کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۸

سردرد تنشی و گردنی

سردرد فشاری، سردرد از گردن، میگرن و سردرد ناشی از مسکن بعد از ۵۰: علائم خطر، دفترچه‌ی سردرد، تمرین عضلات عمقی گردن و کتف، ورزش هوازی، خواب و آرامش، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۹ تمرین تصویری



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** تو نیست. **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** رو همیشه به **پزشک** نشون بده، حتی اگه خفیفه. **همون روز به پزشک**: سردرد تازه با **حساسیت پوست سر** یا **درد فک** موقع جویدن؛ سردردی که هر روز **بدتر** می‌شه؛ سردرد با **تب**؛ سردرد بعد از **ضربه به سر**. **فوراً ۱۱۵**: سردرد **ناگهانی** و **انفجاری** (بدترین سردرد عمرت در چند ثانیه)؛ سردرد با **گردن سفت** و **تب**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**؛ **تشنج** یا **گیجی**. 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: سردرد ۹

۱. چه نوع سردردی؟ ۱۰

۲. سردرد تنشی ۱۰

۳. سردرد گردنی ۱۲

۴. سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. ورزش و میگرن ۲۰

۸. تمرین برای سردرد گردنی ۲۰

۹. داروها و مسکن ۲۱

۱۰. خواب و سبک زندگی ۲۳

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. عضلات عمقی گردن ۲۶

۱۲. کشش و شل کردن ۲۶

۱۳. کتف و شونه ۲۷

۱۴. ستون فقرات پشتی ۲۸
۱۵. هوازی ۲۹
۱۶. تنفس و آرامش ۳۰
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. دفترچه‌ی سردرد ۳۵
۱۹. پشت میز و گوشی ۳۵
۲۰. خواب و بالش ۳۷
۲۱. آب، کافئین و غذا ۳۸
۲۲. استرس و فک ۳۹
۲۳. سفر، روزه و تغییر برنامه ۴۱

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۶
۲۶. فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۷
۲۷. فاز ۳: هوازی و قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۸
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۹
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۱

۳۱. روزهای بد ۵۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان زهره خانم: سردرد پشت میز ۱۲۹

۳۶. داستان آقای حسینی: مسکن هر روز ۱۳۰

۳۷. داستان منیر خانم: سردرد تازه بعد از ۶۰ ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«انگار یه کلاه تنگ سرمه.» «از پشت گردن شروع می‌شه و می‌ره تو چشمم.» «هر روز قرص می‌خورم.»

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکل‌های دنیاست؛ تقریباً **نیمی** از مردم سردرد فعال دارن. شایع‌ترین نوعش **سردرد تنشیه**، و خیلی‌ها هم سردردی دارن که از **گردن** شروع می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: بیشتر سردردهای مزمن **خطرناک** نیستن ولی **قابل درمان**. یک کارآزمایی ۲۰۰ نفره نشون داد ۶ هفته **تمرین عضلات عمقی گردن و کتف**، سردرد گردنی رو تا یک سال کمتر کرد. یک کارآزمایی دیگه نشون داد **ورزش هوازی** منظم، تعداد حمله‌های **میگرن** رو به اندازه‌ی یک داروی پیشگیری کم کرد. و یک نکته‌ی مهم: **مسکن زیاد** خودش می‌تونه سردرد روزانه بسازه.

ولی **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** همیشه باید به **پزشک** نشون داده بشه. فصل ۵ علائم خطر رو توضیح می‌ده.

- **بخش ۱** انواع سردرد، تنشی، گردنی، ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش و میگرن، تمرین گردن، داروها، سبک زندگی.
- **بخش ۳** تمرین: گردن عمقی، کشش، کتف، پشت، هوازی، آرامش.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: دفترچه، میز و گوشی، خواب، آب و کافئین، فک، سفر و روزه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سردرد

چه نوع سردردی؟، سردرد تنشی، سردرد گردنی، سردرد ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.

چه نوع سردردی؟

نوع	معمولاً
سردرد تنشی	**فشار** یا **سفتی** دور سر، **دو طرفه**، نه ضربان‌دار، با فعالیت روزانه **بدتر نمی‌شه**
میگرن	**ضربان‌دار**، اغلب **یک طرفه**، با **تهوع** و حساسیت به **نور** و **صدا**، با فعالیت **بدتر**
سردرد گردنی	از **پشت گردن** شروع می‌شه و به **سر** و **پیشونی** می‌ره؛ با حرکت یا وضعیت **گردن** بدتر
سردرد ناشی از مسکن	**تقریباً هر روز**، در کسی که **زیاد** مسکن می‌خوره
سردرد ثانویه	علامت یک **بیماری دیگه**؛ فصل ۵

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **بیشتر از یک نوع** سردرد دارن، مثلاً میگرن **و** سردرد تنشی. تشخیص نوع سردرد با **پزشکه**.

اول بفهم چه نوع سردردی داری.

فصل ۲

سردرد تنشی

پژوهش	یافته
Stovner (مرور ۳۵۷ پژوهش، ۲۰۲۲)	حدود **نیمی** از مردم دنیا سردرد فعال دارن؛ **سردرد تنشی ۲۶٪** و **میگرن ۱۴٪**؛ هر روز حدود **۱۶٪** مردم سردرد دارن

نشونه‌ها

☐
مثل **کلاه تنگ** یا **نوار** دور سر
دو طرف سر یا **پیشونی**
خفیف تا متوسط؛ می‌تونی به کارت ادامه بدی
معمولاً **بدون تهوع**
عضله‌های **گردن** و **شونه** سفت و **دردناک** موقع لمس

سردرد بعد از ۵۰: چه چیزی فرق داره؟

میگرن معمولاً با سن **کمتر** می‌شه	سردرد **تازه** بعد از ۵۰ رو باید **بررسی** کرد
داروهای بیشتر	بعضی داروها (مثل **نیترات‌ها**) سردرد میارن
وقفه‌ی تنفسی در خواب شایع‌تره	سردرد **صبحگاهی** و خروپف

قوز و **ضعف** عضلات پشت	فشار بیشتر روی گردن
عینک دوکانونه	سر رو **عقب** می‌بره و گردن رو خسته می‌کنه

سردرد تنشی شایع‌ترین سردرده.

فصل ۳

سردرد گردنی

☐	
	یک طرفه؛ همیشه **همون طرف**
	از **پشت گردن** یا **پایین جمجمه** شروع می‌شه
	با **نشستن طولانی**، **گوشی** یا وضعیت **گردن** بدتر
	فشار روی **پشت گردن** سردرد رو **بازسازی** می‌کنه
	حرکت گردن **محدود**؛ چرخوندن سر سخته

عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · رهاسازی پشت سر ← ص ۸۴

نکته‌ی دکتر مکس

این نوع سردرد به **تمرین گردن** خیلی خوب جواب می‌ده (فصل ۸).

سردرد از گردن؟ درمانش هم از گردنه.

سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن

مرور	یافته
Diener (Lancet Neurology، ۲۰۱۹)	خوردن **زیاد** مسکن می‌تونه خودش سردرد **روزانه** بسازه؛ درمانش **کم کردن** یا **قطع** مسکن زیر نظر پزشک و **پیشگیریه**

کی شک کنم؟

	☐
مسکن **ساده** (استامینوفن، ایبوپروفن) در **۱۵ روز** یا بیشتر در ماه	
مسکن **ترکیبی**، **تریپتان** یا **کدئین‌دار** در **۱۰ روز** یا بیشتر در ماه	
سردرد **تقریباً هر روز**، صبح‌ها	

نکته‌ی دکتر مکس

مسکن رو **خودسرانه** و یک‌باره قطع نکن؛ با **پزشک** برنامه بریز.

