کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳

# گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی

از شناخت گردن و تشخیص مشکل تا برنامه‌ی تمرینی، درد تیرکشنده‌ی دست، سردرد، سرگیجه و وضعیت بدن



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه دست‌هات دست‌وپاچلفتی شدن، تعادلت در راه رفتن به هم خورده، ضعف یا بی‌حسی پیشرونده‌ی دست داری، سردرد ناگهانی و بی‌سابقه، سرگیجه همراه با دوبینی یا اختلال تکلم، تب، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: شناخت گردن** ۹

۱. گردن؛ پلی بین سر و بدن ۱۰

۲. آناتومی گردن به زبان ساده ۱۱

۳. گردن و وضعیت بدن: حقیقت درباره‌ی «گردن گوشی» ۱۴

۴. گردن بعد از ۵۰: MRI شما چی می‌گه ۱۷

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۹

۶. ۱۰ باور غلط درباره‌ی گردن‌درد ۲۳

**بخش ۲: خودارزیابی: گردن‌درد من از چه نوعیه؟** ۲۷

۷. نقشه‌ی گردن‌درد ۲۸

۸. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟ ۲۹

۹. تست‌های خانگی ۳۳

۱۰. این کتاب رو چطور بخونم و از کجا شروع کنم؟ ۳۷

**بخش ۳: انواع گردن‌درد: شناخت و درمان** ۴۰

۱۱. گرفتگی گردن و گردن‌درد حاد ۴۱

۱۲. گردن‌درد مزمن ۴۲

۱۳. درد تیرکشنده‌ی دست (رادیکولوپاتی گردنی) ۴۴

۱۴. سردرد گردنی و سردرد تنشی ۴۶
۱۵. آسیب ضربه‌ای گردن (ویپلش) ۴۹
۱۶. سرگیجه و گردن ۵۱
۱۷. آرتروز گردن و فشار بر نخاع (میلوپاتی) ۵۳
۱۸. گردن یا شونه؟ وقتی درد از جای دیگه میاد ۵۵
۱۹. قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰ ۵۷
۲۰. فک، دندون قروچه و گردن ۵۹

**بخش ۴: دارو، تزریق و جراحی ۶۲**

۲۱. داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه ۶۳
۲۲. جراحی گردن: کی و کدوم؟ ۶۴
۲۳. بعد از جراحی گردن ۶۶

**بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۹**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۷۰
۲۵. برنامه‌ی الف: گردن‌درد مزمن ۷۲
۲۶. برنامه‌ی ب: درد تیرکشنده‌ی دست ۷۶
۲۷. برنامه‌ی پ: سردرد گردنی و تنشی ۷۸
۲۸. برنامه‌ی ت: وضعیت بدن، قوز و پوکی استخوان ۸۰
۲۹. برنامه‌ی گردن‌درد حاد: ۶ هفته‌ی اول ۸۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۸۴

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۷

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۱**

**بخش ۷: زندگی با گردن سالم‌تر ۱۲۵**

۳۲. گوشی، تبلت، کامپیوتر و کار پشت میز ۱۲۶

۳۳. بالش، خواب و تشک ۱۲۷

۳۴. رانندگی و سفر ۱۲۸

۳۵. گردن در زندگی روزمره‌ی ایرانی ۱۲۹

۳۶. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۳۰

۳۷. وزن، تغذیه و عضله ۱۳۱

۳۸. خواب، خلق و درد ۱۳۴

**بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷**

۳۹. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۴۰. جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد ۱۴۶

۴۱. واژه‌نامه ۱۵۱

**منابع علمی ۱۵۳**

# پیش‌گفتار

گردن‌درد بعد از کمردرد، شایع‌ترین درد ستون فقراته. بعد از ۵۰ سالگی، ساعت‌ها نگاه کردن به گوشی، خوابیدن روی بالش نامناسب، استرس، و تغییرات طبیعی سن در مهره‌های گردنی، دست‌به‌دست هم می‌دن و خیلی‌ها رو با گردن سفت، سردرد و گاهی درد تیرکشنده‌ی دست روبه‌رو می‌کنن.

خبر خوب اینه که بیشتر گردن‌دردها **خطرناک نیستن** و با آموزش درست، تمرین و تغییرات ساده در زندگی روزمره بهتر می‌شن. رهنمود بالینی انجمن فیزیوتراپی آمریکا برای گردن‌درد، تمرین رو در کنار درمان دستی، پایه‌ی درمان می‌دونه.

- **بخش ۱** گردن و علم درد رو معرفی می‌کنه.
- **بخش ۲** کمکت می‌کنه نوع گردن‌دردت رو بشناسی و علائم خطر رو بدونی.
- **بخش ۳** انواع گردن‌درد رو توضیح می‌ده: گردن‌درد ساده، درد تیرکشنده‌ی دست، سردرد گردنی، آسیب ضربه‌ای (ویپلش)، سرگیجه، آرتروز و فشار بر نخاع.
- **بخش ۴** درباره‌ی دارو، تزریق و جراحیه.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی سه‌سطحی رو داره.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** درباره‌ی گوشی، کامپیوتر، بالش، رانندگی و زندگی روزمره‌ست.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# شناخت گردن

گردن هر روز سری به وزن تقریبی ۴ تا ۶ کیلو رو نگه می‌داره، صدها بار می‌چرخه، خم می‌شه و چشم‌ها رو به سمت دنیا هدایت می‌کنه. در این بخش گردن رو از درون می‌شناسی، حقیقت «گردن گوشی» رو می‌فهمی، و می‌بینی چرا یافته‌های MRI و درد همیشه با هم هم‌خوانی ندارن.

فصل ۱

# گردن؛ پلی بین سر و بدن

گردن‌درد بسیار شایعه. بیشتر بزرگسالان در طول زندگی دست‌کم یک دوره گردن‌درد رو تجربه می‌کنن و خیلی وقت‌ها این درد با سردرد، درد شونه یا درد بین دو کتف همراهه.

## خبر خوب

**بیشتر گردن‌دردها خطرناک نیستن.** گردن‌درد معمولاً از ترکیب عوامل مختلف میاد: حساسیت عضلات و مفاصل، وضعیت‌های طولانی و یکنواخت، کم‌تحرکی، استرس و خواب بد. یک «قطعه‌ی خراب» مشخص معمولاً در کار نیست.

## چرخه‌ی معیوب گردن‌درد

درد ← محافظت و سفت نگه داشتن گردن ← حرکت کمتر ← خستگی و ضعف عضلات عمقی ← حساسیت بیشتر ← درد بیشتر

هدف این کتاب:

فهم درست ← حرکت تدریجی ← عضلات قوی‌تر و پراستقامت‌تر ← سیستم عصبی آروم‌تر ← درد کمتر

## چرا بعد از ۵۰ سالگی؟

- دیسک‌ها و مفاصل گردن تغییرات طبیعی سن رو نشون می‌دن (فصل ۴).
- عضلات عمقی گردن و عضلات پشت، اگه استفاده نشن، ضعیف‌تر و کم‌استقامت‌تر می‌شن.
- قوز پشت در بعضی افراد بیشتر می‌شه و سر جلوتر قرار می‌گیره (فصل ۱۹).
- ساعت‌های بیشتر جلوی تلویزیون، گوشی و کتاب.
- استرس‌های این دوره‌ی زندگی.

## این کتاب چه چیزی نیست

این کتاب جایگزین پزشک نیست. اگه علائم خطر داری (فصل ۸)، اول باید پزشک ببینتت. به‌خصوص علائمی مثل **دست‌وپاچلفتی شدن دست‌ها** و **به هم خوردن تعادل** که ممکنه نشونه‌ی فشار بر نخاع باشه.

فصل ۲

# آناتومی گردن به زبان ساده

## مهره‌ها

گردن ۷ مهره داره که با C1 تا C7 نام‌گذاری می‌شن.

| مهره | ویژگی |
|---|---|
| C1 (اطلس) | حلقه‌ای که جمجمه روی اون قرار گرفته؛ بیشتر حرکت «بله» (سر تکون دادن) اینجاست |
| C2 (محور) | زائده‌ای داره که اطلس دورش می‌چرخه؛ حدود نیمی از چرخش گردن اینجاست |
| C3 تا C7 | مهره‌های میانی و پایینی؛ C5-C6 و C6-C7 بیشترین تغییرات سنی و فتق دیسک رو دارن |

گردن یک گودی طبیعی رو به جلو داره (لوردوز). در MRI گاهی نوشته می‌شه «صاف شدن قوس گردن»؛ این یافته در افراد بدون درد هم شایعه و معمولاً نگران‌کننده نیست.

## دیسک‌ها و مفاصل

بین مهره‌های C2 به پایین، دیسک‌هایی شبیه دیسک‌های کمر وجود داره. پشت مهره‌ها مفاصل کوچیک فاست هستن که حرکت رو هدایت می‌کنن و با سن ممکنه آرتروز پیدا کنن.

## نخاع و ریشه‌های عصبی

برخلاف کمر، **نخاع از داخل کانال گردن رد می‌شه.** برای همین تنگی شدید کانال گردن ممکنه به خود نخاع فشار بیاره (میلوپاتی) و علائمی در **دست‌ها و پاها** ایجاد کنه (فصل ۱۷).

از بین هر دو مهره، یک ریشه‌ی عصبی خارج می‌شه و به شونه و دست می‌ره:

| ریشه | مسیر تقریبی درد یا بی‌حسی | ضعف احتمالی |
|---|---|---|
| C5 | شونه و بالای بازو | بالا بردن بازو از کنار |
| C6 | کنار بازو و ساعد تا شست و اشاره | خم کردن آرنج، مچ |
| C7 | پشت بازو تا انگشت وسط | صاف کردن آرنج |
| C8 | سمت داخل ساعد تا انگشت کوچیک و حلقه | گرفتن اشیا با انگشت‌ها |

## عضلات

| عضله | محل | نکته |
|---|---|---|
| **خم‌کننده‌های عمقی گردن** | جلوی مهره‌ها، عمقی | پایداری گردن؛ در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی اغلب ضعیف و کم‌استقامت می‌شن |
| **ذوزنقه‌ی بالایی** | بالای شونه | همونی که «سفت» حس می‌کنی و ماساژش می‌دی |
| **بالابرنده‌ی کتف** | پشت و کنار گردن | در گرفتگی گردن درگیره |

| عضله | محل | نکته |
| --- | --- | --- |
| **عضلات زیر جمجمه** | پشت سر | در سردرد گردنی دردناک می‌شن |
| **عضلات بین کتف‌ها و پشت** | ذوزنقه‌ی میانی و پایینی، رومبوئیدها | پایه‌ی وضعیت خوب سر و شونه |

## عروق

دو شریان مهره‌ای از داخل مهره‌های گردنی بالا می‌رن و به پشت مغز خون می‌رسونن. آسیب این شریان‌ها نادره، ولی علائمش رو باید بشناسی (فصل ۸).

## خلاصه‌ی فصل

- گردن ۷ مهره داره؛ C5 تا C7 بیشترین تغییرات سنی رو دارن.
- نخاع از کانال گردن رد می‌شه؛ پس علائم دست‌ها و تعادل اهمیت ویژه دارن.
- خم‌کننده‌های عمقی گردن و عضلات پشت، ستون اصلی تمرین‌ها هستن.

فصل ۳

# گردن و وضعیت بدن: حقیقت درباره‌ی «گردن گوشی»

احتمالاً شنیدی که «خم کردن سر برای نگاه به گوشی، ده‌ها کیلو به گردن فشار میاره و گردن رو خراب می‌کنه». بیایم دقیق‌تر نگاه کنیم.

## آیا وضعیت بد علت گردن‌درده؟

پژوهش‌ها ارتباط **ضعیف و ناپایداری** بین وضعیت سر (مثلاً جلو بودن سر) و گردن‌درد پیدا کردن. خیلی‌ها با سر جلو هیچ دردی ندارن و خیلی‌ها با وضعیت «عالی» گردن‌درد دارن.

**مشکل اصلی معمولاً «وضعیت بد» نیست؛ «وضعیت ثابت و طولانی» است.** هر وضعیتی، حتی صاف‌ترین وضعیت، اگه ساعت‌ها بی‌حرکت بمونه، خسته‌کننده و ناخوشایند می‌شه.

## پس چی کار کنیم؟

| به‌جای... | این کار رو بکن |
| --- | --- |
| تلاش برای صاف نشستن دائمی | تغییر وضعیت مکرر |

| به‌جای... | این کار رو بکن |
|---|---|
| ساعت‌ها نگاه به گوشی با سر پایین | گوشی رو بالاتر بیار، وقفه بده، چند حرکت گردن |
| ترس از خم کردن سر | خم کردن سر طبیعیه؛ فقط مدتش رو مدیریت کن |
| فقط کشش | **تقویت** عضلات عمقی گردن و پشت + حرکت |

## قانون ۳۰ دقیقه

هر **۳۰ دقیقه** کار ثابت (گوشی، کامپیوتر، خیاطی، بافتنی، پاک کردن سبزی، تلویزیون):

1. بلند شو یا حداقل وضعیتت رو عوض کن.
2. چند بار عقب بردن چونه.
3. چند بار چرخش آهسته‌ی سر به چپ و راست.
4. شونه‌ها رو چند بار به عقب بچرخون.

