومیالژیا نیست؛ پزشک (فصل ۸).

15. دارو بخورم؟

کمکی؛ با پزشک (فصل ۹).

16. ایبوپروفن؟

معمولاً کمکی نمی‌کنه (فصل ۹).

17. مسکن قوی؟

توصیه نمی‌شه (فصل ۹).

18. کورتون؟

توصیه نمی‌شه (فصل ۹).

19. از پزشک چی بپرسم؟

فصل ۱۰.

20. ورزش دردم رو بیشتر می‌کنه.

آهسته شروع کن؛ قانون ۲۴ ساعت (فصل ۱۳).

21. چه ورزشی؟

هوازی، قدرتی، تای‌چی، کشش (فصل ۱۱).

22. بوم‌وبوست چیه؟

زیادی در روز خوب، از پا افتادن بعدش (فصل ۱۲).

23. گام‌بندی چیه؟

مقدار ثابت، آهسته بیشتر (فصل ۱۲).

24. از چقدر شروع کنم؟

۵ تا ۱۰ دقیقه (فصل ۱۳).

25. قانون ۲۴ ساعت؟

بعد از ۲۴ ساعت باید به حالت قبل برگردی (فصل ۱۳).

26. خوابم بده.

ساعت بیدار شدن ثابت؛ فصل ۱۴.

27. چرت بزنم؟

حداکثر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، قبل از ۳ بعدازظهر (فصل ۱۴).

28. خیلی خسته‌ام.

گام‌بندی و ورزش منظم (فصل ۱۵).

29. فراموشکار شدم.

یادداشت و یادآور (فصل ۱۵).

30. روانشناس لازمه؟

درمان شناختی-رفتاری مفیده (فصل ۱۶).

31. یعنی خیالیه؟

نه؛ ذهن هم دزدگیر رو آروم می‌کنه (فصل ۱۶).

32. تای‌چی؟

به اندازه‌ی هوازی مؤثر (فصل ۱۷).

33. استخر؟

آب گرم مفیده (فصل ۱۷).

34. کارهای خونه؟

تقسیم و زمان‌سنج (فصل ۱۸).

35. یائسگی؟

علائم رو بیشتر می‌کنه؛ درمانش رو بپرس (فصل ۱۹).

36. خانواده باورم نمی‌کنن.

فصل ۲۰ و ۳۲ رو با هم بخونید.

37. رژیم خاص؟

شواهد قوی نداره (فصل ۲۱).

38. سرما دردم رو بیشتر می‌کنه.

لباس گرم، دوش گرم (فصل ۲۲).

39. مکمل؟

فقط برای کمبود (فصل ۲۳).

40. طب سوزنی؟

توصیه‌ی ضعیف به نفع (فصل ۲۳).

41. از کدوم سطح شروع کنم؟

سطح ۱ (فصل ۲۵).

42. کی سطح ۲؟

دو هفته قانون ۲۴ ساعت سبز (فصل ۲۵).

43. پیاده‌روی تدریجی؟

از ۵ دقیقه (فصل ۲۸).

44. روز بد ورزش کنم؟

نصف برنامه؛ نه صفر (فصل ۳۱).

45. روزه؟

خواب و داروها رو تنظیم کن (فصل ۳۳).

46. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۵).

47. ماساژ؟

حس خوب کوتاه‌مدت؛ جای ورزش رو نمی‌گیره.

48. کار رو ول کنم؟

معمولاً بهتره با تنظیمات ادامه بدی.

49. ارثیه؟

زمینه‌ی خانوادگی ممکنه؛ ولی سرنوشت نیست.

50. مهم‌ترین توصیه؟

ورزش آهسته و منظم، گام‌بندی، خواب، و باور به اینکه درد واقعیه ولی آسیب نیست.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: درد، خواب و خستگی

تاریخ	درد (۰ تا ۱۰)	خستگی (۰ تا ۱۰)	کیفیت خواب (۰ تا ۱۰)	ورزش (دقیقه)	قانون ۲۴ ساعت	یادداشت

تاریخ	درد (۰ تا ۱۰)	خستگی (۰ تا ۱۰)	کیفیت خواب (۰ تا ۱۰)	ورزش (دقیقه)	قانون ۲۴ ساعت	یادداشت

جدول ۲: خط پایه و گام‌بندی

فعالیت	خط پایه	۸۰٪ شروع	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲
پیاده‌روی (دقیقه)						
کار خونه (دقیقه)						
نشستن پشت میز (دقیقه)						
ایستادن (دقیقه)						

جدول ۳: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					
راه رفتن ۶ دقیقه‌ای (متر)					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
۳ هدف من (۰ تا ۱۰)					
سطح برنامه					

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
فیبرومیالژیا	درد پخش همراه با خستگی و خواب بد
حساس شدن مرکزی	بلندتر شدن پیام درد در سیستم عصبی
مه ذهنی	مشکل تمرکز و حافظه
بوم‌وبوست	فعالیت زیاد و بعد از پا افتادن
گام‌بندی	فعالیت ثابت و افزایش آهسته
قانون ۲۴ ساعت	برگشت به حالت قبل ظرف یک روز
درمان شناختی-رفتاری	روان‌درمانی برای فکرها و رفتارها
تای‌چی	حرکت آهسته و نرم چینی
پلی‌میالژیا روماتیکا	التهاب با خشکی شونه‌ها و لگن بعد از ۵۰
EULAR	اتحادیه‌ی اروپایی روماتولوژی
ESR و CRP	آزمایش‌های التهاب
روده‌ی تحریک‌پذیر	نفخ و تغییر اجابت مزاج بدون آسیب روده

منابع علمی

1. Macfarlane GJ, Kronisch C, Dean LE, et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Ann Rheum Dis. 2017;76(2):318-328. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209724
2. Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, et al. 2016 revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. Semin Arthritis Rheum. 2016;46(3):319-329. doi:10.1016/j.semarthrit.2016.08.012
3. Clauw DJ. Fibromyalgia: a clinical review. JAMA. 2014;311(15):1547-1555. doi:10.1001/jama.2014.3266
4. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2017;6:CD012700. doi:10.1002/14651858.CD012700
5. Busch AJ, Webber SC, Richards RS, et al. Resistance exercise training for fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(12):CD010884. doi:10.1002/14651858.CD010884
6. Wang C, Schmid CH, Fielding RA, et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ. 2018;360:k851. doi:10.1136/bmj.k851

فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه

راهنمای کامل فیبرومیالژیا، برای زندگی فعال‌تر با درد کمتر.

- فیبرومیالژیا چیه و چرا آزمایش‌ها سالمن
- علائم خطر و بیماری‌های مشابه
- ورزش آهسته و گام‌بندی
- خواب، خستگی و مه ذهنی
- تای‌چی، آب و ذهن
- برنامه‌ی سه‌سطحی و راهنمای خانواده

بر پایه‌ی رهنمود اروپایی فیبرومیالژیا و مرورهای کاکرین.

drmaxacademy.com