راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد کنار لگن»

تمرین برای درد کنار لگن

قانون درد، ایزومتریک، قدرت ایستاده و پیشرفته 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. درد کنار لگن گاهی با **کمردرد**، **آرتروز لگن** یا **شکستگی** اشتباه گرفته می‌شه؛ اول تشخیص درست. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: درد **کشاله‌ی ران**؛ درد **شبانه‌ی شدید** که با تغییر وضعیت بهتر نمی‌شه؛ **بی‌حسی** یا **سوزن‌سوزن** پا؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ سابقه‌ی **سرطان**. **فوراً ۱۱۵**: **زمین خوردن** و نتونستن وزن روی پا گذاشتن؛ **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی یا **بی‌اختیاری** ادرار یا مدفوع؛ **تب** با درد شدید، قرمزی و داغی لگن. 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: درد کنار لگن ۸

۱. درد کنار لگن چیه؟ ۹

۲. فشردگی تاندون ۹

۳. علائم خطر ۱۱

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: تمرین ۱۴

۵. قانون درد ۱۵

۶. ایزومتریک: شروع ۱۵

۷. قدرت ایستاده ۱۶

۸. قدرت پیشرفته ۱۷

۹. تنه و تعادل ۱۸

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

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

۱۱. فاز ۲: قدرت ایستاده (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۳

۱۲. فاز ۳: قدرت بیشتر (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۲۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۵

منابع علمی ۴۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- درد کنار لگن چیه؟
- فشردگی تاندون
- علائم خطر
- باورهای غلط
- قانون درد
- ایزومتریک: شروع
- قدرت ایستاده
- قدرت پیشرفته
- تنه و تعادل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت ایستاده (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- فاز ۳: قدرت بیشتر (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«درد کنار لگن»** 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

درد کنار لگن

درد کنار لگن چیه، چرا بعد از ۴۵، فشردگی تاندون، تشخیص و درمان‌ها، علائم خطر، و باورهای غلط.

درد کنار لگن چیه؟

درد روی **برجستگی استخوانی کنار ران** (تروکانتر بزرگ)؛ گاهی تا **کنار ران** پایین میاد، ولی معمولاً از **زانو** پایین‌تر نمی‌ره.

علت اصلی	**تاندون‌های باسن** (سرینی میانی و کوچک)
اسم قدیمی	«**بورسیت** تروکانتر»؛ بورس معمولاً **همراه** مشکل تاندونه، نه علت اصلی
اسم کلی	**سندرم درد تروکانتر بزرگ**

علائم معمول

☐	
	درد با **خوابیدن روی پهلو** (روی همون طرف یا حتی طرف مقابل)
	درد با **پله**، **سربالایی** و **بلند شدن از صندلی**
	درد با **ایستادن روی یک پا** و **پا روی پا** انداختن
	حساس بودن کنار لگن به لمس

درد کنار لگن، بیشتر تاندونه تا بورس.

فصل ۲

فشردگی تاندون

تاندون‌های باسن از **روی** برجستگی کنار ران رد می‌شن. وقتی ران به سمت **داخل** (خط وسط بدن) بره، تاندون روی استخوان **فشرده** می‌شه.

وضعیت‌هایی که فشار می‌دن

☐	
	پا روی پا انداختن
	خوابیدن روی پهلو بدون بالش بین زانوها
	ایستادن روی یک پا و **لم دادن** روی یک لگن
	نشستن روی صندلی **خیلی کوتاه**
	کشش باسن و نوار کنار ران (مثل عدد ۴)
	نشستن **چهارزانو** یا **دوزانو** طولانی

نکته‌ی دکتر مکس

«کشش» که برای خیلی دردها خوبه، اینجا گاهی **بدترش** می‌کنه، چون تاندون رو فشرده می‌کنه.

ران به داخل نره؛ تاندون نفس بکشه.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	زمین خوردن و نتونستن **وزن** روی پا گذاشتن
	بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی، **بی‌اختیاری** ادرار یا مدفوع
	تب با درد شدید و قرمزی و داغی لگن

به پزشک

☐	
	درد **کشاله‌ی ران** (بیشتر مفصل لگنه، نه تاندون)
	درد **شبانه** شدید که با تغییر وضعیت **بهتر نمی‌شه**
	بی‌حسی یا **سوزن‌سوزن** پا
	کاهش وزن بی‌دلیل
	سابقه‌ی **سرطان** یا **پوکی استخوان** شدید