کم کردن مسکن: چی انتظار داشته باشم؟

زمان	معمولاً
روزهای اول	سردرد ممکنه **بدتر** بشه؛ طبیعیه و موقته

زمان	معمولاً
۲ تا ۴ هفته	سردرد کم‌کم **کمتر**
ماه ۲ تا ۳	الگوی سردرد **روشن‌تر**؛ پزشک درباره‌ی **پیشگیری** تصمیم می‌گیره

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی کم کردن رو **پزشک** می‌ریزه؛ بعضی مسکن‌ها (مثل **کدئین‌دار**ها) نباید یک‌باره قطع بشن.

مسکن زیاد، سردرد بیشتر.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	سردرد **ناگهانی** و **انفجاری**، بدترین سردرد عمر در **چند ثانیه**
	سردرد با **تب** و **گردن سفت**
	ضعف، **بی‌حسی**، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**
	تشنج، **گیجی** یا **کاهش هوشیاری**

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد **تازه** بعد از **۵۰** سالگی
	سردرد با **حساسیت پوست سر**، **درد فک** موقع جویدن یا **تاری دید** (کتاب «پلی‌میالژی روماتیکا»)
	سردرد که هر روز **بدتر** می‌شه یا **الگوش** عوض شده
	سردرد با **سرفه**، **عطسه** یا **زور زدن**
	سردرد بعد از **ضربه به سر**

☐	
	سابقه‌ی **سرطان** یا **ایمنی ضعیف**

نکته‌ی دکتر مکس

این فهرست بر پایه‌ی مقاله‌ی **Do** (Neurology، ۲۰۱۹) درباره‌ی علائم خطر سردرده.

سردرد تازه بعد از ۵۰: پزشک.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«سردرد یعنی **فشار خون** بالا»	فشار خون **معمولاً** سردرد نمیاره، مگه خیلی **بالا** باشه
«سردرد یعنی **تومور**»	سردرد **مزمن** و **قدیمی** خیلی **به‌ندرت** تومور است
«**مسکن** بیشتر، سردرد کمتر»	مسکن زیاد خودش سردرد **روزانه** میاره
«با سردرد **ورزش** نکنم»	ورزش **منظم** سردرد رو در طول زمان **کمتر** می‌کنه
«**عینک** همه‌ی سردردها رو درست می‌کنه»	فقط اگه **مشکل دید** علت باشه
«**گردن‌بند** یا **بالش طبی** درمانه»	بیشتر **تمرین** کمک می‌کنه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۷ · تنفس آرام ← ص ۸۵

سردرد مزمن معمولاً خطرناک نیست، ولی قابل درمانه.

بخش ۲

شواهد

ورزش و میگرن، تمرین برای سردرد گردنی، داروها و مسکن، و خواب و سبک زندگی.

فصل ۷

ورزش و میگرن

پژوهش	یافته
Varkey (کارآزمایی تصادفی، ۲۰۱۱): ۹۱ بیمار میگرنی	**ورزش** ۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته، به اندازه‌ی **آرام‌سازی** و داروی **توپیرامات** تعداد حمله‌ها رو کم کرد (حدود **یک حمله** کمتر در ماه در هر سه گروه)

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی برای کسی که داروی پیشگیری **نمی‌خواد** یا **جواب نگرفته**، ورزش یک گزینه‌ست. تصمیم درباره‌ی **دارو** با پزشک.

ورزش منظم، یک داروی پیشگیری بی‌قرص.

تمرین برای سردرد گردنی

پژوهش	یافته
Jull (کارآزمایی تصادفی، Spine ۲۰۰۲): ۲۰۰ بیمار با سردرد گردنی	**۶ هفته** تمرین عضلات **عمقی گردن** و **کتف**، یا **درمان دستی**، **تعداد** و **شدت** سردرد رو کم کرد؛ اثر تا **۱۲ ماه** موند

تمرین اصلی این پژوهش

چونه به عقب آروم درازکش (عضلات عمقی جلوی گردن)	فصل ۱۱
کنترل کتف در نشستن	فصل ۱۳
بار کم، دقت زیاد	نه وزنه‌ی سنگین

تمرین کوچیک و دقیق، اثر بزرگ و ماندگار.

فصل ۹

داروها و مسکن

مسکن برای حمله‌ی سردرد	با **دوز** درست و **روزهای** محدود (فصل ۴)
داروی پیشگیری	وقتی سردرد **مکرره**؛ با **پزشک** یا **متخصص مغز و اعصاب**
دفترچه‌ی سردرد	به پزشک کمک می‌کنه نوع سردرد و تعداد روزهای مسکن رو ببینه (فصل ۱۸)

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب **دوز دارو** نمی‌ده. سؤال‌های دارویی رو از **پزشک** یا **داروساز** بپرس.

سؤال‌هایی که از پزشک بپرسی

☐	
	سردرد من **چه نوعیه**؟
	به **عکس** یا **آزمایش** نیاز دارم؟
	مسکن رو **چند روز** در ماه می‌تونم بخورم؟
	داروی پیشگیری برای من مناسبه؟

داروهای فعلیم **سردرد** میارن؟	☐

مسکن رو بشمار.

فصل ۱۰

خواب و سبک زندگی

عامل	
خواب نامنظم، کم یا **زیاد**	
وعده‌ی حذف‌شده، گرسنگی	
کم‌آبی	
کافئین زیاد یا **قطع ناگهانی** کافئین	
استرس و **فشار** عضلانی	
نشستن طولانی و **گوشی**	

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها **محرک‌های** شایع‌ان، ولی برای **هر کسی** فرق می‌کنه. دفترچه‌ی سردرد محرک‌های **خودت** رو نشون می‌ده.

نظم، دشمن سردرد.

بخش ۳

تمرین

عضلات عمقی گردن، کشش و شل کردن، کتف و شونه، ستون فقرات پشتی، هوازی، تنفس و آرامش، و قانون علائم.

فصل ۱۱

عضلات عمقی گردن

تمرین	مقدار
چونه به عقب درازکش: سر روی بالش، چونه رو آروم **به داخل** بیار، انگار «**بله**» می‌گی؛ پشت گردن **دراز** می‌شه	۱۰ × ۱۰ ثانیه
چونه به عقب نشسته	۱۰ × ۵ ثانیه
بلند کردن سر با چونه‌ی جمع (پیشرفته)	۵ × ۵ ثانیه
ایزومتریک گردن	۵ × ۵ ثانیه هر جهت

عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۶۱ · عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۶۲ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۶۳

نکته‌ی دکتر مکس

حرکت **کوچیکه**. عضله‌های **جلوی** گردن (سطحی) نباید **سفت** بشن. اگه سردرد یا سرگیجه گرفتی، **کوچیک‌تر** کن.

کوچیک و دقیق، نه بزرگ و زورکی.

فصل ۱۲

کشش و شل کردن

تمرین	مقدار
کشش ذوزنقه‌ی بالایی	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف
کشش بالابرنده‌ی کتف	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف
شل کردن پایین جمجمه (با دو توپ تنیس یا انگشت‌ها)	۲ دقیقه
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار

کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۶۷ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۶۸ ·
رهاسازی پشت سر ← ص ۸۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۶۹ ·
چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۶

گردن شل، سر سبک‌تر.