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱

## خلاصه‌ی فصل

- ارتباط وضعیت سر با گردن‌درد ضعیفه.
- مدت طولانی یک وضعیت ثابت، مهم‌تر از خود وضعیته.
- تغییر وضعیت، حرکت و تقویت، کلید کارن.

فصل ۴

# گردن بعد از ۵۰: MRI شما چی می‌گه

## یافته‌ها در افراد بدون درد

در یک مطالعه‌ی بزرگ ژاپنی (۲۰۱۵)، MRI گردن **۱۲۱۱ نفر بدون هیچ علامتی** بررسی شد. **برآمدگی دیسک در حدود ۸۸ درصد** افراد دیده شد و با بالا رفتن سن شایع‌تر بود. حتی فشار مختصر بر نخاع در حدود ۵ درصد از این افراد بدون علامت وجود داشت.

یعنی اگه MRI گردنت «برآمدگی دیسک»، «تغییرات دژنراتیو» یا «استئوفیت» نشون می‌ده، این یافته‌ها بسیار شایعن و لزوماً علت دردت نیستن.

## اصطلاحات رایج

| اصطلاح | یعنی | معمولاً |
|---|---|---|
| اسپوندیلوز گردنی | تغییرات فرسایشی مهره‌ها و دیسک‌ها | همراه سن؛ در اکثر افراد بالای ۵۰ |
| برآمدگی یا بیرون‌زدگی دیسک | دیسک کمی به پشت برآمده | شایع؛ فقط با علائم هم‌خوان مهمه |

| اصطلاح | یعنی | معمولاً |
|---|---|---|
| تنگی سوراخ بین مهره‌ای | کم شدن فضای خروج ریشه‌ی عصب | فقط با درد یا بی‌حسی دست مهمه |
| صاف شدن قوس گردن | کم شدن گودی طبیعی | شایع و معمولاً بی‌اهمیت |
| فشار بر نخاع یا تغییر سیگنال نخاع | درگیری خود نخاع | **مهم؛ با پزشک بررسی بشه** (فصل ۱۷) |

## چه چیزی واقعاً تغییر می‌کنه؟

| تغییر | قابل تغییر با تمرین؟ |
|---|---|
| ضعف و کم‌استقامتی عضلات عمقی گردن | **بله** |
| ضعف عضلات پشت و بین کتف | **بله** |
| کاهش دامنه‌ی چرخش | **تا حدی** |
| فرسایش دیسک و مفاصل | نه، ولی معمولاً علت اصلی درد نیست |
| قوز پشت | **تا حدی** (فصل ۱۹) |

فصل ۵

# علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست

درد مهم‌ترین چیزیه که تو رو به خوندن این کتاب کشونده. پس بیا کمی دقیق‌تر بشناسیمش. فهم درست درد، خودش بخشی از درمانه.

## درد یک پیام محافظتیه

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد، درد رو این‌طور تعریف می‌کنه: یک تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا شبیه چنین تجربه‌ایه. در توضیحات همین تعریف تأکید شده که درد **همیشه تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی و اجتماعی** قرار داره.

به زبان ساده: درد مثل **دزدگیر خونه** است. کارش محافظت از توئه. ولی دزدگیر گاهی بیش از حد حساس می‌شه و با رد شدن یک گربه هم آژیر می‌کشه.

## چرا درد گردن گاهی با عکس هم‌خوانی نداره؟

بعضی افراد با MRI «خیلی بد» زندگی فعال و کم‌دردی دارن و بعضی دیگه با MRI «تقریباً طبیعی» درد شدید دارن. چون درد فقط به وضعیت بافت بستگی نداره:

- **قدرت و آمادگی عضلات**
- **حساس شدن سیستم عصبی:** وقتی درد ماه‌ها طول بکشه، سیستم عصبی «یاد می‌گیره» سریع‌تر و شدیدتر آژیر بکشه.
- **خواب:** بی‌خوابی آستانه‌ی درد رو پایین میاره.
- **استرس، نگرانی و افسردگی**
- **ترس از حرکت:** کسی که می‌ترسه گردنش «خراب‌تر» بشه، کمتر حرکت می‌کنه و همین درد رو تقویت می‌کنه.
- **باورها و کلمه‌ها:** جمله‌هایی مثل «مهره‌هات ساییده شده» یا «دیسکت بیرون زده و باید مراقب باشی» ترس و درد رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: همه‌ی این عوامل قابل تغییرن. تمرین فقط عضله رو قوی نمی‌کنه؛ به سیستم عصبی هم یاد می‌ده که حرکت امنه و دزدگیر رو آروم می‌کنه.

## درد خوب و درد بد در تمرین: مدل چراغ راهنمایی

درد رو از ۰ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین درد قابل تصور) نمره بده:

| چراغ | شدت درد حین تمرین | فردا صبح | چه کار کنم |
|---|---|---|---|
| سبز | ۰ تا ۳ | مثل قبل یا بهتر | ادامه بده؛ اگه دو جلسه پشت‌سرهم سبز بود، کمی سخت‌ترش کن |

| چراغ | شدت درد حین تمرین | فردا صبح | چه کار کنم |
|---|---|---|---|
| زرد | ۴ تا ۵ | تا ۲۴ ساعت به حالت قبل برمی‌گرده | همین مقدار رو تکرار کن، سخت‌ترش نکن |
| قرمز | بیشتر از ۵، یا درد تیز و ناگهانی | بدتر از قبل | جلسه‌ی بعد رو سبک‌تر کن (تکرار کمتر، دامنه‌ی کوتاه‌تر)؛ تمرین رو کامل قطع نکن |

**استثناها:** درد همراه با بی‌حسی یا ضعف تازه، درد تیرکشنده‌ای که تا پایین زانو می‌ره و حین تمرین بدتر می‌شه، یا هر کدوم از علائم خطر این کتاب، «درد تمرینی» نیستن. تمرین رو قطع کن و فصل علائم خطر رو بخون.

## شعله‌ور شدن درد طبیعیه

در مسیر بهبود، روزهایی پیش میاد که درد بی‌دلیل بیشتر می‌شه؛ بعد از یک روز پرکار، استرس یا خواب بد. این **شعله‌ور شدن** به معنی شکست درمان یا آسیب تازه نیست. برای این روزها پروتکل فصل ۳۱ رو نوشتم.

## خلاصه‌ی فصل

- درد پیام محافظتیه، نه اندازه‌گیر دقیق آسیب.
- خواب، استرس، ترس و باورها روی درد اثر دارن.
- درد تا ۳ از ۱۰ حین تمرین قابل‌قبوله؛ ۴ تا ۵ یعنی سخت‌ترش نکن؛ بیشتر از ۵ یعنی سبک‌ترش کن.
- شعله‌ور شدن موقت درد، بخشی از مسیر طبیعی بهبوده.

# ۱۰ باور غلط درباره‌ی گردن‌درد

### ۱. «گردنم صدا می‌ده، پس خرابه.»

**غلط.** صدای ترق‌توروق گردن بدون درد بسیار شایعه و نشونه‌ی آسیب نیست.

### ۲. «مهره‌ی گردنم جابه‌جا شده و باید جا بندازنش.»

**غلط.** مهره‌ها به‌راحتی جابه‌جا نمی‌شن. صدای ترق در دستکاری هم نشونه‌ی جا افتادن نیست.

### ۳. «باید گردنم رو با گردن‌بند طبی بی‌حرکت کنم.»

**در بیشتر موارد غلط.** بی‌حرکتی طولانی گردن رو ضعیف‌تر و سفت‌تر می‌کنه. فقط در موارد خاص (مثل بعضی شکستگی‌ها یا بعد از جراحی طبق دستور) یا دوره‌ی کوتاه در درد تیرکشنده‌ی شدید دست، پزشک ممکنه گردن‌بند تجویز کنه.

### ۴. «گردن‌درد من به خاطر صاف شدن قوس گردنه.»

**معمولاً نه.** این یافته در افراد بدون درد هم شایعه.

### ۵. «بالش طبی گرون، گردن‌دردم رو درمان می‌کنه.»

**شواهد قوی نداره.** بالشی که سرت رو در امتداد بدنت نگه داره و راحت باشی، کافیه (فصل ۳۳).

### ۶. «ورزش با وزنه برای گردن‌درد خطرناکه.»

**غلط.** تمرین تقویتی گردن، شونه و پشت، بخش اصلی درمانه.

### ۷. «سردرد من فقط به خاطر فشار خونه.»

**نه لزوماً.** فشار خون بالا در بیشتر افراد سردرد ایجاد نمی‌کنه، مگر وقتی خیلی بالاست. سردرد انواع مختلفی داره (فصل ۱۴). البته فشار خون رو باید کنترل کرد.

### ۸. «ماساژ ذوزنقه درمان اصلیه.»

**نیمه‌درست.** ماساژ ممکنه موقتاً حس خوبی بده، ولی بدون تمرین، اثرش کوتاهه.

### ۹. «سرگیجه‌ی من حتماً از گردنه.»

**نه لزوماً.** شایع‌ترین علت سرگیجه‌ی چرخشی در سالمندان، مشکل گوش داخلی (BPPV) است، نه گردن (فصل ۱۶).

### ۱۰. «بعد از ۶۰ سالگی دیگه گردن قوی نمی‌شه.»

**غلط.** عضلات گردن و پشت در هر سنی به تمرین جواب می‌دن.

بخش ۲

# خودارزیابی: گردن‌درد من از چه نوعیه؟

در این بخش یاد می‌گیری محل و الگوی دردت چه چیزی می‌گه، چه علائمی یعنی باید فوراً پزشک ببینتت، و چطور با چند تست ساده در خونه، تحرک و قدرت گردنت رو بسنجی.

فصل ۷

# نقشه‌ی گردن‌درد

رهنمود بالینی گردن‌درد، انواع گردن‌درد رو بر اساس الگوی علائم دسته‌بندی می‌کنه. این دسته‌بندی کمک می‌کنه برنامه‌ی مناسب‌تری انتخاب کنی.

| الگو | نوع | فصل |
|---|---|---|
| درد گردن و بالای شونه، گردن سفت، چرخش محدود، معمولاً یک‌طرفه، شاید بعد از یک خواب بد | گردن‌درد با محدودیت حرکت (گرفتگی) | ۱۱ |
| گردن‌درد طولانی (بیش از ۳ ماه)، بدتر با وضعیت‌های ثابت | گردن‌درد مزمن | ۱۲ |
| درد تیرکشنده به بازو و دست، گزگز، بی‌حسی یا ضعف در مسیر مشخص | درد ریشه‌ی عصب (رادیکولوپاتی) | ۱۳ |
| سردرد یک‌طرفه از پشت سر به جلو، همراه با گردن‌درد و محدودیت حرکت | سردرد گردنی | ۱۴ |
| سردرد دوطرفه‌ی فشاری مثل نوار دور سر | سردرد تنشی | ۱۴ |
| گردن‌درد بعد از تصادف یا ضربه | ویپلش | ۱۵ |
| سرگیجه یا عدم تعادل همراه با گردن‌درد | سرگیجه‌ی گردنی یا علت‌های دیگه | ۱۶ |
| دست‌وپاچلفتی شدن دست‌ها، به هم خوردن تعادل در راه رفتن | **احتمال فشار بر نخاع؛ پزشک** | ۸ و ۱۷ |

| الگو | نوع | فصل |
|---|---|---|
| درد بالای بازو بدون گردن‌درد، بدتر با بالا بردن دست | احتمالاً شونه | ۱۸ |
| درد بین دو کتف، قوز | وضعیت بدنی، پشت | ۱۹ |

## گردن یا شونه؟

| سرنخ | گردن | شونه |
|---|---|---|
| محل درد | گردن، بالای شونه، بین کتف، تیرکشنده به دست | جلو و کنار شونه، بالای بازو |
| تشدید با | حرکت گردن | حرکت بازو، خوابیدن روی شونه |
| درد پایین‌تر از آرنج | شایع (در رادیکولوپاتی) | کمتر شایع |
| گزگز و بی‌حسی | ممکن | معمولاً نه |

فصل ۸

# علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟

### مراجعه‌ی فوری (اورژانس)

**علائم احتمالی آسیب شریان‌های گردن یا سکته‌ی مغزی** — به‌خصوص اگه بعد از ضربه، حرکت ناگهانی گردن یا دستکاری گردن شروع شده، یا با درد ناگهانی و شدید گردن یا سر همراهه:

- سرگیجه‌ی ناگهانی، **دوبینی**، **اختلال تکلم**، **اختلال بلع**، **افتادن ناگهانی**
- بی‌حسی یا ضعف یک طرف صورت یا بدن، **افتادگی پلک** یا تغییر اندازه‌ی مردمک
- **سردرد ناگهانی، شدید و بی‌سابقه** («بدترین سردرد عمرم»)
- تهوع، استفراغ یا عدم تعادل شدید همراه با علائم بالا

در این موارد با **۱۱۵** تماس بگیر.