کشاله درد می‌کنه؟ احتمالاً مفصله، نه تاندون.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**بورسیته**، فقط **آمپول** درمانشه»	بیشتر مشکل **تاندونه**؛ آموزش و ورزش بهتر جواب داد (فصل ۷ و ۸ در کتاب کامل)
«باید نوار کنار ران رو **کشش** بدم»	کشش ممکنه تاندون رو **فشرده** کنه (فصل ۲)
«**استراحت** کامل»	تاندون با **بار تدریجی** بهتر می‌شه
«**ماساژ** با غلتک محکم»	فشار مستقیم روی کنار لگن معمولاً **کمک نمی‌کنه**
«درد یعنی **آسیب**؛ هیچ تمرینی با درد نه»	درد **کم** (حدود ۳ و حداکثر ۵ از ۱۰) که تا فردا صبح برمی‌گرده **قابل‌قبوله** (فصل ۵)

ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۲

فشار کم، بار تدریجی.

بخش ۲

تمرین

قانون درد، ایزومتریک برای شروع، قدرت ایستاده، قدرت پیشرفته، تنه و تعادل، هوازی، و زمان اثر.

فصل ۵

قانون درد

حین تمرین	
درد **۰ تا ۳** از ۱۰	**سبز**؛ ادامه بده
درد **۴ تا ۵**	**زرد**؛ سبک‌تر یا کوتاه‌تر
درد **بیشتر از ۵**	**قرمز**؛ قطع؛ تمرین رو عوض کن

فردا صبح	
مثل **همیشه** یا بهتر	مقدار **درسته**
بدتر	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

تاندون **کند** جواب می‌ده؛ نتیجه‌ی هر تمرین رو **فردا صبح** قضاوت کن، نه همون لحظه.

فردا صبح، داور تمرینه.

فصل ۶

ایزومتریک: شروع

ایزومتریک یعنی **فشار دادن بدون حرکت**. برای هفته‌های اول، یا روزهای پردرد.

تمرین	مقدار
فشار پا به بیرون درازکش یا ایستاده (کمربند دور زانوها یا دیوار)	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، شدت **متوسط**
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
پل باسن با نگه داشتن بالا	۵ × ۱۰ ثانیه

ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۲۸ · سفت کردن باسن ← ص ۲۷ · پل باسن ← ص ۲۹

نکته‌ی دکتر مکس

زانوها از هم **باز** بمونن؛ ران نباید از خط وسط **رد** بشه.

فشار بده، حرکت نکن.

فصل ۷

قدرت ایستاده

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی (صندلی بلند، کم‌کم پایین‌تر)	۳ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۳ × ۱۰
بالا بردن لگن (لبه‌ی پله)	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
پل باسن	۳ × ۱۲
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۲ · بالا کشیدن لگن روی پله ← ص ۳۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸ · پل باسن ← ص ۲۹ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۶

نکته‌ی دکتر مکس

حین تمرین، لگن **صاف** بمونه و **نیفته**؛ زانو رو به **داخل** نبر.

ایستاده قوی شو، نه درازکش روی پهلو.

فصل ۸

قدرت پیشرفته

وقتی قدرت ایستاده **۳ × ۱۰** بدون درد بیشتر از ۳ شد:

تمرین	مقدار
پل یک‌پا	۳ × ۸
پله‌ی پهلو	۳ × ۸
اسکوات اسپلیت	۳ × ۸
راه رفتن با کش	۳ × ۱۰ قدم
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
دور کردن پا درازکش روی پهلو	فقط **آخر** برنامه، اگه درد نداره

پل باسن یک‌پا ← ص ۳۰ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۳۹ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۴۰ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۳۴ · اسکوات جامی ← ص ۳۷ · بالا بردن پا به پهلو ← ص ۳۱

کم‌کم سنگین‌تر.

فصل ۹

تنه و تعادل

تمرین	مقدار
پلانک پهلو با زانو (روی طرف **بدون** درد شروع کن)	۳ × ۲۰ ثانیه
پرنده و سگ	۲ × ۸
روی یک پا با لگن صاف	۳ × ۱۵ ثانیه
حمل چمدون یک‌طرفه	۲ × ۲۰ قدم

پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۴ · پرنده‌سگ ← ص ۴۵ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۳

لگن صاف روی یک پا.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آموزش و ایزومتریک)، فاز ۲ (قدرت ایستاده)، فاز ۳ (قدرت بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای پردرد.

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: قدرت ایستاده (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۳ × ۱۰
بالا بردن لگن	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
فشار پا به بیرون	۳ × ۳۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۲ ·
بالا کشیدن لگن روی پله ← ص ۳۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸ ·
ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۲۸

سه روز در هفته، ایستاده.