فصل ۱۳

کتف و شونه

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش (پارویی)	۱۲ × ۳
باز کردن کش جلوی سینه	۱۲ × ۳
Y درازکش	۱۰ × ۲
فرشته‌ی دیواری	۸ × ۲
سُر دادن دست روی دیوار	۱۰ × ۲

فشردن کتف‌ها ← ص ۶۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۰ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۷۱ · Y و T دمر ← ص ۷۳ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۷۲ · سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۸۸

کتف قوی، گردن آزاد.

فصل ۱۴

ستون فقرات پشتی

تمرین	مقدار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار
چرخش تنه	۱۰ بار هر طرف
گربه‌شتر	۱۰ بار
ایستادن کنار دیوار (پاشنه، باسن، کتف، سر)	۳ × ۳۰ ثانیه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۹ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۸ · گربه‌شتر ← ص ۱۰۹ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۸۱

پشت صاف‌تر، گردن آسوده‌تر.

فصل ۱۵

هوازی

ورزش	
پیاده‌روی تند	۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته (مثل پژوهش Varkey)
دوچرخه‌ی ثابت	
ورزش در آب	
رژه در جا	روزهای سرد

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۸ · ورزش در آب ← ص ۹۹ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۱

نکته‌ی دکتر مکس

گرم کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه و **آب** کافی. ورزش **خیلی شدید** و ناگهانی گاهی سردرد میاره؛ آهسته شروع کن.

سه بار در هفته، چهل دقیقه.

فصل ۱۶

تنفس و آرامش

تمرین	مقدار
تنفس شکمی: دم ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه	۵ دقیقه
شل کردن فک: زبون پشت دندون‌ها، دندون‌ها **جدا**	چند بار در روز
درازکش ۹۰-۹۰ با تنفس	۱۰ دقیقه
شل کردن پیشرونده‌ی عضلات	۱۰ دقیقه، قبل از خواب

تنفس آرام ← ص ۸۵ · وضعیت استراحت فک ← ص ۸۶ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۹۴

نکته‌ی دکتر مکس

در پژوهش Varkey، **آرام‌سازی** هم مثل ورزش و دارو تعداد حمله‌های میگرن رو کم کرد.

شل کردن پیشرونده‌ی عضلات، قدم‌به‌قدم

قدم	
۱	دراز بکش؛ چشم‌ها بسته؛ ۳ نفس آروم
۲	**پاها**: ۵ ثانیه سفت، ۱۰ ثانیه شل

قدم	
۳	**ران‌ها** و **باسن**
۴	**شکم**
۵	**دست‌ها**: مشت کن، شل کن
۶	**شونه‌ها**: بالا بیار سمت گوش، رها کن
۷	**صورت**: اخم کن، رها کن؛ **فک** رو شل کن
۸	۱ دقیقه فقط **نفس** بکش و حس کن بدن **سنگین** و **گرمه**

فک شل، دندون جدا، نفس آروم.

فصل ۱۷

قانون علائم و زمان اثر

قانون علائم

حین تمرین **سفتی** و **کشش** ملایم	**قابل قبوله**
تمرین **سردرد** میاره	اون تمرین رو **کوچیک‌تر** کن
سرگیجه، **تاری دید** یا **بی‌حسی** حین تمرین گردن	**قطع** کن و با پزشک صحبت کن

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۲ تا ۴	گردن **شل‌تر**
هفته‌ی ۶	سردرد گردنی **کمتر** (مثل پژوهش Jull)
ماه ۳	ورزش هوازی روی **تعداد** سردردها اثر می‌ذاره

شش هفته صبر، شش هفته تمرین.

بخش ۴

زندگی روزمره

دفترچه‌ی سردرد، پشت میز و گوشی، خواب و بالش، آب و کافئین و غذا، استرس و فک، و سفر و روزه.

فصل ۱۸

دفترچه‌ی سردرد

ستون	
تاریخ و **ساعت** شروع	
شدت (۰ تا ۱۰) و **مدت**	
کجای سر؛ ضربان‌دار یا فشاری	
مسکن: چی و چقدر	
محرک احتمالی: خواب، غذا، استرس، نشستن	

نکته‌ی دکتر مکس

۴ هفته بنویس و به پزشک نشون بده. جدول ۳ آخر کتاب برای همینه.

یک ردیف نمونه

تاریخ	ساعت	شدت	کجا	نوع	مسکن	محرک
۳ آذر	۴ عصر	۵	دو طرف پیشونی	فشاری	۱ استامینوفن	ناهار نخوردم، ۶ ساعت پشت میز

چهار هفته دفترچه، یک تشخیص بهتر.

فصل ۱۹

پشت میز و گوشی

☐	
	مانیتور هم‌سطح چشم، یک دست فاصله
	گوشی رو بالا بیار، سر رو پایین نبر
	هر **۳۰ دقیقه**: چونه به عقب و چرخش شونه
	آرنج‌ها روی میز یا دسته‌ی صندلی
	نور کافی؛ بدون بازتاب روی صفحه

عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۶

عینک و گردن

☐	
	عینک دوکانونه یا **چندکانونه** موقع کار با کامپیوتر سر رو عقب می‌بره؛ از چشم‌پزشک **عینک مخصوص کامپیوتر** بپرس
	مانیتور رو کمی **پایین‌تر** بیار اگه از پایین عینک نگاه می‌کنی
	معاینه‌ی چشم هر **۱ تا ۲ سال** بعد از ۵۰

گوشی بالا، سر صاف.

فصل ۲۰

خواب و بالش

☐	
	ساعت خواب و بیداری **ثابت**، حتی آخر هفته
	۷ تا ۸ ساعت
	بالش با ارتفاع **متوسط**؛ گردن **صاف** با بدن
	به شکم نخواب؛ گردن می‌چرخه
	خروپف بلند یا سردرد **صبحگاهی** همیشگی: با پزشک (ممکنه **وقفه‌ی تنفسی** در خواب باشه)

وضعیت خواب

وضعیت	
به پشت	بالش **کم‌ارتفاع**، یک بالش کوچیک زیر **زانو**
به پهلو	بالش به اندازه‌ی **پهنای شونه**
به شکم	گردن ساعت‌ها **چرخیده** می‌مونه؛ کم‌کم ترکش کن

خواب منظم، کمتر از هر قرصی هزینه داره.

فصل ۲۱

آب، کافئین و غذا

☐	
	۶ تا ۸ لیوان آب (اگه پزشک محدود نکرده)
	وعده رو حذف نکن؛ صبحونه مهمه
	چای و **قهوه** مقدار **ثابت** هر روز؛ زیاد نه، قطع ناگهانی هم نه
	الکل نه
	غذاهایی که **خودت** دیدی سردرد میارن (طبق دفترچه)

چای ثابت، وعده ثابت، آب کافی.