## مراجعه‌ی فوری (همون روز)

- گردن‌درد بعد از **ضربه‌ی شدید** (تصادف، سقوط)، به‌خصوص در سالمندان و افراد با پوکی استخوان
- **تب** همراه با گردن‌درد و سفتی گردن، سردرد یا حساسیت به نور
- **ضعف پیشرونده‌ی دست**

## مراجعه در روزهای آینده

**علائم احتمالی فشار بر نخاع (میلوپاتی):**

- دست‌وپاچلفتی شدن دست‌ها: سختی در بستن دکمه، نوشتن، برداشتن سکه، باز کردن در شیشه
- **عدم تعادل در راه رفتن**، به‌خصوص در تاریکی؛ پاها «سنگین» یا «سفت»
- بی‌حسی یا گزگز هر دو دست
- احساس شوک الکتریکی در ستون فقرات با خم کردن سر به جلو
- تغییرات تازه در کنترل ادرار

**علائم دیگه:**

- سابقه‌ی **سرطان**، کاهش وزن بی‌دلیل، درد شبانه‌ی دائمی
- خشکی صبحگاهی طولانی و درد چند مفصل (بیماری التهابی)
- درد تیرکشنده‌ی دست که بعد از ۶ تا ۸ هفته بهتر نمی‌شه
- هیچ بهبودی بعد از ۱۲ هفته برنامه‌ی منظم

## علائم خطر حین تمرین

تمرین رو **فوراً متوقف کن** اگه:

- سرگیجه، دوبینی، اختلال تکلم یا بلع، یا بی‌حسی صورت پیدا کردی

- درد یا گزگز دست به‌وضوح به سمت پایین (دست) گسترش پیدا کرد و برنگشت
- ضعف تازه در دست حس کردی

**نکته‌ی دکتر مکس**

**دستکاری سریع گردن** (صدا دادن گردن توسط دیگران، به‌خصوص افراد غیرمتخصص) رو قبول نکن. اگه درمانگرت چنین درمانی پیشنهاد می‌کنه، باید قبلش علائم خطر و وضعیت عروق رو بررسی کنه.

فصل ۹

# تست‌های خانگی

**هفته‌ی صفر** تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۴۰ بنویس. بعد هفته‌ی ۴، ۸ و ۱۲ تکرار کن.

## تست ۱: چرخش گردن

صاف بشین. سرت رو آهسته تا جایی که بدون درد زیاد می‌شه به راست بچرخون. همراهت از بالا نگاه کنه و تخمین بزنه چونه تا کجا رسیده:

| چونه رسیده به... | چرخش تقریبی |
|---|---|
| بالای شونه | حدود ۷۰ تا ۸۰ درجه (خوب) |
| وسط ترقوه | حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه |
| کمتر از وسط ترقوه | محدود |

طرف دیگه رو هم بسنج. اگه گوشی داری، از بالای سر عکس بگیر تا دفعه‌ی بعد مقایسه کنی.

## تست ۲: خم شدن و صاف شدن

- **خم شدن به جلو:** آیا چونه به سینه می‌رسه؟ فاصله رو با انگشت (یک، دو، سه انگشت) ثبت کن.

- **نگاه به سقف:** آیا می‌تونی مستقیم سقف بالای سرت رو ببینی؟ (بله / تقریباً / نه)

## تست ۳: استقامت خم‌کننده‌های عمقی گردن

به پشت روی زمین یا تخت دراز بکش، زانوها خم.

1. چونه رو به آرومی عقب ببر (دو غبغب).
2. سر رو **۲ تا ۳ سانتی‌متر** از زمین بلند کن و چونه رو عقب نگه دار.
3. زمان رو بگیر تا وقتی که چونه جلو بیاد، سر بیفته یا درد به ۳ از ۱۰ برسه.

افراد بدون گردن‌درد معمولاً زمان بیشتری از افراد با گردن‌درد مزمن این وضعیت رو نگه می‌دارن. عدد خودت رو با خودت در هفته‌های بعد مقایسه کن.

> اگه این تست سرگیجه یا درد شدید ایجاد کرد، انجامش نده.

## تست ۴: صاف ایستادن کنار دیوار

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، باسن و پشت به دیوار. آیا پشت سرت **بدون** بالا بردن چونه به دیوار می‌رسه؟ اگه نه، فاصله رو با انگشت یا متر اندازه بگیر. این تست قوز و جلو آمدن سر رو نشون می‌ده.

## تست ۵: قدرت چنگ زدن و ظرافت دست

- **ظرافت:** زمان بستن ۵ دکمه‌ی یک پیراهن رو ثبت کن.

- **چنگ:** یک حوله رو با هر دست محکم بچلون؛ تفاوت دو طرف رو یادداشت کن.

افت پیشرونده‌ی ظرافت دست مهمه (فصل ۸).

## تست ۶: ایستادن پشت‌سرهم

پاشنه‌ی یک پا جلوی پنجه‌ی پای دیگه، کنار دیوار، ۳۰ ثانیه. عدم تعادل تازه یا رو به بدتر شدن رو جدی بگیر.

## تست ۷: نمره‌ی درد و عملکرد من

| در هفته‌ی گذشته، چقدر مشکل داشتی در... | ۰ تا ۴ |
|---|---|
| ۱. چرخوندن سر موقع رانندگی یا عبور از خیابون | |
| ۲. خوندن یا کار با گوشی بیش از ۲۰ دقیقه | |
| ۳. کار پشت کامپیوتر یا خیاطی و بافتنی | |
| ۴. خواب شبانه به خاطر گردن‌درد | |
| ۵. سردرد | |
| ۶. بلند کردن یا حمل اشیا | |
| ۷. کار بالای سر (مثلاً قفسه‌ی بالا) | |
| ۸. تمرکز به خاطر درد | |
| ۹. کارهای خونه | |

| در هفته‌ی گذشته، چقدر مشکل داشتی در... | ۰ تا ۴ |
| --- | --- |
| ۱۰. اطمینان به گردن | |
| **جمع (از ۴۰)** | |

# این کتاب رو چطور بخونم و از کجا شروع کنم؟

| وضعیت تو | فصل‌ها | برنامه |
|---|---|---|
| گرفتگی یا گردن‌درد تازه (کمتر از ۶ هفته) | ۱۱ | برنامه‌ی گردن‌درد حاد (فصل ۲۹) |
| گردن‌درد مزمن | ۵، ۱۲ | برنامه‌ی الف (فصل ۲۵) |
| درد تیرکشنده‌ی دست | ۱۳ | برنامه‌ی ب (فصل ۲۶) |
| سردرد گردنی یا تنشی | ۱۴ | برنامه‌ی پ (فصل ۲۷) |
| قوز، جلو بودن سر، پوکی استخوان | ۱۹ | برنامه‌ی ت (فصل ۲۸) |
| ویپلش | ۱۵ | برنامه‌ی حاد، بعد الف |
| بعد از جراحی گردن | ۲۳ | پروتکل همون فصل |

## انتخاب سطح

| معیار | سطح ۱ | سطح ۲ | سطح ۳ |
|---|---|---|---|
| درد معمول روزانه | ۶ از ۱۰ یا بیشتر | ۳ تا ۵ | ۰ تا ۲ |
| چرخش گردن | محدود | متوسط | خوب |
| استقامت خم‌کننده‌های عمقی | کمتر از ۱۰ ثانیه | ۱۰ تا ۲۰ ثانیه | بیش از ۲۰ ثانیه |
| نمره‌ی پرسشنامه | ۲۵ یا بیشتر | ۱۲ تا ۲۴ | کمتر از ۱۲ |

**قانون:** اگه بین سطوح مردد بودی، پایین‌ترین سطح.

## وسایل لازم

- صندلی محکم با پشتی
- کش مقاومتی (سبک و متوسط)
- یک جفت دمبل یا بطری آب
- حوله‌ی کوچک لوله‌شده
- تشک
- آینه (برای بازخورد وضعیت)

بخش ۳

# انواع گردن‌درد: شناخت و درمان

در این بخش، شایع‌ترین انواع گردن‌درد و مشکلات مرتبط رو بررسی می‌کنیم. از نقشه‌ی فصل ۷ استفاده کن و فصل‌های مربوط به خودت رو بخون.

فصل ۱۱

# گرفتگی گردن و گردن‌درد حاد

صبح بیدار شدی و نمی‌تونی سرت رو به یک طرف بچرخونی؟ یا بعد از یک روز طولانی پشت کامپیوتر، گردنت قفل شده؟ این‌ها رایج‌ترین شکل گردن‌درد حاد هستن.

## خبر خوب

بیشتر گرفتگی‌های گردن در **چند روز تا چند هفته** بهتر می‌شن.

## چی کار کنم؟

| کار | چرا |
| --- | --- |
| **حرکت ملایم در دامنه‌ی راحت** | بی‌حرکتی گرفتگی رو طولانی‌تر می‌کنه |
| **گرما** (کیسه‌ی آب گرم، دوش گرم) | شل کردن عضلات |
| ادامه‌ی کارهای روزمره تا حد ممکن | فعال موندن |
| وقفه‌های مکرر در کارهای ثابت | |
| خواب با بالشی که سر رو در امتداد بدن نگه داره | |
| دارو با نظر پزشک | |

| کار | چرا |
|---|---|
| **گردن‌بند طبی** | معمولاً لازم نیست |

## تمرین‌های روزهای اول

چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۰۲ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰

- هر تمرین رو در **دامنه‌ی بدون درد زیاد** انجام بده.
- چند بار در روز، کوتاه.
- از هفته‌ی دوم، برنامه‌ی گردن‌درد حاد (فصل ۲۹).

**نکته‌ی دکتر مکس**

وقتی گردن گرفته، چرخوندن سر با کمک دست‌ها (دست روی چونه، فشار خیلی ملایم) یا چرخیدن کل بدن به‌جای فقط سر، کارهای روزمره رو راحت‌تر می‌کنه.

فصل ۱۲

# گردن‌درد مزمن

اگه گردن‌دردت بیش از ۳ ماه طول کشیده، معمولاً ترکیبی از این عوامل در کاره:

- کم‌استقامتی عضلات عمقی گردن و عضلات پشت
- وضعیت‌های ثابت و طولانی
- حساس شدن سیستم عصبی
- استرس، خواب بد، نگرانی
- ترس از حرکت

## درمان: شواهد

رهنمود بالینی گردن‌درد (انجمن فیزیوتراپی آمریکا، ۲۰۱۷) و مرور کاکرین تمرین:

| درمان | جایگاه |
|---|---|
| **تمرین** (تقویتی و استقامتی گردن، شونه و پشت؛ کشش) | **پایه‌ی درمان** |
| درمان دستی (موبیلیزیشن، دستکاری) | در کنار تمرین؛ دستکاری فقط بعد از بررسی علائم خطر |
| آموزش و مشاوره | پایه‌ی درمان |

| درمان | جایگاه |
|---|---|
| تمرین ذهن و بدن (تای‌چی، یوگا) | مفید |
| دستگاه‌ها (اولتراسوند، TENS و...) | شواهد ضعیف |

## کدوم تمرین؟

ترکیبی از این‌ها:

1. **خم‌کننده‌های عمقی گردن** (عقب بردن چونه، بلند کردن سر با چونه‌ی عقب)
2. **عضلات بین کتف و پشت** (پارویی، فرشته‌ی دیواری، Y و T)
3. **تقویت ایزومتریک گردن**
4. **تحرک** گردن و ستون پشتی
5. **فعالیت هوازی**

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۹۷ ·
تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۹۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ ·
فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۷ · Y و T دمر ← ص ۱۰۸ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۱۱۳ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴

برنامه‌ی کامل: **برنامه‌ی الف (فصل ۲۵)**.

فصل ۱۳

# درد تیرکشنده‌ی دست (رادیکولوپاتی گردنی)

وقتی ریشه‌ی عصب در گردن، معمولاً به دلیل فتق دیسک یا تنگی سوراخ بین مهره‌ای، تحریک بشه، درد، گزگز، بی‌حسی یا ضعف در مسیر مشخصی در بازو و دست ایجاد می‌شه (جدول فصل ۲).

## علائم

- درد تیرکشنده یا سوزشی به بازو و دست؛ گاهی بیشتر از درد گردن
- گزگز یا بی‌حسی انگشت‌های مشخص
- گاهی ضعف
- بدتر با خم کردن سر به عقب و به سمت دست دردناک
- گاهی **بهتر با گذاشتن دست روی سر**

## سیر طبیعی

بیشتر افراد با رادیکولوپاتی گردنی، در **چند هفته تا چند ماه** بهتر می‌شن.

در یک کارآزمایی معتبر (BMJ، ۲۰۰۹) روی بیماران با رادیکولوپاتی تازه، هم **گردن‌بند نیمه‌سفت با استراحت** و هم **فیزیوتراپی با تمرین** برای ۶ هفته، درد دست رو **سریع‌تر** از «صبر و انتظار» کم کردن.

