راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»

گردن، شونه و دست

تحرک گردن، شونه و سینه، دست و انگشت‌ها، و پشت میز



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 معاینه و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **پوکی استخوان**، **تعویض مفصل** یا **آسیب تازه** داری، احتیاط‌های فصل ۷ رو بخون. اگه حین کشش **درد تیز، بی‌حسی، گزگز یا سرگیجه** داری، متوقف کن. اگه **درد قفسه‌ی سینه** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** داری، فوراً 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: انعطاف و تحرک رو بشناس ۸

۱. شواهد و مقدار ۹

۲. کشش چقدر؟ درد یا کشش؟ ۹

بخش ۲: ایمنی و تست‌ها ۱۲

۳. احتیاط‌ها ۱۳

۴. تست‌های انعطاف ۱۳

بخش ۳: ناحیه‌به‌ناحیه ۱۵

۵. گردن ۱۶

۶. شونه و سینه ۱۶

۷. دست و انگشت‌ها ۱۷

بخش ۴: تحرک در زندگی ۱۹

۸. نشستن طولانی ۲۰

بخش ۵: برنامه‌ها ۲۱

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۵**

بخش ۷: ادامه دادن **۴۵**

۱۰. پشت میز ۴۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۷**

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۸

کتاب کامل و ارتقا **۵۱**

منابع علمی **۵۳**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **گردن، شونه یا دست‌هاش** خشکه.

در این راهنما

- شواهد و مقدار
- کشش چقدر؟ درد یا کشش؟
- احتیاط‌ها
- تست‌های انعطاف
- گردن
- شونه و سینه
- دست و انگشت‌ها
- نشستن طولانی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- پشت میز
- جدول‌های پیگیری
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»** 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

انعطاف و تحرک رو بشناس

انعطاف و تحرک چیه، چرا بعد از ۵۰ کم می‌شه، شواهد و مقدار، انواع کشش، کشش چقدر، و باورهای غلط.

فصل ۱

شواهد و مقدار

شواهد

در مرور سیستماتیک **Stathokostas** و همکاران (۲۰۱۲)، تمرین انعطاف در سالمندان **دامنه‌ی حرکت** رو بهتر کرد؛ ولی اثر روی **عملکرد روزمره** در مطالعه‌ها **متفاوت** بود. یعنی انعطاف **به‌تنهایی** کافی نیست؛ بهتره **همراه قدرت و تعادل** باشه.

چقدر؟

بر اساس بیانیه‌ی **کالج پزشکی ورزشی آمریکا** (Garber، ۲۰۱۱):

جزء	توصیه
دفعات	حداقل **۲ تا ۳ روز** در هفته؛ **روزانه** بهتر
نگه داشتن	**۱۰ تا ۳۰ ثانیه**؛ در سالمندان **۳۰ تا ۶۰ ثانیه** ممکنه مفیدتر باشه
مجموع هر کشش	حدود **۶۰ ثانیه** (مثلاً ۲ × ۳۰ ثانیه)
شدت	تا **حس کشش ملایم**؛ نه درد

کم ولی هر روز، بهتر از زیاد ولی گاهی.

کشش چقدر؟ درد یا کشش؟

مقیاس کشش (۰ تا ۱۰)

عدد	حس	
۰ تا ۲	خیلی کم	کمی بیشتر برو
۳ تا ۶	**کشش ملایم تا متوسط**	**هدف**
۷ به بالا	تیز، دردناک	**کمتر**

نشونه‌های «زیاده»

☐	
	درد **تیز**
	گزگز یا بی‌حسی
	لرزش عضله
	حبس نفس
	درد که **بعد از** کشش ادامه داره

قانون نفس

آروم نفس بکش؛ با هر بازدم، کمی بیشتر **شل** کن.

کشش ملایم، نفس آروم، بدون عجله.

بخش ۲

ایمنی و تست‌ها

احتیاط‌ها، تست‌های انعطاف، انتخاب برنامه، و وسایل.

فصل ۳

احتیاط‌ها

وضعیت	احتیاط
پوکی استخوان یا شکستگی مهره	**خم شدن به جلو** با پاهای صاف، **پیچ شدید** و کشش‌های **گرد کردن کمر** نه؛ کشش‌های **صاف کردن پشت** بله
تعویض مفصل لگن	محدودیت‌های **جراح** (خم شدن بیش از ۹۰، پا روی پا، چرخش)
تعویض مفصل زانو	طبق برنامه‌ی جراح
آسیب تازه	چند روز اول **ملایم**؛ با نظر پزشک
مفصل داغ و متورم	کشش **نه**؛ پزشک
سرگیجه با حرکت سر	حرکت‌های گردن **آهسته**؛ با پزشک
فشار خون بالا	سر پایین‌تر از قلب **طولانی** نه؛ نفس رو **حبس نکن**