فصل ۲۲

استرس و فک

☐	
	دندون قروچه شبانه: با **دندانپزشک** (گاهی **محافظ شبانه**)
	روز: **دندون‌ها جدا**، لب‌ها بسته
	آدامس زیاد نه
	تنفس ۵ دقیقه‌ای در روزهای پرفشار
	حرف زدن با یک آدم قابل اعتماد؛ استرس **طولانی** رو تنها نکش

وضعیت استراحت فک ← ص ۸۶ · تنفس آرام ← ص ۸۵

وقتی استرس سنگینه

☐	
	پیاده‌روی روزانه، حتی ۱۵ دقیقه
	صفحه‌ی گوشی یک ساعت قبل از خواب خاموش
	کارها رو بنویس و تقسیم کن
	با **خانواده** یا **دوست** حرف بزن

☐	
	اگه **غم**، **اضطراب** یا **بی‌خوابی** هفته‌ها ادامه داشت، با **روان‌شناس** یا **پزشک** صحبت کن؛ این‌ها با سردرد مزمن **خیلی** همراهن و درمانشون به سردرد هم کمک می‌کنه

فک شل، سر سبک.

فصل ۲۳

سفر، روزه و تغییر برنامه

موقعیت	
سفر و **پرواز**	آب، خواب، وقفه از نشستن
روزه	سحری رو **حذف نکن**؛ کافئین رو از **چند روز قبل** کم کن؛ آب کافی بین افطار و سحر
مهمونی و شب‌نشینی	خواب رو زیاد **عقب** نینداز
تعطیلات	ساعت بیداری رو **ثابت** نگه دار

نکته‌ی دکتر مکس

سردرد روزه معمولاً به‌خاطر **کم‌آبی**، **قند پایین** و **قطع کافئین**ه. اگه با سردرد **شدید** همراهه یا **میگرن** داری، با پزشک صحبت کن.

تغییر برنامه رو آهسته انجام بده.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (گردن عمقی و دفترچه)، فاز ۲ (کتف و پشت)، فاز ۳ (هوازی و قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (هفته‌ی ۱ تا ۲)

کار	مقدار
دفترچه‌ی سردرد	هر روز
چونه به عقب درازکش	۱۰ × ۱۰ ثانیه، ۲ بار در روز
کشش ذوزنقه و بالابرنده‌ی کتف	۲ × ۳۰ ثانیه
تنفس	۵ دقیقه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۶۱ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۶۷ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۶۸ · تنفس آرام ← ص ۸۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۷

وقتی چونه به عقب رو بدون زور انجام دادی، برو فاز ۲.

فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
چونه به عقب نشسته	۱۰ × ۵ ثانیه
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش	۱۲ × ۳
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار
ایزومتریک گردن	۵ × ۵ ثانیه
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه، ۳ بار در هفته

عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۰ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۹ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۶۳

کتف کار کنه، گردن استراحت.

فاز ۳: هوازی و قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
هوازی (پیاده‌روی تند، دوچرخه)	۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته
Y درازکش	۲ × ۱۰
باز کردن کش جلوی سینه	۳ × ۱۲
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پرنده‌سگ	۲ × ۸
بلند کردن سر با چونه‌ی جمع	۵ × ۵ ثانیه

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۸ · Y و T دمر ← ص ۷۳ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۷۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۳ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۸ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۶۲

چهل دقیقه، سه بار در هفته؛ مثل یک دارو.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
هوازی	۳ بار در هفته
گردن و کتف	۳ بار در هفته
وقفه از میز	هر ۳۰ دقیقه
دفترچه	فقط ماهی یک هفته

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۷ · عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۰

ورزش منظم، خواب منظم، سردرد کمتر.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
چونه به عقب	۲ دقیقه
کشش ذوزنقه و بالابرنده	۲ دقیقه
جمع کردن کتف	۱ دقیقه
چرخش تنه	۱ دقیقه
شل کردن پایین جمجمه	۲ دقیقه
تنفس	۲ دقیقه

عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۶۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۵ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۸ · رهاسازی پشت سر ← ص ۸۴ · تنفس آرام ← ص ۸۵

ده دقیقه بعد از کار، سر سبک.

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 بد

وضعیت	چی کار کنم
حمله‌ی میگرن	استراحت در اتاق **تاریک**؛ دارو طبق پزشک؛ تمرین **فردا**
سردرد تنشی	کشش ملایم، تنفس، پیاده‌روی کوتاه
مسکن این ماه از ۱۰ روز گذشته	با **پزشک** درباره‌ی پیشگیری
سردرد **متفاوت** یا **ناگهانی**	فصل ۵

تنفس آرام ← ص ۸۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۹۴

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

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 علائم: تمرین گردن نباید سردرد رو بیشتر کنه؛ اگه حین تمرین سردرد یا سرگیجه گرفتی، اون تمرین رو کوچیک‌تر کن. با سردرد ناگهانی و شدید، تب و گردن سفت، یا ضعف و بی‌حسی، تمرین نه؛ فوراً ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



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 ۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | عضلات عمقی گردن



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 ۵ | سطح ۱۰ آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه دراز‌کش (تکون آهسته‌ی سر)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، سر روی زمین یا یک حوله‌ی تاشده‌ی نازک.

اجرا

1. سر رو به آرومی مثل «بله» گفتن خیلی کوچیک به پایین تکون بده؛ پشت گردن صاف‌تر روی زمین بشینه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق عضلات عمقی بدون فعالیت زیاد عضلات سطحی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن، عمیق؛ نه عضلات کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	بلند کردن سر با چونه‌ی عقب.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن سر از زمین؛ سفت کردن عضلات جلوی گردن به‌شدت.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | عضلات عمقی گردن



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

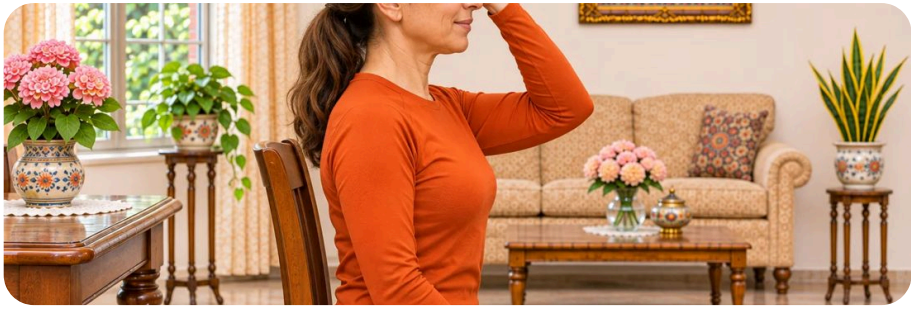
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	افزایش استقامت عضلات عمقی گردن؛ مهم در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن.
مقدار	۵ تا ۸ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	تکون آهسته‌ی سر روی زمین.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو آمدن چونه؛ لرزش شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه داشتی، انجام نده.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



ایزومتریک گردن با کش

شروع

یک کش رو دور سر (روی پیشونی یا پشت سر) و سر دیگه‌اش رو به یک نقطه‌ی محکم ببند.

