راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد کنار لگن»

خواب و نشستن با درد کنار لگن

خواب، نشستن، ایستادن و داستان مهناز خانم



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: شواهد ۱۴

۵. آموزش: نیمی از درمان ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۶. خواب ۱۷

۷. نشستن ۱۷

۸. ایستادن ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۸

۱۰. داستان مهناز خانم: شب‌های بی‌خواب ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خواب و نشستنه**.

در این راهنما

- درد کنار لگن چیه؟
- فشردگی تاندون
- علائم خطر
- باورهای غلط
- آموزش: نیمی از درمان
- خواب
- نشستن
- ایستادن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان مهناز خانم: شب‌های بی‌خواب
- ۳ 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.

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 ۱۱ در کتاب کامل)

ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶

فشار کم، بار تدریجی.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی LEAP در ۸ هفته، LEAP در یک سال و تزریق، سازوکار تاندینوپاتی، و آموزش.

فصل ۵

آموزش: نیمی از درمان

در LEAP، **آموزش** بخش مهمی از برنامه بود:

☐	
	پا روی پا نه؛ زانوها کمی **باز**
	خواب: **طاق‌باز**، یا روی پهلو با **بالش** بین زانوها
	ایستادن با وزن روی **هر دو** پا
	صندلی **نه خیلی کوتاه**؛ زانوها **پایین‌تر** از لگن
	پله و **سربالایی** رو موقتاً **کم** کن
	کشش **باسن** و **نوار کنار ران** نه
	فعالیت رو **ناگهانی** زیاد نکن

ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۲۵

عادت‌ها رو عوض کن، بعد تمرین کن.

بخش ۳

زندگی روزمره

خواب، نشستن، ایستادن، پله و سربالایی، وزن و یائسگی، و کار و خونه.

فصل ۶

خواب

☐	
	طاق‌باز با بالش زیر زانو، اگه راحتی
	روی **پهلوی سالم** با **بالش** (یا دو بالش) بین زانوها؛ زانوی بالا نباید پایین بیفته
	روی **پهلوی دردناک** نه، تا وقتی دردش کمتر بشه
	تشک خیلی سفت فشار مستقیم میاره؛ یک **روتشکی** نرم کمک می‌کنه

وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۲۷

بالش بین زانوها، هر شب.

فصل ۷

نشستن

☐	
	پا روی پا نه
	زانوها کمی باز، کف پا روی زمین
	صندلی **بلندتر**؛ زانو **پایین‌تر** از لگن
	مبل گود و **صندلی کوتاه** نه
	ماشین: بالشتک روی صندلی اگه گوده
	چهارزانو و **دوزانو** طولانی نه

پا روی پا، دشمن کنار لگن.

فصل ۸

ایستادن

☐	
	وزن روی **هر دو پا**
	لم دادن روی یک لگن نه
	بچه یا **کیسه** رو روی لگن نذار
	آشپزی و ظرف شستن: یک پا روی **چهارپایه‌ی** کوتاه، و جابه‌جا

روی دو پا بایست.

بخش ۴

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.

بخش ۵

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 ۱ · 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان مهناز خانم، فاطمه خانم و آقای رضایی.

داستان مهناز خانم: شب‌های بی‌خواب

مهناز خانم **۵۳ ساله**؛ **۸ ماه** بود که شب‌ها از درد کنار لگن بیدار می‌شد. همیشه **پا روی پا** می‌نشست و روی پهلو می‌خوابید.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	بالش بین زانوها؛ پا روی پا **نه**
هفته‌ی ۲	خواب **بهتر**؛ شروع ایزومتریک
ماه ۲ تا ۳	قدرت ایستاده؛ پله **راحت‌تر**

«یه بالش، نصف دردم رو برد.»

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

خواب و نشستن با درد کنار لگن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- بالش بین زانوها
- نشستن
- ایستادن
- داستان

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