فصل ۱۲

فاز ۳: قدرت بیشتر (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پل یک‌پا	۳ × ۸
پله‌ی پهلو	۳ × ۸
اسکوات اسپلیت	۳ × ۸
راه رفتن با کش	۳ × ۱۰ قدم
پلانک پهلو با زانو	۳ × ۲۰ ثانیه

پل باسن یک‌پا ← ص ۳۰ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۳۹ ·
اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۴۰ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۳۴ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۴

سنگین‌تر، فقط با فردا صبح خوب.

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 تمرین: درد حین تمرین تا حدود ۳ از ۱۰ (حداکثر ۵) قابل‌قبوله، به شرطی که تا فردا صبح به حالت قبل برگرده. ران رو از خط وسط بدن رد نکن و کشش باسن و نوار کنار ران انجام نده. با درد بیشتر از ۵، تمرین رو سبک‌تر کن یا عوض کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | اولیه و بعد از عمل



سفت کردن باسن

شروع

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

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضلات باسن در روزهای اول بعد از عمل یا وقتی حرکت دردناکه.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



ایزومتریک دور کردن ران با کمربند

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم یا صاف. یک کمربند یا کش غیرکشسان رو دور ران‌ها، بالای زانوها، ببند (پاها به عرض لگن).

اجرا

1. ران‌ها رو به سمت بیرون، به کمربند فشار بده (پاها تکون نمی‌خورن).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان شروع کن.
3. نفس رو حبس نکن.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و کوچک
چرا این تمرین؟	تمرین شروع درد کنار لگن: فشار دادن پا به بیرون بدون حرکت؛ تاندون رو بار می‌ده بدون اینکه فشرده بشه. در کارآزمایی LEAP بخشی از برنامه بود.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن؛ نباید درد تیز کنار لگن ایجاد کنه.
مقدار	۵ بار × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، با ۱ دقیقه استراحت؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده یا با فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس کردن نفس؛ قوس دادن کمر؛ فشار خیلی زیاد از روز اول.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 سرینی بزرگ و پشت ران؛ پایه‌ی بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله.
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 ۴ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی میانی که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

احتیاط: در درد کنار لگن، در ماه‌های اول انجام نده؛ اول تمرین‌های ایستاده (فصل ۱۲ و ۱۳). روی پهلوی دردناک دراز نکش.

تمرین ۶ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۷ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

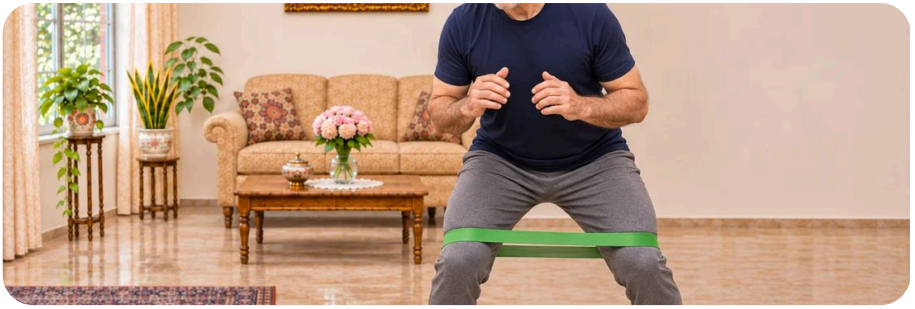
1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۱۰ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۱۲ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۴ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی با قدم‌های کوتاه‌تر و بدون افتادن لگن؛ در شروع روی سطح صاف، نه سربالایی.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرت و تنه



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت 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 ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**درد کنار لگن**» 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	درد کنار لگن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Mellor R, Bennell K, Grimaldi A, et al. Education plus exercise versus corticosteroid injection use versus a wait and see approach on global outcome and pain from gluteal tendinopathy: prospective, single blinded, randomised clinical trial. BMJ. 2018;361:k1662. doi:10.1136/bmj.k1662
2. Grimaldi A, Mellor R, Hodges P, Bennell K, Wajswelner H, Vicenzino B. Gluteal Tendinopathy: A Review of Mechanisms, Assessment and Management. Sports Med. 2015;45(8):1107-1119. doi:10.1007/s40279-015-0336-5

تمرین برای درد کنار لگن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قانون درد
- ایزومتریک
- قدرت ایستاده
- پیشرفته
- برنامه

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