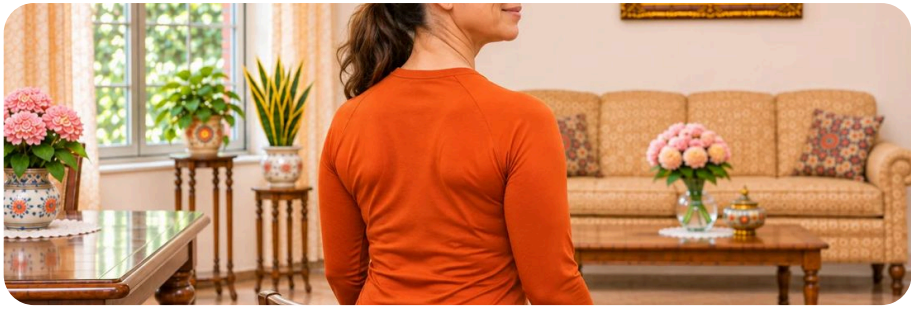
اجرا

1. از نقطه‌ی بستن دور شو تا کش کشیده بشه.
2. سر رو ثابت نگه دار.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی ایزومتریک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۳ × ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در هر جهت.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

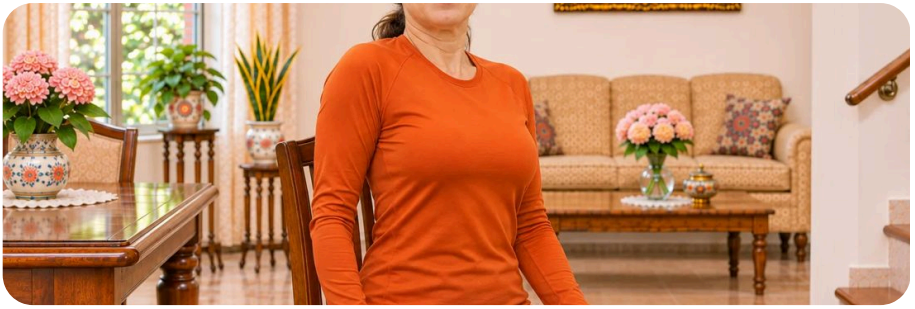
اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۱۰ سطح ۰۱ آسان تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

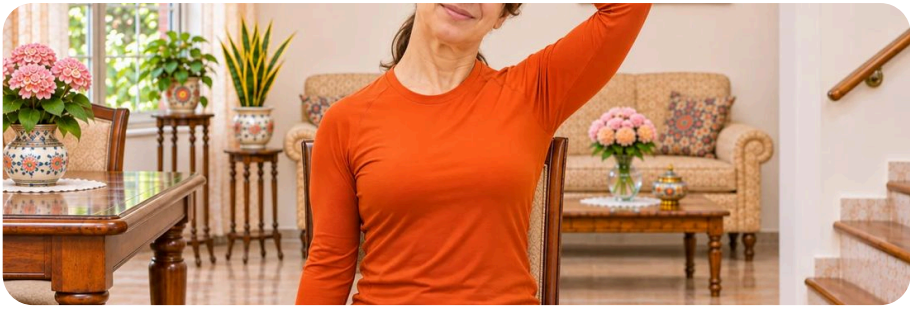
اجرا

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 ۱۱ سطح ۱ · 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

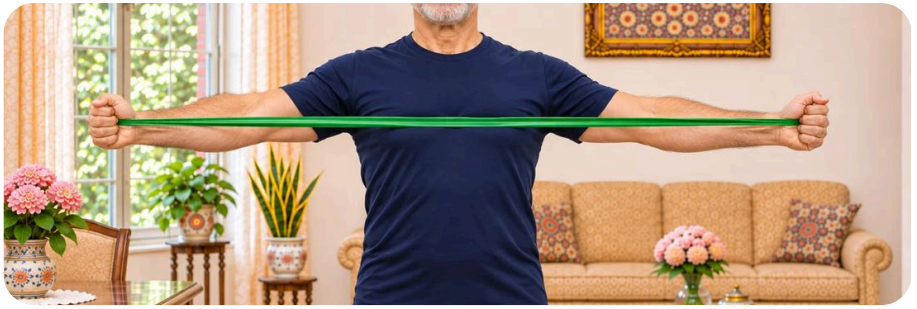
اجرا

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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

اجرا

1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

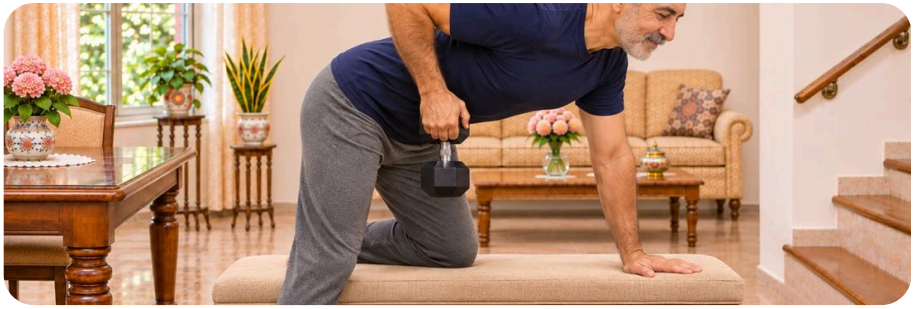
اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۲۰ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط کاربردی



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 ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

به پهلو، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم، بالش زیر شکم.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی بلند کن، نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشت در برابر قوز.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: نگاه به بالا.

تمرین ۲۵ | سطح ۱ · آسان | وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

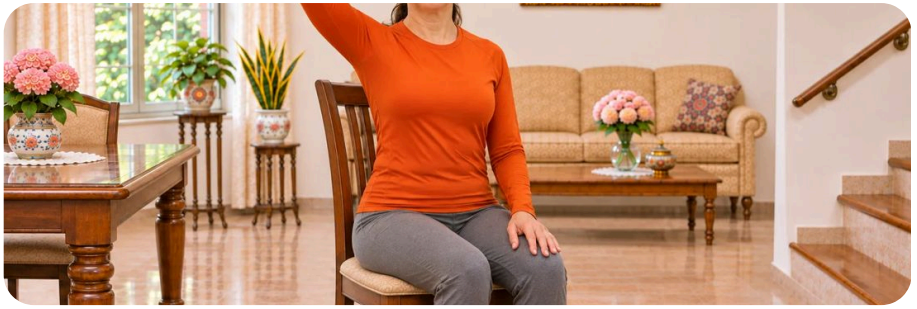
اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	آگاهی از وضعیت صاف و تمرین نگه داشتن اون.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | درد دست



دست روی سر

شروع

بشین یا دراز بکش.

اجرا

1. کف دست سمت دردناک رو روی سر بذار.
2. آرنج به طرف بیرون.
3. چند دقیقه بمون.

عضله‌ی هدف	ریشه‌ی عصب
چرا این تمرین؟	در بعضی افراد با درد تیرکشنده‌ی دست، این وضعیت فشار رو از روی عصب برمی‌داره و درد رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کاهش درد دست.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار.

اشتباه‌های رایج: ادامه دادن اگه درد بیشتر شد.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | درد دست



سُرخوردن عصب دست

شروع

بایست، دست کنار بدن، آرنج خم، کف دست رو به بالا جلوی شونه.

اجرا

1. دست رو به پهلو باز کن و آرنج رو صاف کن و هم‌زمان سر رو به همون طرف خم کن.
2. بعد آرنج رو خم کن و هم‌زمان سر رو به طرف مقابل خم کن.
3. حرکت روان و ریتمیک.

عضله‌ی هدف	عصب‌های بازو
چرا این تمرین؟	کمک به حرکت روان‌تر عصب و کاهش حساسیت.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم بازو؛ نه گزگز شدید.
مقدار	۱۰ تکرار، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن در کشش؛ دامنه‌ای که گزگز شدید می‌ده.

احتیاط: اگه درد یا گزگز بعد از تمرین ادامه داشت، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۲۸ | سطح ۱ · آسان | سردرد



رهاسازی پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش. دو توپ تنیس داخل یک جوراب، یا یک حوله‌ی لوله‌شده، زیر لبه‌ی پایینی جمجمه.

