راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سردرد تنشی و گردنی»

سردرد گردنی و پشت میز

تمرین گردن عمقی، کتف، میز و گوشی



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 ۸

۱. چه نوع سردردی؟ ۹

۲. سردرد گردنی ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۵. تمرین برای سردرد گردنی ۱۵

بخش ۳: تمرین ۱۶

۶. عضلات عمقی گردن ۱۷

۷. کشش و شل کردن ۱۷

۸. کتف و شونه ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۰

۹. پشت میز و گوشی ۲۱

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۷**

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۴۵**

۱۱. داستان زهره خانم: سردرد پشت میز ۴۶

کتاب کامل و ارتقا **۴۶**

منابع علمی **۴۸**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **سردرد گردنیه**.

در این راهنما

- چه نوع سردردی؟
- سردرد گردنی
- علائم خطر
- باورهای غلط
- تمرین برای سردرد گردنی
- عضلات عمقی گردن
- کشش و شل کردن
- کتف و شونه
- پشت میز و گوشی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان زهره خانم: سردرد پشت میز
- ۱۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** 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

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 ۳

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 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 ۲۸ · رهاسازی پشت سر ← ص ۴۱

نکته‌ی دکتر مکس

این نوع سردرد به **تمرین گردن** خیلی خوب جواب می‌ده (فصل ۵).

سردرد از گردن؟ درمانش هم از گردنه.

فصل ۳

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 ۴

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 ۴۳ · تنفس آرام ← ص ۴۲

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.

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 ۶
کنترل کتف در نشستن	فصل ۸
بار کم، دقت زیاد	نه وزنه‌ی سنگین

تمرین کوچیک و دقیق، اثر بزرگ و ماندگار.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۶

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 ۲۹ · عقب بردن چونه ← ص ۲۸ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۳۰ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۳۱

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 ۷

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 ۳۴ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۳۵ ·
رهاسازی پشت سر ← ص ۴۱ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۶ ·
چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۳

گردن شل، سر سبک‌تر.

فصل ۸

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 ۳۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۷ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۸ · Y و T دمر ← ص ۴۰ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۹ ·
سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۴۴

کتف قوی، گردن آزاد.

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 ۹

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 ۲۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۳

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.

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.

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 ۱ · 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 ۲ | 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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | عضلات عمقی گردن



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

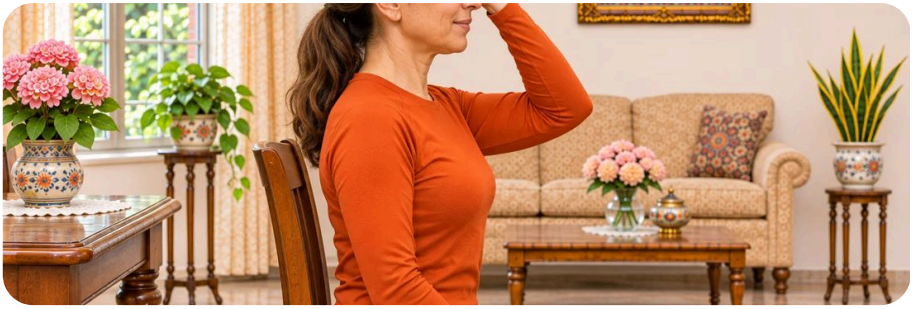
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

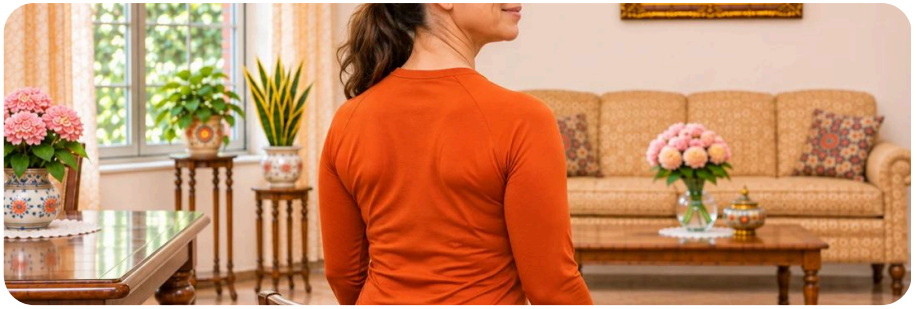
اجرا

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 ۵ سطح ۰۱ آسان تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