## اصول برنامه

1. **وضعیت‌ها و حرکت‌هایی که درد دست رو کم می‌کنن پیدا کن:** عقب بردن چونه، دست روی سر، به پشت خوابیدن با بالش مناسب
2. **حرکت‌هایی که درد دست رو به سمت پایین گسترش می‌دن رو موقتاً کم کن:** مثلاً نگاه طولانی به بالا
3. **سُرخوردن عصب** با ملایمت
4. **تقویت تدریجی** عضلات عمقی گردن، شونه و پشت

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · دست روی سر ← ص ۱۱۷ · سُرخوردن عصب دست ← ص ۱۱۸ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵

برنامه‌ی کامل: **برنامه‌ی ب (فصل ۲۶)**.

**ضعف پیشرونده** در دست یا علائم فشار بر نخاع (فصل ۸) یعنی مراجعه‌ی سریع به پزشک.

# سردرد گردنی و سردرد تنشی

سردردها انواع زیادی دارن. طبقه‌بندی بین‌المللی سردرد (ICHD-3) بیش از ۲۰۰ نوع سردرد رو توصیف می‌کنه. دو نوعی که با گردن و عضلات ارتباط نزدیک دارن:

## سردرد گردنی (سرویکوژنیک)

سردردی که منشأش **گردن** است.

**علائم معمول:**

- معمولاً **یک‌طرفه** و همیشه همون طرف
- از **پشت سر و گردن** شروع می‌شه و به جلو (پیشونی، دور چشم) می‌رسه
- همراه با گردن‌درد و **محدودیت حرکت گردن**
- تشدید با حرکت یا وضعیت‌های طولانی گردن، یا فشار روی نقاط پشت سر

**درمان:** در یک کارآزمایی معتبر (۲۰۰۲) با ۲۰۰ بیمار، **تمرین‌های عضلات عمقی گردن و کتف** و درمان دستی، هر کدوم به‌تنهایی و با هم، تعداد و شدت سردرد رو کم کردن و اثرشون تا ۱۲ ماه باقی موند.

## سردرد تنشی

شایع‌ترین نوع سردرد.

**علائم معمول:**

- **دوطرفه**، فشاری یا مثل نوار دور سر
- شدت خفیف تا متوسط
- با فعالیت‌های معمول بدتر نمی‌شه
- معمولاً بدون تهوع شدید

**چه کمکی می‌کنه:** خواب منظم، مدیریت استرس، فعالیت بدنی منظم، تمرین‌های گردن و شونه، آب کافی، کم کردن کافئین زیاد، و پرهیز از مصرف بیش از حد مسکن (مصرف زیاد و مکرر مسکن خودش می‌تونه سردرد ایجاد کنه).

## میگرن

میگرن معمولاً ضربان‌دار، متوسط تا شدید، با تهوع یا حساسیت به نور و صداست و با فعالیت بدتر می‌شه. درمانش با پزشکه، ولی ورزش هوازی منظم، خواب منظم و تمرین‌های گردن ممکنه به کاهش دفعات کمک کنن.

**سردرد ناگهانی و شدید، سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** (به‌خصوص با حساسیت شقیقه یا درد فک هنگام جویدن)، **سردرد همراه با تب و سفتی گردن**، یا **سردرد با علائم عصبی** (ضعف، اختلال تکلم یا دید) یعنی **مراجعه‌ی فوری به پزشک**.

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۹۷ ·
رهاسازی پشت سر ← ص ۱۱۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · Y و T دمر ← ص ۱۰۸ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۰۲ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲

برنامه‌ی کامل: **برنامه‌ی پ (فصل ۲۷)**. یک **دفترچه‌ی سردرد** هم در فصل ۴۰ هست.

# آسیب ضربه‌ای گردن (ویپلش)

ویپلش یعنی آسیب گردن به دلیل حرکت ناگهانی رفت و برگشتی سر؛ شایع‌ترین علتش تصادف از پشته.

بعد از تصادف، اگه درد شدید وسط گردن، بی‌حسی یا ضعف، یا هر علامت خطر داری، **اول پزشک** و تصویربرداری لازمه. سالمندان و افراد با پوکی استخوان بیشتر در خطر شکستگی هستن.

## بعد از رد شدن آسیب جدی

- **فعال موندن** و حرکت ملایم گردن
- اطمینان: بیشتر افراد در هفته‌ها تا ماه‌ها بهتر می‌شن
- گردن‌بند طبی معمولاً لازم نیست

در کارآزمایی بزرگ MINT در انگلستان (لنست، ۲۰۱۳)، یک بسته‌ی فیزیوتراپی کوتاه برای کسانی که بعد از چند هفته هنوز علائم داشتن، بهبود کوچیک و **کوتاه‌مدت** ایجاد کرد. این یعنی برای بیشتر افراد، **آموزش، فعال موندن و تمرین خانگی** پایه‌ی کاره.

چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ ·
تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۹۸ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ ·

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴

اگه بعد از ویپلش، ترس، کابوس یا اضطراب زیادی درباره‌ی رانندگی یا تصادف داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن؛ این علائم هم قابل درمانن و روی درد هم اثر دارن.

فصل ۱۶

# سرگیجه و گردن

سرگیجه در سالمندان شایعه و علت‌های زیادی داره. همه‌ی سرگیجه‌ها از گردن نیستن.

| نوع | ویژگی | معمولاً |
|---|---|---|
| **سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV)** | چرخش اتاق برای چند ثانیه، با دراز کشیدن، غلت زدن در تخت، نگاه به بالا | مشکل گوش داخلی؛ شایع‌ترین علت سرگیجه‌ی چرخشی؛ با مانورهای درمانی توسط پزشک یا فیزیوتراپیست درمان می‌شه |
| **سرگیجه‌ی افت فشار** | سیاهی رفتن چشم یا سبکی سر با بلند شدن سریع | فشار خون، داروها، کم‌آبی؛ با پزشک بررسی بشه |
| **سرگیجه‌ی گردنی** | احساس عدم تعادل یا ناپایداری همراه با گردن‌درد، مرتبط با حرکت یا وضعیت گردن | تشخیص پس از رد علت‌های دیگه؛ با تمرین‌های گردن، حس عمقی و تعادل بهتر می‌شه |
| **علت‌های عصبی و عروقی** | همراه با دوبینی، اختلال تکلم، بی‌حسی، سردرد ناگهانی | **اورژانس** (فصل ۸) |

رهنمود بالینی (۲۰۱۷) BPPV درمان با **مانور جابه‌جایی** (مثل مانور اپلی) رو توصیه می‌کنه. این مانور بهتره اول توسط پزشک یا فیزیوتراپیست انجام بشه.

## تمرین‌های سرگیجه‌ی گردنی (بعد از تشخیص)

ثابت نگه داشتن نگاه ← ص ۱۲۰ · هماهنگی سر و چشم ← ص ۱۲۱ ·
عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · چرخش فعال گردن ← ص ۹۲

**نکته‌ی دکتر مکس**

اگه سرگیجه داری، تمرین‌های تعادل رو حتماً **کنار دیوار و با همراه** انجام بده.

فصل ۱۷

# آرتروز گردن و فشار بر نخاع (میلوپاتی)

## آرتروز گردن (اسپوندیلوز)

بعد از ۵۰ سالگی تقریباً در همه دیده می‌شه. ممکنه با گردن‌درد، خشکی و صدای ساییدگی همراه باشه یا هیچ علامتی نداشته باشه.

**درمان:** مثل گردن‌درد مزمن: تمرین تقویتی و تحرکی، فعالیت هوازی، مدیریت وضعیت‌های طولانی.

## میلوپاتی گردنی: چیزی که نباید از دست بره

وقتی تنگی کانال گردن به خود **نخاع** فشار بیاره، علائم ممکنه **آهسته و بی‌صدا** شروع بشن و راحت به حساب «پیری» گذاشته بشن:

- دست‌وپاچلفتی شدن: بستن دکمه، نوشتن، برداشتن اشیای کوچیک سخت‌تر می‌شه
- عدم تعادل و راه رفتن «بی‌ثبات»، به‌خصوص در تاریکی
- بی‌حسی یا گزگز دست‌ها
- سفتی یا سنگینی پاها
- گاهی تغییر در کنترل ادرار

اگه این علائم رو داری، **با پزشک (ترجیحاً متخصص مغز و اعصاب یا جراح ستون فقرات) مطرح کن.** میلوپاتی گاهی نیاز به جراحی داره و تشخیص زودتر، نتیجه رو بهتر می‌کنه.

در میلوپاتی، تمرین‌های **دستکاری گردن** و حرکات شدید گردن ممنوعن. تمرین‌های تعادل و تقویت عمومی فقط با نظر پزشک.

# گردن یا شونه؟ وقتی درد از جای دیگه میاد

## شونه

مشکلات شونه (روتاتور کاف، شونه‌ی منجمد، آرتروز) درد رو به بالای بازو می‌فرستن و گاهی با گردن‌درد اشتباه می‌شن.

| سرنخ | احتمالاً شونه |
|---|---|
| درد با بالا بردن دست یا دست به پشت بردن | ✔ |
| درد شبانه روی همون شونه | ✔ |
| حرکت گردن درد رو تغییر نمی‌ده | ✔ |

## سندروم خروجی قفسه‌ی سینه

فشار بر عصب‌ها یا عروق بین گردن و زیر بغل؛ علائمش گزگز و خستگی دست با کار بالای سر. نادره و تشخیصش با پزشکه.

## قلب

درد گردن، فک یا بازوی چپ همراه با **فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس یا تعریق**، به‌خصوص با فعالیت، ممکنه **قلبی** باشه. **با ۱۱۵ تماس بگیر.**

## فک

مشکلات مفصل فک (TMJ) با سردرد و گردن‌درد ارتباط دارن. اگه درد جلوی گوش، صدای فک یا محدودیت باز کردن دهان داری، با دندانپزشک یا فیزیوتراپیست مطرح کن.

فصل ۱۹

# قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰

قوز پشت (کایفوز) با سن بیشتر می‌شه؛ به دلیل ضعف عضلات پشت، تغییر دیسک‌ها، عادت‌های وضعیتی و گاهی **شکستگی‌های فشاری مهره در پوکی استخوان**.

## چرا مهمه؟

- قوز بیشتر با سر جلوتر همراهه و عضلات گردن رو خسته‌تر می‌کنه
- تنفس و تعادل ممکنه تحت تأثیر قرار بگیرن
- ممکنه نشونه‌ی شکستگی‌های بی‌صدای مهره باشه

اگه قدت بیش از ۳ تا ۴ سانتی‌متر کم شده یا قوزت سریع بیشتر شده، با پزشکت درباره‌ی **پوکی استخوان** صحبت کن.

## تمرین

توصیه‌های بین‌المللی «Too Fit To Fracture» برای افراد با پوکی استخوان، **تمرین‌های صاف‌کننده‌ی پشت** و تقویت عضلات پشت رو مهم می‌دونن و از **خم شدن شدید تنه به جلو با بار** و **چرخش شدید** پرهیز می‌کنن.

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۷ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۱۱۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · Y و T دمر ← ص ۱۰۸ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۱۱۴ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲

برنامه‌ی کامل: **برنامه‌ی ت (فصل ۲۸)**.

**نکته‌ی دکتر مکس**

قوزی که سال‌ها شکل گرفته ممکنه کامل صاف نشه، ولی تقویت عضلات پشت معمولاً **عملکرد و احساس** رو بهتر می‌کنه و از بدتر شدن جلوگیری می‌کنه.

فصل ۲۰

# فک، دندون قروچه و گردن

مفصل فک (گیجگاهی‌فکی) جلوی گوش قرار داره و با گردن ارتباط عضلانی و عصبی نزدیکی داره.

## علائم

- درد جلوی گوش یا در عضلات جویدن
- صدای تق یا ساییدن هنگام باز و بسته کردن دهان
- محدودیت باز کردن دهان
- سردرد شقیقه
- فشردن یا ساییدن دندون‌ها، به‌خصوص در خواب یا استرس

## چه کمکی می‌کنه

- **آگاهی:** در طول روز، «لب‌ها بسته، دندون‌ها از هم جدا، زبان روی سقف دهان»
- پرهیز موقت از غذاهای خیلی سفت و آدامس
- گرما روی عضلات فک
- مدیریت استرس و خواب
- تمرین‌های گردن (عقب بردن چونه) و وضعیت بدن

- **دندانپزشک** برای ارزیابی و در صورت نیاز محافظ شبانه

وضعیت استراحت فک ← ص ۱۲۳ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲

بخش ۴

# دارو، تزریق و جراحی

این بخش برای کسانیه که درباره‌ی دارو، تزریق یا جراحی گردن تصمیم می‌گیرن یا جراحی کردن.