اجرا

1. سر رو روی توپ‌ها یا حوله شل کن.
2. آهسته نفس بکش.
3. اگه راحتی، سر رو خیلی کم «بله» بگو.

عضله‌ی هدف	عضلات زیر جمجمه
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات زیر جمجمه در سردرد گردنی و تنشی.
کجا باید حس کنی	فشار ملایم و خوشایند پشت سر.
مقدار	۲ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حوله‌ی نرم‌تر.

اشتباه‌های رایج: فشار دردناک.

تمرین ۲۹ | سطح ۰۱ آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

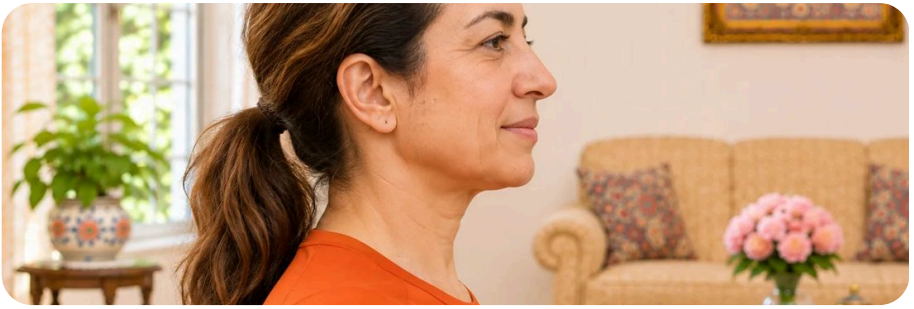
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | فک



وضعیت استراحت فک

شروع

در طول روز، هر جا که هستی.

اجرا

1. لب‌ها بسته.
2. دندون‌ها از هم جدا.
3. زبان آروم روی سقف دهان، پشت دندون‌های جلو.

عضله‌ی هدف	عضلات فک
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات فک و ارتباطش با سردرد و گردن.
مقدار	چند بار در ساعت، یادآوری.

اشتباه‌های رایج: فشردن دندون‌ها.

تمرین ۳۱ سطح ۱ · آسان هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	فعالیت هوازی منظم برای درد مزمن، سردرد و خلق.
مقدار	طبق برنامه‌ی همین کتاب.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۳۲ سطح ۲ · متوسط شونه و کتف



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | شونه و کتف



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۳۴ سطح ۲ · متوسط شونه و کتف



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

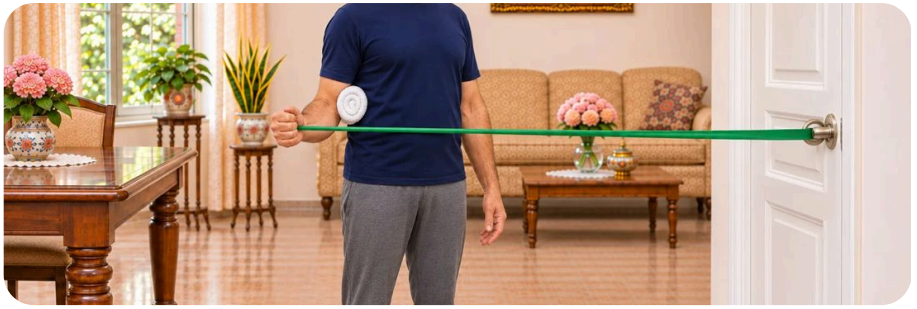
اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط شونه و کتف



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | شونه و کتف



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 ۳۷ | سطح ۳ · پیشرفته | شونه و کتف



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۳۸ | سطح ۱۰ آسان | 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؟	وضعیت آرامش: پاها روی صندلی، شونه‌ها شل؛ برای شل کردن گردن و تنفس آروم در روزهای سردرد.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات گردن، شونه و کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۳۹ سطح ۰۱ آسان آرامش



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 و ریتمیک برای آروم کردن بدن و شل کردن کمر و لگن، قبل از تمرین تنفس.
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 ۴۰ | سطح ۱ · آسان | آرامش



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؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
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 ۴۱ | سطح ۱ · آسان | آرامش



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۴۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
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 ۴۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: آب خیلی گرم یا جکوزی طولانی گاهی سردرد رو بدتر می‌کنه؛ آب ولرم.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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: اگه سردرد ضربان‌دار داری، اون روز سبک‌تر.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



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؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
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؛ حبس کردن نفس.

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

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، 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؟	حرکت‌های بزرگ، سریع و چندجهتی همراه با چرخش تنه؛ هم قدرتی و هم هوازی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت کل بدن



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 ۴۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | قدرت کل بدن



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 ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۵۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت کل بدن



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 ۵۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۵۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت کل بدن



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 ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



بالا رفتن از پله

شروع

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

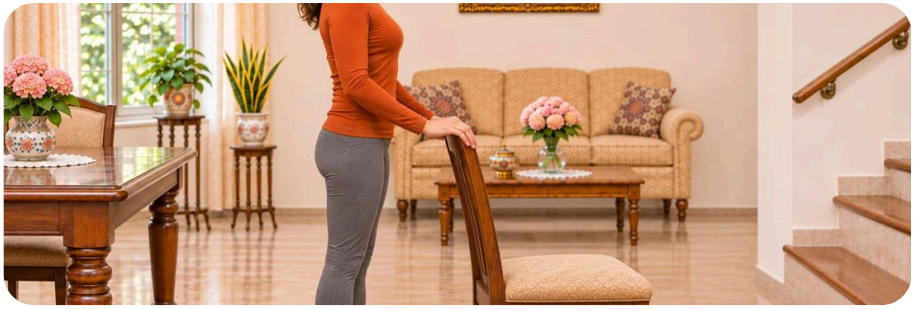
اجرا

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 ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت کل بدن



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 ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرت کل بدن



اسکوات جامی

شروع

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

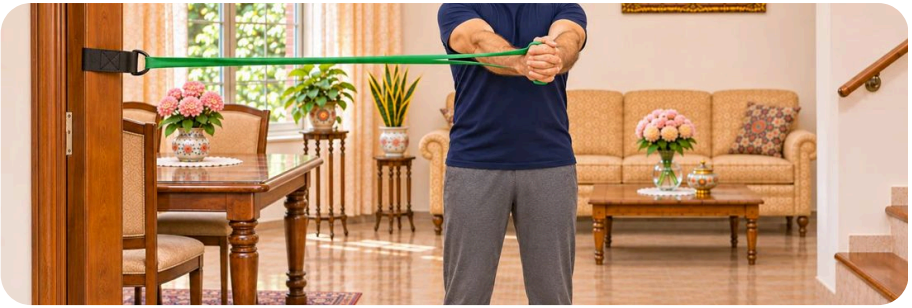
اجرا

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 ۵۷ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت کل بدن



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 ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت کل بدن



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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت کل بدن



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 ۶۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۶۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت کل بدن



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 ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرت کل بدن