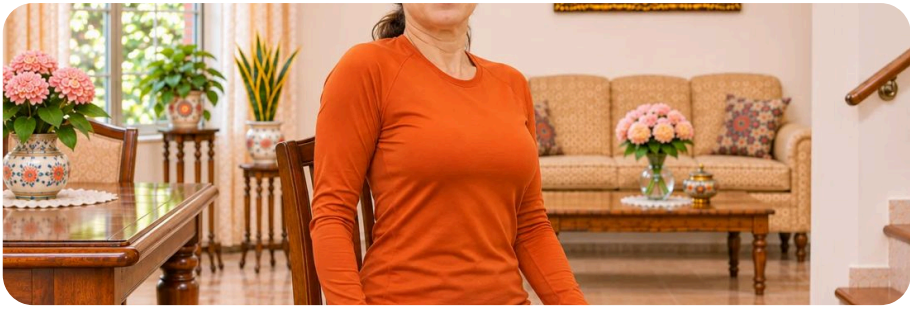
اجرا

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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

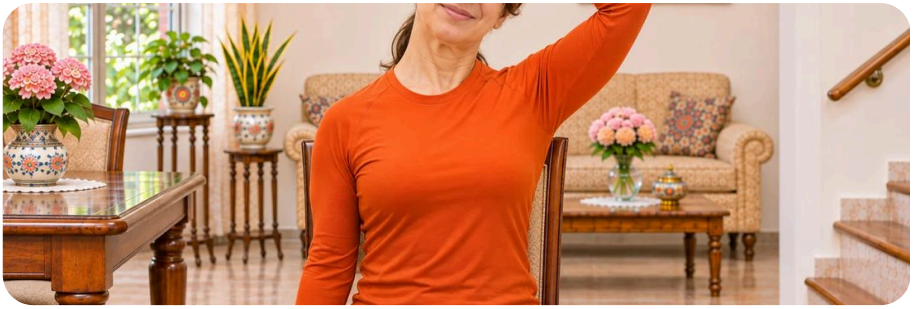
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

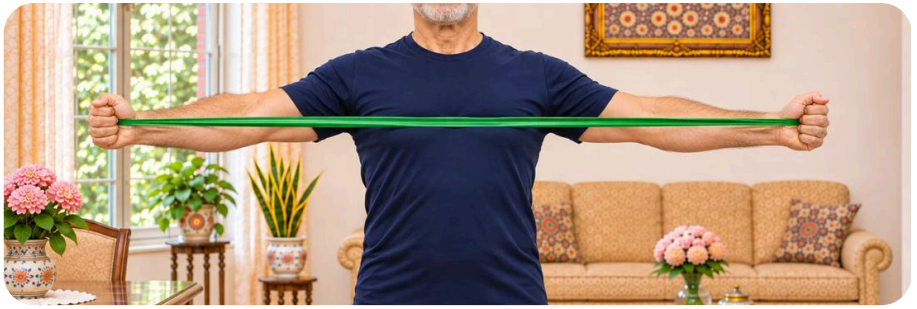
اجرا

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 ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۱ · 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱ · 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 ۱۶ سطح ۰۱ 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 فصل ۳۰.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۱۷ | 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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۱

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.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** 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	سردرد	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۹ 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. 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 گردنی و پشت میز

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد
- گردن عمقی
- کشش
- کتف
- پشت میز

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