فصل ۲۱

# داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه

**هیچ دارویی رو بدون نظر پزشک شروع یا قطع نکن.**

| درمان | جایگاه |
|---|---|
| ضدالتهاب‌ها (خوراکی یا ژل) | با نظر پزشک، کوتاه‌مدت؛ احتیاط در بیماری کلیه، معده، قلب و سن بالا |
| شل‌کننده‌های عضلانی | کوتاه‌مدت با نظر پزشک؛ خطر خواب‌آلودگی و زمین خوردن در سالمندان |
| داروهای درد عصبی برای رادیکولوپاتی | با نظر پزشک؛ اثرشون متغیره و عوارض دارن |
| مسکن‌های اوپیوئیدی | برای گردن‌درد مزمن توصیه نمی‌شن |
| تزریق اپیدورال گردنی | گاهی در رادیکولوپاتی شدید و مقاوم توسط متخصص؛ خطرات خاص خودش رو داره |
| تزریق نقاط ماشه‌ای | شواهد محدود |
| **درمان دستی** (موبیلیزیشن) | در کنار تمرین، مفید |
| **دستکاری سریع گردن** | فقط توسط درمانگر متخصص و بعد از بررسی علائم خطر و عروق؛ در کنار تمرین |
| **گردن‌بند طبی** | معمولاً نه؛ گاهی دوره‌ی کوتاه در رادیکولوپاتی حاد |

| درمان | جایگاه |
| --- | --- |
| **کشش (تراکشن) گردن** | گاهی در رادیکولوپاتی همراه با تمرین؛ شواهد متغیر |
| دستگاه‌ها (TENS، اولتراسوند، لیزر) | شواهد ضعیف |
| بالش طبی خاص | شواهد ضعیف |

**سه سؤال قبل از هر درمان:** شواهدش چیه؟ اثرش چقدر طول می‌کشه؟ چه هزینه و خطری داره؟

فصل ۲۲

# جراحی گردن: کی و کدوم؟

جراحی گردن برای بیشتر گردن‌دردها لازم نیست. ولی در بعضی شرایط انتخاب درست و مهمیه.

## چه زمانی؟

**میلوپاتی** (فشار بر نخاع) با علائم پیشرونده، و **ضعف پیشرونده** در رادیکولوپاتی، نیاز به ارزیابی جراحی دارن.

- **رادیکولوپاتی** شدید که با وجود حداقل ۶ تا ۱۲ هفته درمان غیرجراحی بهتر نشده و با یافته‌ی MRI هم‌خوانی داره

## انواع

| جراحی | توضیح |
|---|---|
| **ACDF** (برداشتن دیسک از جلو و جوش دادن) | شایع‌ترین جراحی؛ دیسک برداشته و دو مهره به هم جوش داده می‌شن |
| تعویض دیسک گردنی | برای بعضی بیماران به‌جای جوش دادن |
| فورامینوتومی خلفی | باز کردن سوراخ خروج عصب از پشت |
| لامینوپلاستی یا لامینکتومی | برای تنگی کانال و میلوپاتی در چند سطح |

## سؤال‌ها از جراح

1. هدف جراحی کم کردن درد دسته یا گردن، یا جلوگیری از بدتر شدن میلوپاتی؟
2. اگه جراحی نکنم چی می‌شه؟
3. عوارض محتمل (مثل اختلال بلع یا صدا بعد از جراحی از جلو)؟
4. محدودیت‌ها بعد از عمل و تا کی؟ گردن‌بند لازمه؟
5. کی می‌تونم رانندگی کنم و سر کار برم؟

فصل ۲۳

# بعد از جراحی گردن

**پروتکل جراحت مقدمه.** محدودیت‌ها به نوع جراحی بستگی دارن.

| زمان تقریبی | کار |
|---|---|
| **هفته‌ی ۰ تا ۲** | پیاده‌روی روزانه؛ حرکت شونه‌ها و بازوها در دامنه‌ی راحت (معمولاً بدون بالا بردن زیاد و بار)؛ تنفس عمیق؛ گردن‌بند فقط اگه جراح تجویز کرده |
| **هفته‌ی ۲ تا ۶** | افزایش پیاده‌روی؛ با اجازه‌ی جراح، حرکت‌های ملایم گردن در دامنه‌ی راحت؛ فشردن کتف‌ها؛ عقب بردن چونه ملایم |
| **هفته‌ی ۶ تا ۱۲** | با اجازه‌ی جراح: تمرین‌های ایزومتریک گردن، تقویت پشت و شونه با کش سبک، تحرک ستون پشتی |
| **بعد از ۳ ماه** | برنامه‌ی الف سطح ۲ و ۳ |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۹۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵

**فوراً با جراح تماس بگیر** اگه: تنگی نفس، **اختلال بلع شدید** یا ورم گردن، تب، مشکل زخم، ضعف یا بی‌حسی تازه، یا عدم تعادل جدید.

بخش ۵

# برنامه‌های تمرینی

هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده. سطحت رو با تست‌های فصل ۹ و جدول فصل ۱۰ انتخاب کن.

فصل ۲۴

# 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.

فصل ۲۵

# برنامه‌ی الف: گردن‌درد مزمن

**دفعات:** ۳ روز در هفته تمرین‌های قدرتی؛ تمرین‌های کوتاه گردن (عقب بردن چونه، چرخش) روزانه؛ هوازی بیشتر روزها.

## سطح ۱

| تمرین | هفته‌ی ۱ تا ۴ | هفته‌ی ۵ تا ۸ | هفته‌ی ۹ تا ۱۲ |
|---|---|---|---|
| عقب بردن چونه (نشسته) | ۱۰ × ۵ ثانیه | ۱۰ × ۱۰ ثانیه | ۱۰ × ۱۰ ثانیه |
| عقب بردن چونه درازکش با تکون دادن آهسته‌ی سر | ۲ × ۸ | ۳ × ۱۰ | ۳ × ۱۰ |
| چرخش فعال گردن | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ |
| فشردن کتف‌ها | ۲ × ۱۰ | ۳ × ۱۰ | ۳ × ۱۲ |
| چرخوندن شونه‌ها | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ |
| کشش ذوزنقه‌ی بالایی | ۳ × ۲۰ ثانیه | ۳ × ۳۰ ثانیه | ۳ × ۳۰ ثانیه |
| تنفس شکمی | ۵ دقیقه | ۵ دقیقه | ۵ دقیقه |
| پیاده‌روی | ۱۵ دقیقه | ۲۰ دقیقه | ۳۰ دقیقه |

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۹۶ · چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۰۲ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴

## سطح ۲

| تمرین | هفته‌ی ۱ تا ۴ | هفته‌ی ۵ تا ۸ | هفته‌ی ۹ تا ۱۲ |
|---|---|---|---|
| بلند کردن سر با چونه‌ی عقب (درازکش) | ۵ × ۵ ثانیه | ۵ × ۱۰ ثانیه | ۸ × ۱۰ ثانیه |
| ایزومتریک گردن (۴ جهت) | ۵ × ۵ ثانیه هر جهت | ۵ × ۱۰ ثانیه | ۸ × ۱۰ ثانیه |
| کشیدن کش (پارویی) | ۳ × ۱۲ | ۳ × ۱۵ | ۳ × ۱۵ (کش محکم‌تر) |
| فرشته‌ی دیواری | ۲ × ۸ | ۳ × ۱۰ | ۳ × ۱۰ |
| باز کردن کش جلوی سینه | ۲ × ۱۲ | ۳ × ۱۲ | ۳ × ۱۵ |
| چرخش ستون پشتی (کتاب باز) | ۲ × ۸ | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ |
| صاف کردن پشت روی صندلی | ۲ × ۸ | ۲ × ۱۰ | ۲ × ۱۰ |
| هوازی | ۲۰ تا ۳۰ دقیقه | ۳۰ دقیقه | ۳۰ دقیقه |

بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۹۷ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۹۸ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۷ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۶ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۱۱۳ ·
صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۱۱۴

## سطح ۳

| تمرین | هفته‌ی ۱ تا ۴ | هفته‌ی ۵ تا ۸ | هفته‌ی ۹ تا ۱۲ |
|---|---|---|---|
| Y و T دمر | ۲ × ۸ | ۳ × ۸ | ۳ × ۱۰ |
| پارویی یک‌دست با دمبل | ۳ × ۱۰ | ۳ × ۱۲ | ۴ × ۱۰ |
| شراگ با دمبل | ۲ × ۱۲ | ۳ × ۱۲ | ۳ × ۱۲ (سنگین‌تر) |
| فشار بالای سر با دمبل (اگه شونه اجازه بده) | ۲ × ۱۰ | ۳ × ۱۰ | ۳ × ۱۰ |
| ایزومتریک گردن با کش | ۳ × ۱۰ ثانیه هر جهت | ۳ × ۱۵ ثانیه | ۳ × ۲۰ ثانیه |
| حمل بار | ۳ × ۲۰ متر | ۳ × ۳۰ متر | ۴ × ۳۰ متر |
| هوازی | ۳۰ دقیقه | ۳۰ تا ۴۵ دقیقه | ۴۵ دقیقه |

Y و T دمر ← ص ۱۰۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۹ · شراگ با دمبل ← ص ۱۱۰ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۱۱۱ · ایزومتریک گردن با کش ← ص ۹۹ ·

حمل بار دو دستی ← ص ۱۱۲

# برنامه‌ی ب: درد تیرکشنده‌ی دست

## مرحله‌ی ۱: آروم کردن عصب (هفته‌ی ۱ تا ۳)

| تمرین | مقدار | نکته |
|---|---|---|
| عقب بردن چونه | ۱۰ تکرار، چند بار در روز | اگه درد دست کم یا جمع می‌شه |
| دست روی سر | چند دقیقه در روزهای پردرد | اگه درد دست رو کم می‌کنه |
| فشردن کتف‌ها | ۲ × ۱۰ | |
| چرخوندن شونه‌ها | ۲ × ۱۰ | |
| پیاده‌روی | روزانه | |

عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · دست روی سر ← ص ۱۱۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴

اگه حرکتی درد دست رو به سمت پایین (دست و انگشت‌ها) گسترش داد، فعلاً کنارش بذار. اگه درد رو به سمت گردن جمع کرد، معمولاً خوبه.

## مرحله‌ی ۲: حرکت عصب و پایداری (هفته‌ی ۴ تا ۸)

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| سُرخوردن عصب دست (ملایم) | ۲ × ۱۰ |
| عقب بردن چونه درازکش با تکون سر | ۳ × ۱۰ |
| ایزومتریک گردن | ۵ × ۵ ثانیه هر جهت |
| کشیدن کش | ۳ × ۱۲ |
| فرشته‌ی دیواری | ۲ × ۸ |

سُرخوردن عصب دست ← ص ۱۱۸ ·

عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۹۶ ·

تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۹۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ ·

فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۷

## مرحله‌ی ۳: تقویت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

**برنامه‌ی الف سطح ۲**، و بعد سطح ۳.

ضعف پیشرونده‌ی دست، یا علائم فشار بر نخاع: تمرین رو قطع کن و به پزشک مراجعه کن.

# برنامه‌ی پ: سردرد گردنی و تنشی

بر پایه‌ی کارآزمایی تمرین برای سردرد گردنی: تمرین‌های **کم‌بار و پراستقامت** برای عضلات عمقی گردن و کتف.

**روزانه (۱۰ تا ۱۵ دقیقه):**

| تمرین | هفته‌ی ۱ تا ۴ | هفته‌ی ۵ تا ۸ | هفته‌ی ۹ تا ۱۲ |
|---|---|---|---|
| عقب بردن چونه درازکش با تکون سر | ۵ × ۱۰ ثانیه | ۱۰ × ۱۰ ثانیه | بلند کردن سر با چونه‌ی عقب، ۵ × ۱۰ ثانیه |
| فشردن کتف‌ها (نشسته، با کنترل) | ۵ × ۱۰ ثانیه | ۱۰ × ۱۰ ثانیه | Y و T دمر، ۲ × ۸ |
| رهاسازی پشت سر (روی دو توپ تنیس یا حوله) | ۲ دقیقه | ۲ دقیقه | ۲ دقیقه |
| چرخش فعال گردن | ۱۰ | ۱۰ | ۱۰ |
| کشش ذوزنقه‌ی بالایی | ۲ × ۳۰ ثانیه | ۲ × ۳۰ ثانیه | ۲ × ۳۰ ثانیه |
| تنفس آرام | ۵ دقیقه | ۵ دقیقه | ۵ دقیقه |

**۳ روز در هفته:** تمرین‌های سطح ۲ برنامه‌ی الف + ۳۰ دقیقه هوازی (به‌خصوص برای سردرد تنشی و میگرن).

عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۹۶ ·
بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۹۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · Y و T دمر ← ص ۱۰۸ ·
رهاسازی پشت سر ← ص ۱۱۹ · چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۰۲ · تنفس آرام ← ص ۱۲۲

## دفترچه‌ی سردرد

تاریخ، ساعت، شدت (۰ تا ۱۰)، مدت، چیزی که قبلش اتفاق افتاده (خواب کم، گرسنگی، استرس، کار طولانی پشت کامپیوتر)، دارویی که مصرف کردی. جدول فصل ۴۰. بعد از ۴ هفته، الگوها معمولاً مشخص می‌شن.

اگه بیش از **۱۰ روز در ماه** مسکن مصرف می‌کنی، با پزشکت درباره‌ی **سردرد ناشی از مصرف زیاد دارو** صحبت کن.