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

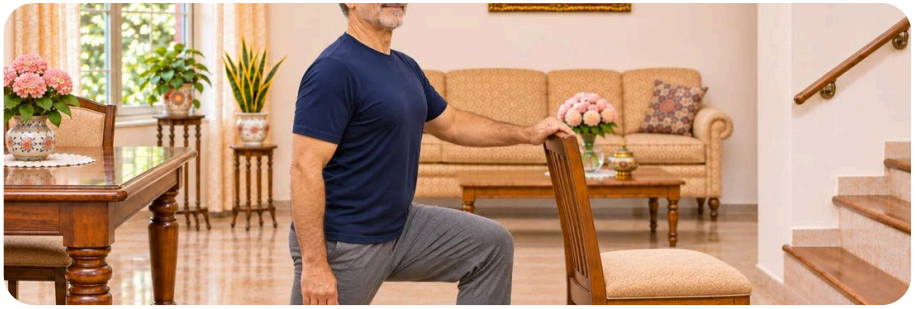
اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۶۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت کل بدن



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 ۶۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



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 ۶۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت کل بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت کل بدن



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

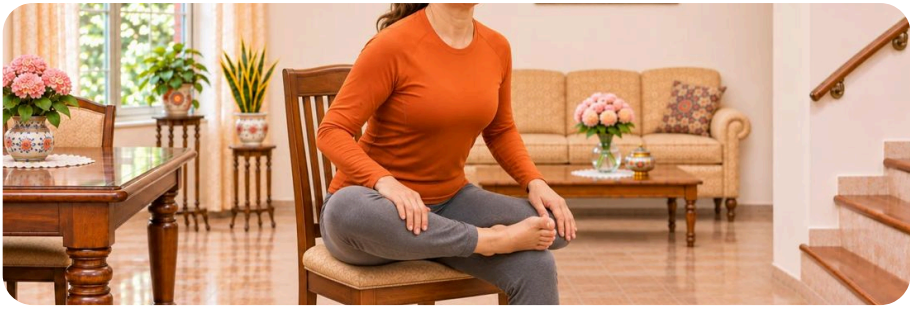
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۸ | سطح ۱۰ آسان | قدرت کل بدن



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۶۹ سطح ۲ · متوسط قدرت کل بدن



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. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان زهره خانم، آقای حسینی و منیر خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
اتاق **تاریک** و **ساکت** در حمله‌ی میگرن	«**باز سرت درد می‌کنه؟**»
همراهی در **پیاده‌روی**	دادن **مسکن** خودت به اون
یاد گرفتن **علائم خطر** (فصل ۵)	**سروصدا** در روزهای سردرد

سکوت، بهترین کمک در روز میگرن.

فصل ۳۳

کار

☐	
	وقفه هر ۳۰ دقیقه
	نور مانیتور ملایم؛ حالت **شب**
	بطری آب روی میز
	ناهار رو حذف نکن

عقب بردن چونه ← ص ۶۰ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۵

وقفه، آب، ناهار: سه قانون کار.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	دو توپ تنیس در جوراب برای شل کردن پایین جمجمه
	کش ورزشی
	بالش با ارتفاع متوسط
	پرده‌ی ضخیم برای روزهای میگرن
	دفترچه‌ی سردرد کنار تخت

دو توپ تنیس، یک کش، یک دفترچه.

فصل ۳۵

داستان زهره خانم: سردرد پشت میز

زهره خانم **۵۲ ساله**، حسابدار؛ تقریباً **هر عصر** سردرد فشاری دور سر.

زمان	چی شد
شروع	**۸ ساعت** پشت کامپیوتر بدون وقفه؛ ناهار رو حذف می‌کرد
هفته‌ی ۱	مانیتور **بالا**، وقفه هر ۳۰ دقیقه، ناهار
هفته‌ی ۶	تمرین گردن و کتف هر روز **۱۰ دقیقه**
ماه ۳	سردرد از **۵ روز** در هفته به **۱ روز**

«سردردم از کار نبود؛ از بی‌وقفه کار کردن بود.»

فصل ۳۶

داستان آقای حسینی: مسکن هر روز

آقای حسینی **۵۸ ساله**؛ **هر روز** صبح با سردرد بیدار می‌شد و **روزی ۲ تا ۳** قرص مسکن می‌خورد.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: سردرد ناشی از **مصرف زیاد مسکن**
ماه ۱	کم کردن مسکن با **برنامه‌ی پزشک**؛ هفته‌ی اول **سخت** بود
ماه ۲	پیاده‌روی، خواب منظم، دفترچه
ماه ۴	سردرد **چند روز** در ماه؛ مسکن **کمتر از ۸ روز** در ماه

«قرصی که می‌خوردم، خودش سردردم بود.»

فصل ۳۷

داستان منیر خانم: سردرد تازه بعد از ۶۰

منیر خانم **۶۸ ساله** هیچ‌وقت سردرد نداشت. از **دو هفته** پیش، سردرد **شقیقه**، موقع **شونه کردن** پوست سرش درد می‌کرد و موقع **غذا خوردن** فکش خسته می‌شد.

زمان	چی شد
همون روز	دخترش اون رو به پزشک برد
پزشک	شک به **آرتریت سلول غول‌آسا**؛ درمان **فوری**
بعد	بینایی‌ش **سالم** موند

نکته‌ی دکتر مکس

سردرد **تازه** بعد از **۵۰** سالگی، به‌خصوص با **درد فک** یا **حساسیت پوست سر**، همیشه **همون روز** به پزشک.

«گفتم شاید از سرماست؛ خوب شد صبر نکردیم.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. چه نوع سردردی دارم؟

تنشی، میگرن، گردنی، ناشی از مسکن یا ثانویه؛ تشخیص با پزشک (فصل ۱).

2. سردرد تنشی چه شکلیه؟

فشار دور سر، دو طرفه، نه ضربان‌دار (فصل ۲).

3. چقدر شایعه؟

سردرد تنشی حدود ۲۶٪ و میگرن ۱۴٪ مردم (فصل ۲).

4. سردرد گردنی چیه؟

سردرد یک طرفه که از پشت گردن شروع می‌شه (فصل ۳).

5. مسکن هر روز می‌خورم.

ممکنه خودش سردرد بسازه؛ با پزشک (فصل ۴).

6. چند روز مسکن زیاده؟

مسکن ساده ۱۵ روز یا بیشتر، ترکیبی یا تریپتان ۱۰ روز یا بیشتر در ماه (فصل ۴).

7. کی اورژانسیه؟

سردرد ناگهانی انفجاری، تب و گردن سفت، ضعف یا اختلال صحبت (فصل ۵).

8. سردرد تازه بعد از ۶۰ دارم.

همون روز پزشک (فصل ۵).

9. فکم موقع غذا خوردن درد می‌کنه و سردرد دارم.

همون روز پزشک؛ آرتریت سلول غول‌آسا باید رد بشه (فصل ۵).

10. سردرد یعنی فشار خون؟

معمولاً نه (فصل ۶).

11. نگرانم تومور باشه.

سردرد مزمن قدیمی به‌ندرت تومور است؛ علائم خطر رو بشناس (فصل ۵ و ۶).

12. ورزش برای میگرن خوبه؟

در یک کارآزمایی، به اندازه‌ی دارو و آرام‌سازی حمله‌ها رو کم کرد (فصل ۷).

13. تمرین گردن برای سردرد؟

در یک کارآزمایی ۲۰۰ نفره، سردرد گردنی رو تا یک سال کمتر کرد (فصل ۸).

14. داروی پیشگیری؟

با پزشک (فصل ۹).

15. محرک‌های سردرد چیه؟

خواب نامنظم، گرسنگی، کم‌آبی، کافئین، استرس (فصل ۱۰).

