راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»

گام‌بندی و روزهای بد

پایان بوم‌وبوست، کار و خونه، شعله‌ور شدن و جعبه‌ی ابزار روز بد



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 ۸

۱. فیبرومیالژیا چیه؟ ۹

۲. مغز و درد: سیستم عصبی حساس ۹

بخش ۲: تشخیص و درمان پزشکی ۱۲

۳. علائم خطر و بیماری‌های مشابه ۱۳

بخش ۳: درمان در دست تو ۱۴

۴. گام‌بندی: پایان بوم‌وبوست ۱۵

۵. شروع خیلی آهسته ۱۶

بخش ۴: زندگی روزمره ۱۸

۶. کار و خونه ۱۹

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۰

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۸. روزهای شعله‌ور شدن ۲۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۷: خانواده و زندگی **۳۶**

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۳۷

کتاب کامل و ارتقا **۳۷**

منابع علمی **۳۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **روزهای خوب زیاد کار می‌کنه** و **بعدش از پا میفته**.

در این راهنما

- فیبرومیالژیا چیه؟
- مغز و درد: سیستم عصبی حساس
- علائم خطر و بیماری‌های مشابه
- گام‌بندی: پایان بوم‌وبوست
- شروع خیلی آهسته
- کار و خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای شعله‌ور شدن
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»** 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

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.

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 ۴)

خبر خوب

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

دزدگیر حساسه؛ ماشین سالمه.

بخش ۲

تشخیص و درمان پزشکی

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

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.

بخش ۳

درمان در دست تو

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

فصل ۴

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 ۵

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.

بخش ۴

زندگی روزمره

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

فصل ۶

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 ۳۲ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۳۳ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۰

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

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

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

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.

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 ۱ · آسان | تحرک و آرام‌سازی



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

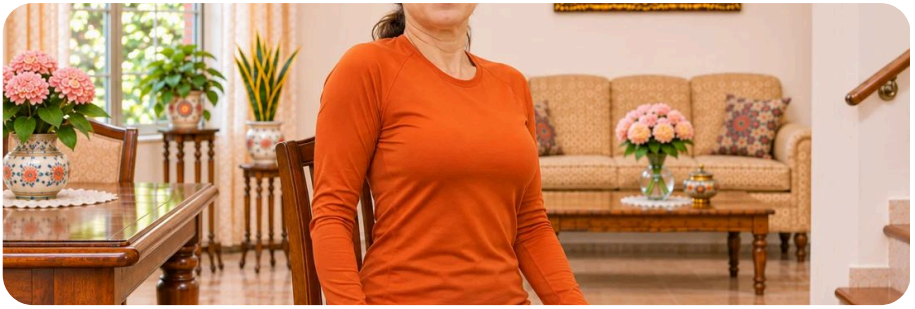
1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

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 ۴ سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 در محدوده‌ی سبز 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 ۹ | سطح ۱ · 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.

بخش ۷

خانواده و زندگی

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

فصل ۹

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 ۲۷ · تاب دادن زانوها ← ص ۲۸ · گربه‌شتر ← ص ۲۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۵

ده دقیقه‌ی روز بد، زنجیره رو نمی‌شکنه.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»** 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	فیبرومیالژیا رو بشناس	۶
۲	تشخیص و درمان پزشکی	۴
۳	درمان در دست تو	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده و زندگی	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. 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

گام‌بندی و روزهای بد

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بوم‌وبوست
- گام‌بندی
- کار و خونه
- روز بد
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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