فصل ۲۸

# برنامه‌ی ت: وضعیت بدن، قوز و پوکی استخوان

بدون خم شدن شدید تنه به جلو با بار و بدون چرخش شدید.

## سطح ۱

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| تنفس عمیق با باز کردن قفسه‌ی سینه | ۵ دقیقه |
| عقب بردن چونه | ۲ × ۱۰ |
| فرشته‌ی دیواری | ۲ × ۸ |
| فشردن کتف‌ها | ۲ × ۱۰ |
| صاف کردن پشت دمر (روی بالش) | ۲ × ۸ |
| کشیدن کش | ۲ × ۱۲ |
| ایستادن صاف کنار دیوار | ۲ × ۳۰ ثانیه |

تنفس آرام ← ص ۱۲۲ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۱۰۰ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۱۱۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۱۱۶

## سطح ۲

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| صاف کردن پشت روی صندلی | ۳ × ۱۰ |
| صاف کردن پشت دمر | ۳ × ۱۰ |
| Y و T دمر | ۲ × ۸ |
| باز کردن کش جلوی سینه | ۳ × ۱۲ |
| پارویی یک‌دست | ۳ × ۱۰ |
| پیاده‌روی سریع | ۳۰ دقیقه |

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۱۱۴ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۱۱۵ · Y و T دمر ← ص ۱۰۸ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۹

## سطح ۳

برنامه‌ی الف سطح ۳، به‌اضافه‌ی ۲ تا ۳ بار در هفته تمرین‌های پایین‌تنه برای استخوان (بلند شدن از صندلی با وزنه، بالا رفتن از پله، حمل بار) طبق کتاب کمردرد یا کتاب پوکی استخوان.

# برنامه‌ی گردن‌درد حاد: ۶ هفته‌ی اول

## هفته‌ی ۱

| کار | مقدار |
|---|---|
| گرما | ۱۵ دقیقه، چند بار در روز |
| چرخش فعال در دامنه‌ی راحت | ۱۰ تکرار، هر ۲ ساعت |
| عقب بردن چونه | ۱۰ تکرار، هر ۲ ساعت |
| چرخوندن شونه‌ها | ۱۰ تکرار |
| پیاده‌روی | روزانه |

چرخش فعال گردن ← ص ۹۲ · عقب بردن چونه ← ص ۹۵ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۴

## هفته‌ی ۲ تا ۳

- فشردن کتف‌ها ۳ × ۱۰
- ایزومتریک گردن ملایم ۵ × ۵ ثانیه
- کشش ذوزنقه ۳ × ۲۰ ثانیه

## هفته‌ی ۴ تا ۶

**برنامه‌ی الف سطح ۱** و بعد سطح ۲.

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

# پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

## اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

## پروتکل ۷۲ ساعته

**روز ۱**

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

- گردن رو با یک حوله‌ی گرم بپوشون؛ از گردن‌بند استفاده نکن، مگر با تجویز پزشک.

**روز ۲**

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

**روز ۳**

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

**روزهای بعد**

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

## از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

**نکته‌ی دکتر مکس**

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

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: تحرک، عضلات عمقی گردن، تقویتی، کشش، وضعیت بدن، درد دست، سردرد، سرگیجه، فک و هوازی.

تمرین ۱ سطح ۰۱ 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 ۱ · 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 ۰۱ 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

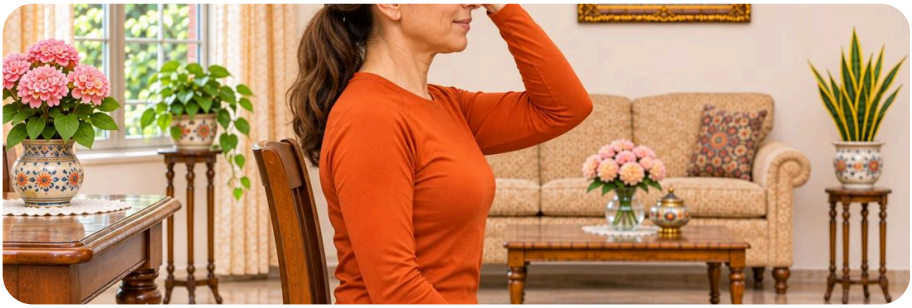
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

| | |
|---|---|
| **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 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 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.

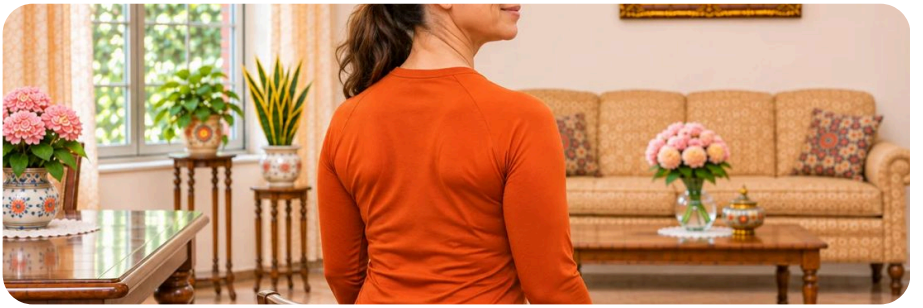
## اجرا

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.

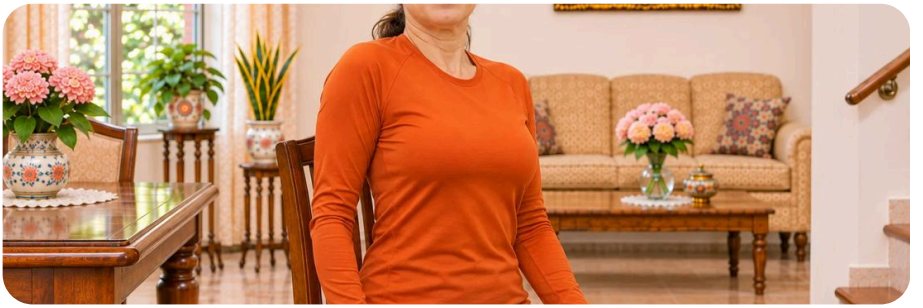
## اجرا

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.

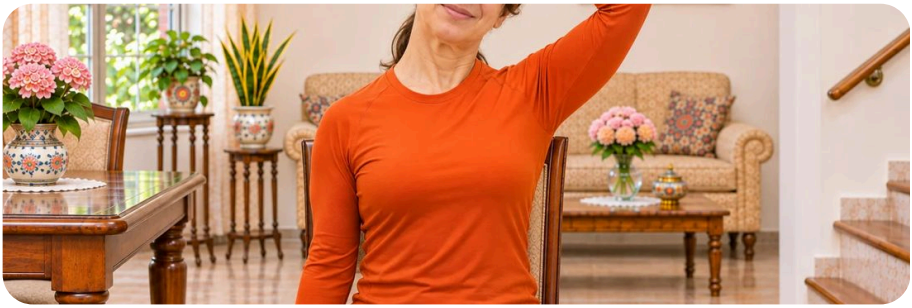
## اجرا

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 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 ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



# کشیدن کش (پارویی)

## شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

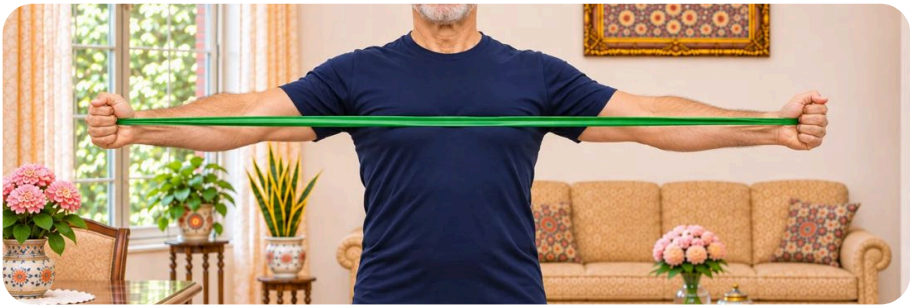
## اجرا

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.

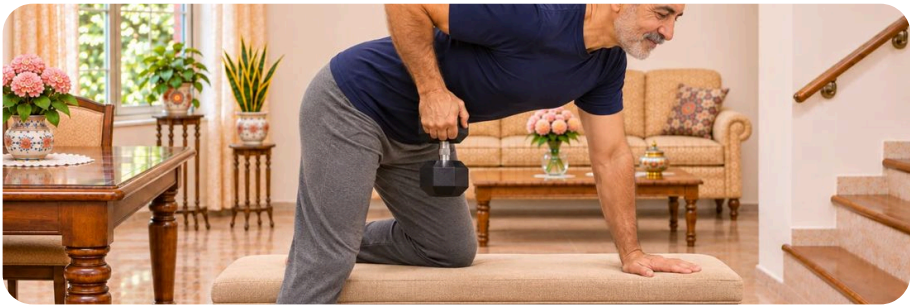
## اجرا

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 ۱۰ 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.

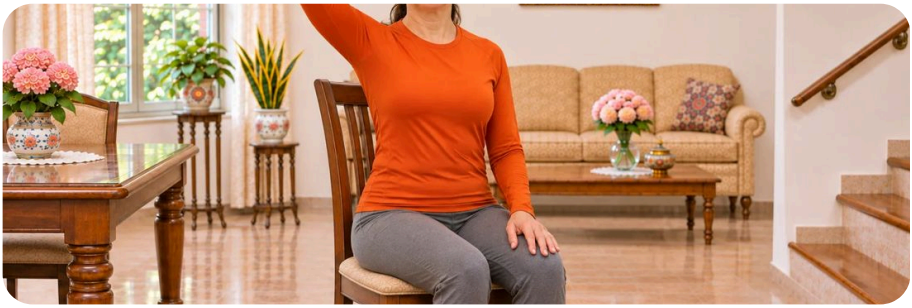
## اجرا

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 ۰۱ 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 ۲ · متوسط | سرگیجه



# ثابت نگه داشتن نگاه

## شروع

بشین. یک کارت با یک حرف بزرگ رو جلوی چشم، در فاصله‌ی دست بگیر.

## اجرا

1. به حرف خیره شو.
2. سر رو آهسته به چپ و راست بچرخون؛ حرف واضح بمونه.
3. ۳۰ ثانیه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | سیستم تعادل |
| **چرا این تمرین؟** | تمرین هماهنگی چشم و سر برای سرگیجه‌ی گردنی و مشکلات تعادل (بعد از تشخیص). |
| **کجا باید حس کنی** | ممکنه سرگیجه‌ی خفیف و گذرا ایجاد کنه. |
| **مقدار** | ۳ بار، ۲ بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | حرکت آهسته‌تر. |
| **سخت‌ترش کن** | ایستاده، یا سریع‌تر. |

**اشتباه‌های رایج:** از دست دادن تمرکز روی حرف.

**احتیاط:** فقط بعد از تشخیص پزشک یا فیزیوتراپیست، نشسته و با همراه.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | سرگیجه



# هماهنگی سر و چشم

## شروع

بشین.

## اجرا

1. چشم‌ها رو ببند و سر رو آهسته به یک طرف بچرخون.
2. سعی کن دقیقاً به وسط برگردی.
3. چشم‌ها رو باز کن و ببین چقدر دقیق بودی.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | حس عمقی گردن |
| **چرا این تمرین؟** | بهتر کردن حس موقعیت گردن. |
| **مقدار** | ۱۰ تکرار. |
| **سخت‌ترش کن** | ایستاده. |

**اشتباه‌های رایج:** حرکت سریع.

تمرین ۳۱ سطح ۱ · آسان آرامش



# تنفس آرام

## شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

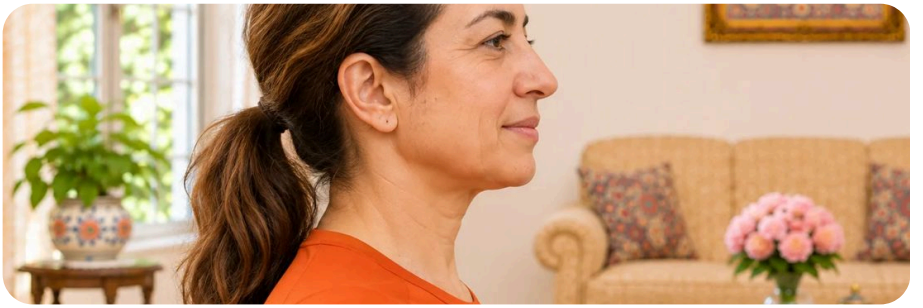
## اجرا

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 ۳۲ | 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 ۳۳ 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.

بخش ۷

# زندگی با گردن سالم‌تر

گوشی، کامپیوتر، بالش، رانندگی، آشپزی، خیاطی و بافتنی؛ این‌ها ساعت‌های زیادی از روز رو می‌سازن. در این بخش یاد می‌گیری چطور این ساعت‌ها رو برای گردنت راحت‌تر کنی.