16. چونه به عقب چطوری؟

حرکت کوچیک «بله»، پشت گردن دراز (فصل ۱۱).

17. تمرین سردردم رو بیشتر کرد.

کوچیک‌ترش کن (فصل ۱۷).

18. کشش گردن؟

ذوزنقه و بالابرنده‌ی کتف (فصل ۱۲).

19. توپ تنیس؟

برای شل کردن پایین جمجمه (فصل ۱۲).

20. چرا تمرین کتف؟

کتف قوی بار گردن رو کم می‌کنه (فصل ۱۳).

21. قوز دارم.

باز کردن پشت و ایستادن کنار دیوار (فصل ۱۴).

22. چقدر ورزش هوازی؟

۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته (فصل ۱۵).

23. ورزش شدید سردردم رو بیشتر می‌کنه.

گرم کردن و آهسته شروع کردن (فصل ۱۵).

24. آرام‌سازی کمک می‌کنه؟

آره، در پژوهش Varkey (فصل ۱۶).

25. حین تمرین سرگیجه گرفتم.

قطع کن و با پزشک صحبت کن (فصل ۱۷).

26. کی نتیجه می‌گیرم؟

حدود ۶ هفته برای سردرد گردنی (فصل ۱۷).

27. دفترچه‌ی سردرد چیه؟

ثبت روزهای سردرد، شدت، مسکن و محرک (فصل ۱۸).

28. پشت میز چی کار کنم؟

مانیتور هم‌سطح چشم، وقفه هر ۳۰ دقیقه (فصل ۱۹).

29. گوشی؟

بالا بیار، سر رو پایین نبر (فصل ۱۹).

30. چه بالشی؟

ارتفاع متوسط؛ گردن صاف (فصل ۲۰).

31. صبح‌ها با سردرد بیدار می‌شم.

ممکنه مسکن یا وقفه‌ی تنفسی خواب باشه؛ پزشک (فصل ۴ و ۲۰).

32. قهوه بخورم؟

مقدار ثابت؛ قطع ناگهانی نه (فصل ۲۱).

33. آب چقدر؟

۶ تا ۸ لیوان (فصل ۲۱).

34. دندون قروچه دارم.

دندانپزشک؛ دندون‌ها در روز جدا (فصل ۲۲).

35. سردرد روزه دارم.

سحری، آب کافی، کم کردن کافئین از قبل (فصل ۲۳).

36. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (فصل ۲۵).

37. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

38. حمله‌ی میگرن دارم؛ تمرین کنم؟

نه؛ استراحت، تمرین فردا (فصل ۳۱).

39. عینک لازمه؟

اگه مشکل دید داری؛ معاینه‌ی چشم (فصل ۶).

40. ماساژ؟

راحتی میاره؛ تمرین اثر ماندگارتری داره.

41. طب سوزنی؟

شواهد برای بعضی‌ها هست؛ با پزشک.

42. مکمل منیزیم؟

با پزشک.

43. سردرد با سرفه.

پزشک (فصل ۵).

44. سردرد بعد از ضربه به سر.

پزشک (فصل ۵).

45. فشار خونم بالاست و سردرد دارم.

فشار رو اندازه بگیر؛ فشار خیلی بالا اورژانسه.

46. زن‌ها بیشتر سردرد دارن؟

میگرن در زنان شایع‌تره.

47. یائسگی و میگرن؟

گاهی الگوی میگرن عوض می‌شه؛ با پزشک.

48. سردرد و افسردگی؟

با هم شایع‌ان؛ کمک گرفتن از روان‌شناس مفیده.

49. خانواده چطور کمک کنن؟

سکوت و تاریکی در حمله، همراهی در ورزش (فصل ۳۲).

50. مسکن رو یک‌باره قطع کنم؟

نه؛ با برنامه‌ی پزشک (فصل ۴ و ۳۶).

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
روزهای سردرد در ماه						
شدت متوسط (۰ تا ۱۰)						
روزهای مسکن در ماه						
چرخش گردن (راحت / سخت)						
ساعت خواب						
پیاده‌روی در هفته (دقیقه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	سردرد (۰ تا ۱۰)	مسکن	خواب (ساعت)	آب (لیوان)	تمرین گردن	پیاده‌روی (دقیقه)

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	روزهای سردرد	روزهای مسکن	فاز	تمرین در هفته	محرک اصلی	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سردرد تنشی	سردرد فشاری دو طرفه
میگرن	سردرد ضربان‌دار با تهوع و حساسیت به نور
سردرد گردنی	سردردی که از گردن منشأ می‌گیره
سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن	سردرد روزانه به‌خاطر مسکن زیاد
سردرد ثانویه	سردرد به‌خاطر یک بیماری دیگه
آرتریت سلول غول‌آسا	التهاب رگ‌های سر بعد از ۵۰
تریپتان	داروی مخصوص حمله‌ی میگرن
پیشگیری	درمان روزانه برای کم کردن تعداد سردردها
عضلات عمقی گردن	عضله‌های کوچک جلوی ستون گردن
ذوزنقه	عضله‌ی بزرگ بالای شونه و پشت گردن
بالابرنده‌ی کتف	عضله‌ی کنار گردن تا کتف
دندون قروچه	فشار دادن یا ساییدن دندون‌ها
محرک	عاملی که سردرد رو شروع می‌کنه
آرام‌سازی	تمرین شل کردن بدن و ذهن

اصطلاح	معنی
دفترچه‌ی سردرد	ثبت روزانه‌ی سردرد و مسکن
وقفه‌ی تنفسی خواب	قطع شدن نفس در خواب

منابع علمی

1. Jull G, Trott P, Potter H, et al. A Randomized Controlled Trial of Exercise and Manipulative Therapy for Cervicogenic Headache. Spine. 2002;27(17):1835-1843. doi:10.1097/00007632-200209010-00004
2. Varkey E, Cider Å, Carlsson J, Linde M. Exercise as migraine prophylaxis: A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia. 2011;31(14):1428-1438. doi:10.1177/0333102411419681
3. Diener HC, Dodick D, Evers S, et al. Pathophysiology, prevention, and treatment of medication overuse headache. Lancet Neurol. 2019;18(9):891-902. doi:10.1016/S1474-4422(19)30146-2
4. Do TP, Remmers A, Schytz HW, et al. Red and orange flags for secondary headaches in clinical practice: SNNOOP10 list. Neurology. 2019;92(3):134-144. doi:10.1212/WNL.0000000000006697
5. Stovner LJ, Hagen K, Linde M, Steiner TJ. The global prevalence of headache: an update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. J Headache Pain. 2022;23:34. doi:10.1186/s10194-022-01402-2

سردرد تنشی و گردنی

همراه قدم‌به‌قدم برای سردرد تنشی و گردنی.

- کدوم سردرد، کدوم درمان
- علائم خطر و سردرد تازه بعد از ۵۰
- مسکن زیاد، سردرد بیشتر
- تمرین عضلات عمقی گردن و کتف
- ۴۰ دقیقه ورزش، ۳ بار در هفته
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی کارآزمایی Jull (Spine، ۲۰۰۲)، کارآزمایی Varkey (Cephalalgia، ۲۰۱۱)، مرور سردرد ناشی از مسکن (Lancet Neurology، ۲۰۱۹)، علائم خطر سردرد (Neurology، ۲۰۱۹) و شیوع جهانی سردرد (۲۰۲۲).