اگه حین کشش **درد تیرکشنده به دست یا پا، بی‌حسی یا ضعف** داری، متوقف کن و با پزشک صحبت کن.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «پوکی استخوان»، «تعویض مفصل زانو» و «تعویض مفصل لگن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۴

تست‌های انعطاف

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۱):

تست	چطور
رسیدن نشسته روی صندلی	لب صندلی، یک پا صاف، پاشنه روی زمین؛ دست‌ها روی هم به سمت پنجه؛ فاصله‌ی نوک انگشت تا پنجه (سانتی‌متر؛ منفی اگه نمی‌رسه)
خاروندن پشت	یک دست از بالای شونه، دست دیگه از پایین پشت؛ فاصله‌ی انگشت‌ها
چرخش گردن	چقدر از روی شونه پشت سر رو می‌بینی؟ (کم، متوسط، کامل)
زانو تا دیوار	رو به دیوار، یک پا جلو؛ پاشنه روی زمین، زانو به دیوار برسه؛ فاصله‌ی پنجه تا دیوار
نشستن روی زمین و بلند شدن	سختی ۰ تا ۱۰
کارهای روزمره	بند کفش، نگاه به پشت، برداشتن از بالا؛ سختی ۰ تا ۱۰

نکته‌ی دکتر مکس

دو طرف رو مقایسه کن؛ تفاوت زیاد بین دو طرف ارزش توجه داره.

بخش ۳

ناحیه‌به‌ناحیه

گردن، شونه و سینه، پشت و تنه، لگن، ران و زانو، مچ و پا، و دست و انگشت‌ها.

فصل ۵

گردن

تمرین	مقدار
چرخش گردن	۱۰ هر طرف
خم کردن گردن به پهلو	۱۰ هر طرف
نگاه به سقف	۱۰
عقب بردن چونه	۱۰ × ۳ ثانیه
کشش ذوزنقه	۲ × ۳۰ ثانیه هر طرف
کشش بالابرنده‌ی کتف	۲ × ۳۰ ثانیه هر طرف

چرخش فعال گردن ← ص ۲۶ · خم کردن گردن به پهلو ← ص ۲۷ ·
نگاه به سقف (صاف شدن گردن) ← ص ۲۸ · عقب بردن چونه ← ص ۲۹ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۳۰ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۳۱

حرکت‌های گردن رو **آهسته** انجام بده؛ چرخوندن **دایره‌ای سریع** سر نه.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «گردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۶

شونه و سینه

تمرین	مقدار
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱۰
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۱۰
چرخش به بیرون با عصا	۱۰
کشش با حوله پشت کمر	۵ × ۱۰ ثانیه
کشش بردن دست جلوی بدن	۲ × ۳۰ ثانیه
کشش سینه در چارچوب در	۲ × ۳۰ ثانیه
دست پشت سر	۱۰

بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۲ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۳ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۳۴ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۳۵ · کشش بردن دست جلوی بدن ← ص ۳۶ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۷ · دست پشت سر ← ص ۳۸

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «شانه» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۷

دست و انگشت‌ها

تمرین	مقدار
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰
فشردن توپ	۱۰
برداشتن سکه	۲ دقیقه
سُر دادن دست روی میز	۱۰

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۱ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۴۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۳

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، فصل کامل آرتروز دست رو داره.

بخش ۴

تحرک در زندگی

یوگا و تای‌چی، خشکی صبح، قبل و بعد از ورزش، نشستن طولانی، نماز و سفره، و آرتروز.

فصل ۸

نشستن طولانی

نشستن طولانی **جلوی لگن، پشت ران و سینه** رو سفت و پشت رو **قوز** می‌کنه.

هر ۳۰ دقیقه

حرکت	
بلند شو و چند قدم راه برو	
صاف شو؛ دست‌ها به آسمون	
کشش جلوی لگن ایستاده	۳۰ ثانیه
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
عقب بردن چونه	۵

بلند شدن از صندلی ← ص ۴۴

بدن برای حرکت ساخته شده، نه نشستن.

بخش ۵

برنامه‌ها

دوز، برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای، صبحگاهی ۵ دقیقه‌ای، کف زمین، نشسته، پیشرفته، نگهداری، و روزهای خشک.

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، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: گردن و شونه، پشت و تنه، لگن و پا، دست و آرامش، و تحرک فعال و قدرت. **کشش ملایم، نفس آروم، بدون درد تیز.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | گردن و شونه



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 | گردن و شونه



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 ۱ · آسان | گردن و شونه



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 ۱ · آسان | گردن و شونه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