فصل ۳۲

# گوشی، تبلت، کامپیوتر و کار پشت میز

## گوشی و تبلت

| به‌جای... | این کار رو بکن |
|---|---|
| گوشی روی پا و سر پایین برای مدت طولانی | گوشی رو بالاتر بیار؛ آرنج رو روی دسته‌ی مبل یا یک بالش بذار |
| تایپ طولانی روی گوشی | پیام صوتی، یا تایپ روی کامپیوتر |
| تماشای فیلم طولانی روی گوشی دستی | گوشی رو روی پایه یا میز هم‌سطح چشم بذار |
| استفاده‌ی بی‌وقفه | **قانون ۳۰ دقیقه** (فصل ۳) |
| خوابیدن به پهلو و نگاه به گوشی | بشین یا گوشی رو کنار بذار |

## کامپیوتر و میز

| نکته | |
|---|---|
| صفحه‌ی نمایشگر | لبه‌ی بالای صفحه هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از چشم، فاصله‌ی حدود یک دست |
| لپ‌تاپ | با پایه بالا بیار و کیبورد و موس جدا استفاده کن |
| عینک دوکانونی یا پیشرونده | اگه مجبوری سر رو بالا بگیری تا از پایین عینک ببینی، صفحه رو پایین‌تر بیار یا از عینک مخصوص کامپیوتر استفاده کن |

| | نکته |
|---|---|
| صندلی | پشتی، کف پاها روی زمین |
| کیبورد و موس | نزدیک، آرنج‌ها کنار بدن |
| تلفن | گوشی رو بین گوش و شونه نگه ندار؛ هندزفری |
| وقفه | هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه |

**نکته‌ی دکتر مکس**

**عینک** موضوع مهمیه که اغلب فراموش می‌شه. اگه برای دیدن صفحه سرت رو جلو یا بالا می‌بری، شاید وقت معاینه‌ی چشم باشه.

فصل ۳۳

# بالش، خواب و تشک

شواهد علمی برای برتری یک بالش خاص ضعیفه. هدف اینه که **سر در امتداد ستون فقرات** بمونه و تو راحت باشی.

| وضعیت خواب | بالش مناسب |
|---|---|
| **به پهلو** | بالشی که فاصله‌ی گوش تا لبه‌ی شونه رو پر کنه؛ سر نه به پایین خم بشه نه به بالا |
| **به پشت** | بالش کم‌ارتفاع‌تر که سر رو زیاد به جلو خم نکنه؛ یک حوله‌ی لوله‌شده‌ی کوچک زیر گردن ممکنه کمک کنه |
| **به شکم** | این وضعیت گردن رو مدت طولانی به یک طرف چرخیده نگه می‌داره؛ اگه گردن‌درد داری، به‌تدریج به پهلو خوابیدن عادت کن |

- اگه بالشت خیلی قدیمی و تخت شده، عوضش کن.
- بالش پر یا الیاف قابل‌تنظیم، به تو اجازه می‌ده ارتفاع رو تنظیم کنی.
- در درد تیرکشنده‌ی دست، گاهی گذاشتن دست روی بالش کنار سر کمک می‌کنه.
- برای بلند شدن از تخت، اول به پهلو بچرخ، بعد با دست‌ها بلند شو.

فصل ۳۴

# رانندگی و سفر

## رانندگی

- پشتی صندلی نسبتاً صاف، **پشت‌سری** هم‌سطح وسط سر و نزدیک سر (برای محافظت در تصادف از پشت)
- آینه‌ها رو طوری تنظیم کن که نیاز به چرخش زیاد سر نداشته باشی
- در سفرهای طولانی، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم توقف کن
- اگه چرخش گردن خیلی محدوده و نمی‌تونی ایمن نقاط کور رو ببینی، **رانندگی نکن** تا بهتر بشی

## سفر

- **بالش گردنی سفر** برای خواب در هواپیما یا ماشین کمک می‌کنه
- چمدون چرخ‌دار؛ برای گذاشتن چمدون در قفسه‌ی بالا کمک بگیر
- کیف سنگین رو روی یک شونه نبر؛ کوله‌ی دوبند یا کیف چرخ‌دار

فصل ۳۵

# گردن در زندگی روزمره‌ی ایرانی

| کار | راه بهتر |
|---|---|
| **پاک کردن سبزی** ساعت‌ها با سر پایین | پشت میز، سبزی روی سینی بالاتر، وقفه هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه |
| **خیاطی، بافتنی، گلدوزی** | کار رو بالاتر نگه دار (بالش روی پا)، نور کافی، وقفه‌ی منظم |
| **قرآن و کتاب خوندن** | رحل یا پایه‌ی کتاب برای بالا آوردن کتاب |
| **آشپزی و شستن ظرف** | نزدیک سینک بایست، وقفه بده، گاهی یک پا رو روی جعبه‌ی کوتاه بذار |
| **تلویزیون** | تلویزیون رو روبه‌رو و هم‌سطح چشم بذار؛ نه بالای سر یا گوشه‌ی اتاق؛ روی مبل دراز نکش و سر رو به دسته‌ی مبل تکیه نده |
| **حمل خرید** | دو کیسه‌ی مساوی در دو دست، چرخ‌دستی |
| **نماز** | حرکات طبیعی‌ان؛ در دوره‌های دردناک، حرکات آهسته‌تر |
| **رنگ‌آمیزی سقف، تمیز کردن کابینت‌های بالا** | چهارپایه‌ی محکم به‌جای نگاه طولانی به بالا؛ وقفه‌ی مکرر |
| **مراقبت از نوه** | بغل کردن بچه با هر دو دست و نزدیک بدن؛ تغییر سمت |

فصل ۳۶

# برگشت به ورزش و فعالیت‌ها

| فعالیت | نکته |
|---|---|
| **پیاده‌روی** | بهترین شروع؛ نگاه رو به جلو، نه به گوشی |
| **شنا** | کرال پشت معمولاً راحت‌ترینه؛ کرال با چرخش کل بدن برای نفس گرفتن؛ در قورباغه، اگه سر رو بالای آب نگه می‌داری، گردن خسته می‌شه؛ از عینک شنا و نفس گرفتن زیر آب استفاده کن |
| **دوچرخه** | فرمون بالاتر تا گردن زیاد به عقب خم نشه |
| **باشگاه** | تمرین‌های بالاتنه با فرم درست؛ از شراگ با بار خیلی سنگین و پرس پشت گردن پرهیز کن |
| **یوگا و پیلاتس** | از وضعیت‌هایی که وزن بدن روی گردن میاد (مثل ایستادن روی سر یا شمع) پرهیز کن |
| **تای‌چی** | تعادل و آرامش |
| **باغبانی** | نشسته یا روی چهارپایه، وقفه‌ی منظم |

# وزن، تغذیه و عضله

## بشقاب ساده

| بخش بشقاب | چی | مثال‌های ایرانی |
|---|---|---|
| **نصف** | سبزی و سالاد | سبزی خوردن، سالاد شیرازی، سبزی‌های پخته |
| **یک‌چهارم** | پروتئین | مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماست، پنیر |
| **یک‌چهارم** | نشاسته | برنج (یک کفگیر)، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته |

## پروتئین: سوخت عضله

گروه تخصصی PROT-AGE برای افراد بالای ۶۵ سال، روزانه **۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن** پیشنهاد کرده؛ و برای کسانی که بیماری حاد یا مزمن دارن (به جز بیماری شدید کلیه)، **۱.۲ تا ۱.۵ گرم**. برای کسی با ۷۰ کیلو وزن، یعنی حدود **۷۰ تا ۸۵ گرم در روز**.

| غذا | پروتئین تقریبی |
|---|---|
| ۱ عدد تخم‌مرغ | ۶ گرم |
| ۱ لیوان شیر | ۸ گرم |

| غذا | پروتئین تقریبی |
|---|---|
| ۱ کاسه ماست (۲۰۰ گرم) | ۷ تا ۱۰ گرم |
| ۳۰ گرم پنیر | ۶ تا ۷ گرم |
| ۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته | حدود ۳۰ گرم |
| ۱۰۰ گرم ماهی پخته | حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم |
| ۱ کاسه عدسی (حدود ۲۰۰ گرم پخته) | حدود ۱۵ تا ۱۸ گرم |

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن. صبحانه‌ی ایرانی معمولاً پروتئین کمی داره؛ یک تخم‌مرغ یا یک کاسه ماست اضافه کن.

اگه بیماری کلیه، دیابت یا هر رژیم خاص پزشکی داری، تغییرات غذایی رو با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کن. کاهش وزن سریع در سالمندان می‌تونه عضله رو کم کنه؛ تمرین قدرتی و پروتئین کافی همراهش ضروریه.

## ویتامین D، کلسیم و آب

- کمبود ویتامین D در ایران شایعه. **مقدار مکمل رو با آزمایش و نظر پزشک** تعیین کن.
- حس تشنگی در سالمندان کمتر می‌شه؛ مگر اینکه پزشک محدودیت گذاشته، در طول روز آب بخور.

- هیچ غذا یا مکمل خاصی درد مفصل یا ستون فقرات رو «درمان» نمی‌کنه. مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باش.

فصل ۳۸

# خواب، خلق و درد

خواب بد، نگرانی و افسردگی درد رو بیشتر می‌کنن و درد هم خواب و خلق رو بدتر می‌کنه.

## خواب

- ساعت خواب و بیداری ثابت
- اتاق تاریک، خنک و ساکت
- صفحه‌ی گوشی و تلویزیون ۳۰ دقیقه قبل از خواب خاموش
- چای پررنگ و قهوه بعد از ظهر کمتر
- فعالیت بدنی در طول روز
- اگه مشکل خواب ادامه داره، با پزشکت صحبت کن؛ درمان‌های غیردارویی مؤثری برای بی‌خوابی وجود داره.

## ترس از حرکت

- **دانستن کمک می‌کنه:** فصل علم درد رو دوباره بخون.
- **قدم‌های کوچیک:** فعالیتی که ازش می‌ترسی رو به قدم‌های خیلی کوچیک تقسیم کن.
- **عدد رو ثبت کن:** وقتی ببینی تست‌هات بهتر می‌شن، اعتمادت برمی‌گرده.

## استرس، نگرانی و افسردگی

درد طولانی‌مدت می‌تونه باعث ناامیدی و انزوا بشه. این‌ها نشونه‌ی ضعف نیستن، ولی جدی هستن.

- تمرین بدنی، خودش یکی از مؤثرترین راه‌ها برای بهبود خلقه
- ارتباط اجتماعی و تمرین گروهی
- تنفس آرام: دم ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه، ۵ دقیقه
- کارهایی که ازشون لذت می‌بری، حتی کوچیک

اگه بیش از دو هفته بیشتر روزها احساس غمگینی، ناامیدی یا بی‌علاقگی داری، یا افکاری درباره‌ی آسیب زدن به خودت داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن. در ایران می‌تونی با **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)** تماس بگیری؛ و در شرایط اورژانسی با ۱۱۵.

## خانواده

از خانواده‌ات بخواه به‌جای انجام کارها به جای تو، **تشویقت کنن که خودت انجامشون بدی** و در تمرین‌ها همراهت باشن.

بخش ۸

# پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد، و معنی اصطلاحات پزشکی.

فصل ۳۹

# ۵۰ سؤال رایج

## 1. گردن‌درد من خوب می‌شه؟

بیشتر گردن‌دردها با زمان، فعال موندن و تمرین بهتر می‌شن. گردن‌درد مزمن هم با برنامه‌ی منظم معمولاً به‌طور قابل‌توجهی بهتر می‌شه.

## 2. MRI لازم دارم؟

برای گردن‌درد بدون علائم خطر، معمولاً نه (فصل ۴ و ۸).

## 3. برآمدگی دیسک دارم؛ خطرناکه؟

برآمدگی دیسک در حدود ۹ نفر از هر ۱۰ نفر بدون علامت هم دیده می‌شه.

## 4. گردنم صدا می‌ده؛ مشکلی هست؟

صدای بدون درد معمولاً بی‌خطره.

## 5. خودم گردنم رو بشکنم (صدا بدم)؟

عادت به صدا دادن گردن با زور توصیه نمی‌شه. حرکت‌های آرام این کتاب جایگزین بهتری هستن.

### 6. دستکاری گردن توسط دیگران خطرناکه؟

دستکاری فقط باید توسط درمانگر متخصص و بعد از بررسی علائم خطر انجام بشه. از دستکاری توسط افراد غیرمتخصص پرهیز کن.

### 7. گردن‌بند طبی ببندم؟

معمولاً نه. فقط در موارد خاص و با تجویز پزشک.

### 8. کدوم بالش بهتره؟

بالشی که سرت رو در امتداد ستون فقرات نگه داره و راحت باشی (فصل ۳۳).

### 9. گوشی گردنم رو خراب می‌کنه؟

مدت طولانی وضعیت ثابت مشکل‌سازه، نه خود خم کردن سر (فصل ۳).

### 10. گردن‌درد من از فشار خونه؟

معمولاً نه؛ ولی فشار خون رو جداگانه کنترل کن.

