راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سردرد تنشی و گردنی»

سردرد؛ شروع

انواع سردرد، علائم خطر، دفترچه و فاز ۱



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 ۷

۱. چه نوع سردردی؟ ۸

۲. سردرد تنشی ۸

۳. سردرد گردنی ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۵

۶. دفترچه‌ی سردرد ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۸. فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- چه نوع سردردی؟
- سردرد تنشی
- سردرد گردنی
- علائم خطر
- باورهای غلط
- دفترچه‌ی سردرد
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (هفته‌ی ۱ تا ۲)
- ۷ 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 ۴

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 ۲۳ · رهاسازی پشت سر ← ص ۲۷

نکته‌ی دکتر مکس

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

سردرد از گردن؟ درمانش هم از گردنه.

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 ۵

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 ۲۹ · تنفس آرام ← ص ۲۸

سردرد مزمن معمولاً خطرناک نیست، ولی قابل درمانه.

بخش ۲

زندگی روزمره

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

فصل ۶

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.

بخش ۳

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 ۲۴ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۲۵ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۲۶ · تنفس آرام ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹

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

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون 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.

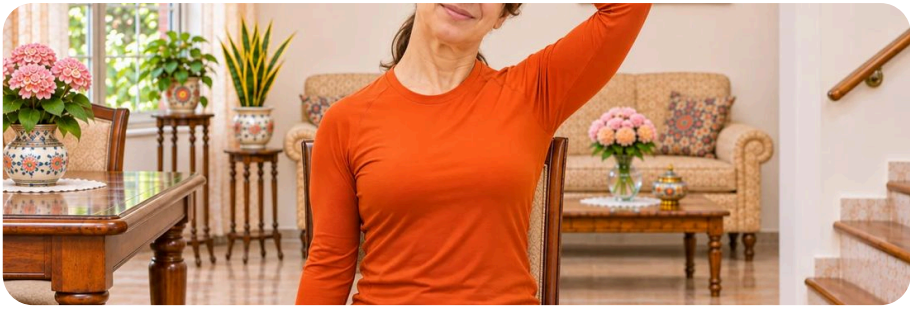
اجرا

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 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 ۴ | سطح ۱۰ 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱۰ 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.

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؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- انواع
- سردرد تنشی
- سردرد گردنی
- دفترچه
- فاز ۱

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