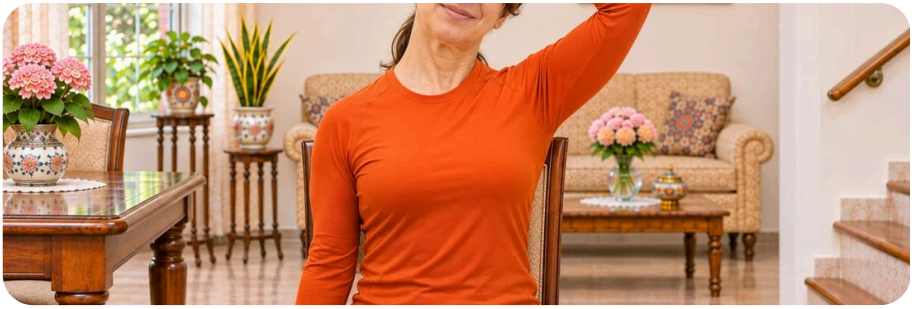
اجرا

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 ۱ · آسان | گردن و شونه



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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | گردن و شونه



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 ۷ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

1. انگشت‌ها رو مثل عنکبوت روی دیوار بالا ببر.
2. در بالاترین نقطه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست؛ با علامت روی دیوار پیشرفت رو ببین.
کجا باید حس کنی	کشش شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	نزدیک‌تر شدن به دیوار.

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

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش شونه به بیرون؛ برای شونه زدن و دست بردن پشت سر.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: اگه جراحی شونه کردی، فقط تا حد مجاز جراح.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | گردن و شونه



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر (بستن سوتین، جیب عقب).
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: بعد از تعویض معکوس شانه، انجام نده مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. یک بازو رو جلوی بدن به طرف شونه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار؛ بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: در بی‌ثباتی شانه، آرنج‌ها پایین‌تر و کشش ملایم.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | گردن و شونه



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی شونه کردن و بستن روسری.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



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 ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | دست و آرامش



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازوها کنار بدن؛ ساعد روی میز یا ران.

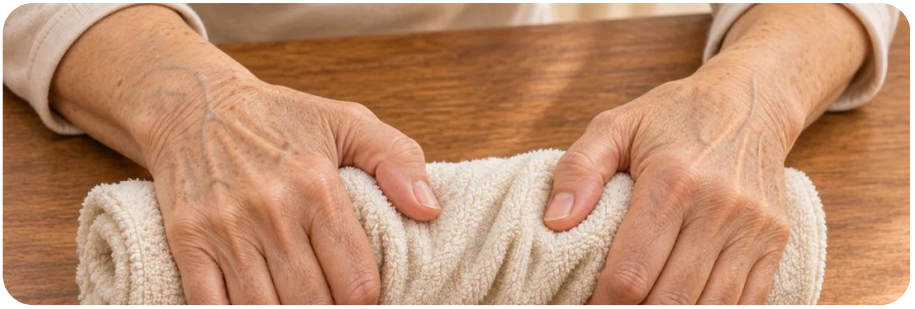
اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای کارهای ظریف دست.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | دست و آرامش



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت دست در آرتروز دست؛ با توپ نرم و بدون درد بیشتر از ۳ از ۱۰.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | دست و آرامش



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	حرکات ظریف انگشت‌ها در آرتروز دست؛ برای دکمه، کلید و نوشتن.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

تمرین ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | دست و آرامش



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | تحرک فعال و قدرت



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.

بخش ۷

ادامه دادن

عادت‌سازی، پشت میز، سفر، با خانواده، تنفس و آرامش، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۰

پشت میز

حرکت (هر ساعت)	
عقب بردن چونه	۵
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
چرخش تنه نشسته	۵ هر طرف
کشش ذوزنقه	۲۰ ثانیه هر طرف
بلند شو و کشش جلوی لگن	۳۰ ثانیه
حرکت مچ و انگشت‌ها	۱۰

عقب بردن چونه ← ص ۲۹ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۹ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۳۰ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۰

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
رسیدن نشسته (راست / چپ)					
خاروندن پشت (راست / چپ)					
چرخش گردن					
زانو تا دیوار (راست / چپ)					
نشستن روی زمین (سختی)					
بند کفش (سختی)					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: خشکی و حال

هفته	خشکی صبح (دقیقه)	برنامه (روز)	پیاده‌روی	درد	حال	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»** 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	انعطاف و تحرک رو بشناس	۶
۲	ایمنی و تست‌ها	۴
۳	ناحیه‌به‌ناحیه	۷
۴	تحرک در زندگی	۶
۵	برنامه‌ها	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۳ تمرین
۷	ادامه دادن	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. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb
2. Stathokostas L, Little RM, Vandervoort AA, Paterson DH. Flexibility training and functional ability in older adults: a systematic review. J Aging Res. 2012;2012:306818. doi:10.1155/2012/306818
3. Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(1):1-11. doi:10.1139/apnm-2015-0235
4. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
5. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, et al. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2022;11:CD010671. doi:10.1002/14651858.CD010671.pub3
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
7. Giangregorio LM, Papaioannou A, Macintyre NJ, et al. Too Fit To Fracture: exercise recommendations for individuals with osteoporosis or osteoporotic vertebral fracture. Osteoporos Int. 2014;25(3):821-835. doi:10.1007/s00198-013-2523-2
8. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

گردن، شونه و دست

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گردن
- شونه
- دست
- نشستن طولانی
- پشت میز

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