### 11. سرگیجه دارم؛ از گردنه؟

شایع‌ترین علت سرگیجه‌ی چرخشی در سالمندان مشکل گوش داخلیه؛ با پزشک بررسی کن (فصل ۱۶).

### 12. سردردم از گردنه یا میگرن؟

سردرد گردنی معمولاً یک‌طرفه و همراه با گردن‌درد و محدودیت حرکته؛ میگرن معمولاً ضربان‌دار با تهوع یا حساسیت به نوره (فصل ۱۴).

### 13. چند بار در ماه مسکن بخورم اشکال نداره؟

مصرف مسکن بیش از حدود ۱۰ تا ۱۵ روز در ماه ممکنه خودش سردرد ایجاد کنه؛ با پزشکت صحبت کن.

### 14. درد دستم از گردنه یا از مچ؟

درد گردنی معمولاً از گردن و شونه به دست تیر می‌کشه؛ مشکلات مچ مثل تونل کارپ معمولاً بی‌حسی انگشت‌ها، به‌خصوص شب‌ها، بدون گردن‌درد دارن. پزشک می‌تونه تشخیص بده.

### 15. دست‌هام دست‌وپاچلفتی شدن؛ طبیعیه؟

نه لزوماً؛ ممکنه نشونه‌ی فشار بر نخاع باشه. با پزشک مطرح کن (فصل ۱۷).

### 16. بی‌حسی انگشت‌هام خوب می‌شه؟

در رادیکولوپاتی، بی‌حسی معمولاً کندتر از درد بهتر می‌شه؛ گاهی ماه‌ها.

### 17. تزریق برای گردن خوبه؟

گاهی در موارد خاص توسط متخصص؛ تصمیم با پزشکه (فصل ۲۱).

### 18. کی جراحی لازمه؟

میلوپاتی، ضعف پیشرونده، یا درد دست مقاوم بعد از درمان غیرجراحی (فصل ۲۲).

### 19. کشش (تراکشن) گردن خوبه؟

گاهی در رادیکولوپاتی همراه با تمرین؛ شواهد متغیره.

### 20. ماساژ کمک می‌کنه؟

موقتاً؛ همراه با تمرین بهتره.

### 21. گرما بهتره یا یخ؟

برای گرفتگی گردن، معمولاً گرما.

### 22. کدوم ورزش برای گردن بهتره؟

ترکیب تقویت عضلات عمقی گردن، پشت و شونه، به‌اضافه‌ی هوازی (فصل ۱۲).

### 23. وزنه زدن برای گردنم ضرر داره؟

نه، با فرم درست و تدریجی؛ برنامه‌ی الف سطح ۳.

### 24. یوگا خوبه؟

بله، ولی از وضعیت‌هایی که وزن روی گردن میاد پرهیز کن.

### 25. شنا خوبه؟

بله؛ کرال پشت معمولاً راحت‌ترینه.

### 26. قوزم صاف می‌شه؟

کاملاً شاید نه، ولی عملکرد و احساس با تمرین بهتر می‌شه (فصل ۱۹).

### 27. قدم کوتاه شده؛ نگران باشم؟

کم شدن قد بیش از ۳ تا ۴ سانتی‌متر رو با پزشکت درباره‌ی پوکی استخوان مطرح کن.

### 28. عینکم ربطی به گردن‌دردم داره؟

اگه برای دیدن مجبوری سر رو جلو یا بالا بگیری، بله؛ معاینه‌ی چشم رو جدی بگیر.

### 29. رانندگی کنم؟

اگه می‌تونی ایمن سرت رو بچرخونی، بله؛ وگرنه صبر کن.

### 30. ویپلش داشتم؛ کی خوب می‌شم؟

بیشتر افراد در هفته‌ها تا ماه‌ها بهتر می‌شن (فصل ۱۵).

### 31. دندون‌قروچه ربطی به گردن داره؟

ممکنه با سردرد و تنش گردن و فک همراه باشه (فصل ۲۰).

### 32. استرس گردنم رو سفت می‌کنه؟

بله؛ تنفس آرام و فعالیت بدنی کمک می‌کنن.

### 33. چقدر طول می‌کشه تا بهتر بشم؟

گرفتگی حاد در روزها تا هفته‌ها؛ برای گردن‌درد مزمن، اثر تمرین معمولاً بعد از ۶ تا ۱۲ هفته.

### 34. اگه یک روز تمرین نکنم؟

مشکلی نیست؛ پیوستگی در ماه‌ها مهمه.

### 35. حین تمرین سرگیجه گرفتم؛ چی کار کنم؟

تمرین رو قطع کن. اگه با دوبینی، اختلال تکلم یا بی‌حسی همراهه، اورژانس.

### 36. درد دستم با یک تمرین بیشتر شد؛ ادامه بدم؟

اگه درد به سمت دست گسترش پیدا کرد، اون تمرین رو فعلاً کنار بذار.

### 37. بافتنی رو کنار بذارم؟

نه؛ کار رو بالاتر بیار و وقفه بده.

### 38. روی مبل دراز بکشم و تلویزیون ببینم مشکلی داره؟

سر به دسته‌ی مبل تکیه دادن طولانی گردن رو خم نگه می‌داره؛ تلویزیون رو روبه‌رو و هم‌سطح چشم ببین.

### 39. کیف رو روی یک شونه بندازم؟

کیف سنگین نه؛ کوله‌ی دوبند یا کیف چرخ‌دار.

### 40. گردنم صبح‌ها سفته؛ طبیعیه؟

سفتی کوتاه صبحگاهی در آرتروز گردن شایعه؛ اگه بیش از یک ساعت طول می‌کشه، با پزشک مطرح کن.

### 41. ورزش‌های گردن رو کجا انجام بدم؟

بیشترشون رو هر جا: پشت میز، جلوی تلویزیون، در ماشین (وقتی پارکه).

### 42. فیزیوتراپی حضوری لازم دارم؟

برای بیشتر گردن‌دردها این کتاب کافیه؛ بعد از جراحی، در رادیکولوپاتی شدید، سرگیجه، یا وقتی پیشرفت نمی‌کنی، چند جلسه با فیزیوتراپیست ارزشمنده.

## 43. درد بین کتف‌هام از گردنه؟

ممکنه از گردن، ستون پشتی یا عضلات باشه؛ تمرین‌های این کتاب معمولاً کمک می‌کنن.

## 44. درد گردن چپ و بازوی چپ دارم؛ قلبیه؟

اگه با فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس یا تعریق همراهه، اورژانس (فصل ۱۸).

## 45. گردنم بعد از آرایشگاه (شستن سر در سینک) درد گرفت؛ خطرناکه؟

عقب بردن طولانی سر می‌تونه دردناک باشه؛ اگه با سرگیجه، اختلال دید یا تکلم همراهه، فوراً به پزشک مراجعه کن. دفعه‌ی بعد یک حوله زیر گردن بخواه.

## 46. نماز خوندن برای گردنم مشکلی داره؟

نه؛ در دوره‌های دردناک آهسته‌تر.

## 47. بالش طبی گرون بخرم؟

لازم نیست؛ راحتی و ارتفاع مناسب مهمه.

## 48. گردن‌درد ارثیه؟

عوامل ژنتیکی نقش محدودی دارن؛ عادت‌ها، فعالیت و تمرین تأثیر زیادی دارن.

## 49. بعد از ۱۲ هفته خوب شدم؛ تمرین رو قطع کنم؟

به برنامه‌ی نگهداری برو (فصل ۳۰).

## 50. کمردرد هم دارم؛ کدوم کتاب؟

اصول مشترکن؛ برای کمردرد، کتاب «کمردرد؛ راهنمای کامل درمان خانگی» رو ببین.

فصل ۴۰

# جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد

## جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

| تست | هفته‌ی ۰ | هفته‌ی ۴ | هفته‌ی ۸ | هفته‌ی ۱۲ | ۶ ماه | ۱ سال |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تاریخ | | | | | | |
| چرخش به راست | | | | | | |
| چرخش به چپ | | | | | | |
| خم شدن به جلو (انگشت) | | | | | | |
| نگاه به سقف | | | | | | |
| استقامت عضلات عمقی (ثانیه) | | | | | | |
| فاصله‌ی پشت سر تا دیوار | | | | | | |
| زمان بستن ۵ دکمه (ثانیه) | | | | | | |
| ایستادن پشت‌سرهم (ثانیه) | | | | | | |

| تست | هفته‌ی ۰ | هفته‌ی ۴ | هفته‌ی ۸ | هفته‌ی ۱۲ | ۶ ماه | ۱ سال |
|---|---|---|---|---|---|---|
| نمره‌ی پرسشنامه (از ۴۰) | | | | | | |
| درد معمول گردن (۰ تا ۱۰) | | | | | | |
| روزهای سردرد در ماه | | | | | | |

## جدول ۲: پیگیری هفتگی

| هفته | برنامه و سطح | جلسه‌ی قدرتی | دقیقه‌ی هوازی | درد گردن | سردرد | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |
| 8 | | | | | | |
| 9 | | | | | | |
| 10 | | | | | | |
| 11 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |

## جدول ۳: دفترچه‌ی سردرد

| تاریخ و ساعت | شدت (۰ تا ۱۰) | مدت | قبلش چی شد؟ | دارو | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## یادداشت‌های من

فصل ۴۱

# واژه‌نامه

| اصطلاح | معنی |
|---|---|
| اسپوندیلوز گردنی | تغییرات فرسایشی مهره‌ها و دیسک‌های گردن |
| رادیکولوپاتی | درگیری ریشه‌ی عصب با درد، بی‌حسی یا ضعف دست |
| میلوپاتی | فشار بر نخاع گردنی؛ علائم در دست‌ها و پاها |
| لوردوز گردنی | گودی طبیعی گردن |
| خم‌کننده‌های عمقی گردن | عضلات عمقی جلوی مهره‌ها که گردن رو پایدار می‌کنن |
| ذوزنقه | عضله‌ی بزرگ پشت گردن و شونه |
| بالابرنده‌ی کتف | عضله‌ی پشت و کنار گردن |
| سرویکوژنیک | با منشأ گردنی |
| سردرد تنشی | سردرد دوطرفه‌ی فشاری |
| BPPV | سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم از گوش داخلی |
| ویپلش | آسیب حرکت رفت و برگشتی ناگهانی گردن |
| ACDF | جراحی برداشتن دیسک گردن از جلو و جوش دادن |
| کایفوز | قوز پشت |
| TMJ | مفصل گیجگاهی‌فکی |

| اصطلاح | معنی |
| --- | --- |
| سوراخ بین مهره‌ای | محل خروج ریشه‌ی عصب |
| اطلس و محور | مهره‌های اول و دوم گردن |

# منابع علمی


1. Blanpied PR, Gross AR, Elliott JM, et al. Neck pain: revision 2017. Clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. J Orthop Sports Phys Ther. 2017;47(7):A1-A83. doi:10.2519/jospt.2017.0302
2. Gross A, Kay TM, Paquin JP, et al. Exercises for mechanical neck disorders. Cochrane Database Syst Rev. 2015;1:CD004250. doi:10.1002/14651858.CD004250.pub5
3. 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
4. Kuijper B, Tans JT, Beelen A, et al. Cervical collar or physiotherapy versus wait and see policy for recent onset cervical radiculopathy: randomised trial. BMJ. 2009;339:b3883. doi:10.1136/bmj.b3883
5. Nakashima H, Yukawa Y, Suda K, et al. Abnormal findings on magnetic resonance images of the cervical spines in 1211 asymptomatic subjects. Spine. 2015;40(6):392-398. doi:10.1097/BRS.0000000000000775
6. Lamb SE, Gates S, Williams MA, et al. Emergency department treatments and physiotherapy for acute whiplash: a pragmatic, two-step, randomised controlled trial (MINT). Lancet. 2013;381(9866):546-556. doi:10.1016/S0140-6736(12)61304-X
7. Rushton A, Carlesso LC, Flynn T, et al. International framework for examination of the cervical region for potential of vascular pathologies of the neck prior to musculoskeletal intervention: International IFOMPT Cervical Framework. J Orthop Sports Phys Ther. 2023;53(1):7-22. doi:10.2519/jospt.2022.11147
8. Headache Classification Committee of the International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia. 2018;38(1):1-211. doi:10.1177/0333102417738202

9. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939
10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
11. 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
12. Bhattacharyya N, Gubbels SP, Schwartz SR, et al. Clinical practice guideline: benign paroxysmal positional vertigo (update). Otolaryngol Head Neck Surg. 2017;156(3_suppl):S1-S47. doi:10.1177/0194599816689667

# گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی

راهنمای کامل درمان خانگی گردن‌درد برای بعد از ۵۰ سالگی.

- آناتومی گردن و علم درد به زبان ساده
- تشخیص نوع گردن‌درد و علائم خطر
- درد تیرکشنده‌ی دست، سردرد گردنی، ویپلش، سرگیجه و آرتروز گردن
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی و کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها
- گوشی، کامپیوتر، بالش، رانندگی و زندگی روزمره

همه بر پایه‌ی رهنمودهای بالینی معتبر بین‌المللی.

drmaxacademy.com