راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی»

قوز پشت و جلو آمدن سر؛ راهنمای تمرین خانگی

وضعیت بدن بعد از ۵۰، قوز و پوکی استخوان؛ برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای



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 ۸

۱. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۹

بخش ۲: خودارزیابی: گردن‌درد من از چه نوعیه؟ ۱۳

۲. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟ ۱۴

۳. تست‌های خانگی ۱۷

بخش ۳: انواع گردن‌درد: شناخت و درمان ۲۲

۴. قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰ ۲۳

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۶. برنامه‌ی ت: وضعیت بدن، قوز و پوکی استخوان ۲۸

۷. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۴

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۶

۸. جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد ۴۷

کتاب کامل و ارتقا ۵۱

منابع علمی ۵۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **قوز پشت** یا **جلو آمدن سر** داره و می‌خواد صاف‌تر و راحت‌تر بایسته.

در این راهنما

- علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست
- علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنم؟
- تست‌های خانگی
- قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ت: وضعیت بدن، قوز و پوکی استخوان
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری و دفترچه‌ی سردرد
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی»** است. کتاب کامل ۴۱ 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

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

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 ۷ 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.

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 ۲

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 ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۸ 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 ۲).

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)	

بخش ۳

انواع گردن‌درد: شناخت و درمان

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

فصل ۴

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 ۳۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۹ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۴۳ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۷ · Y و T دمر ← ص ۴۰ ·
صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۴۲ · تنفس آرام ← ص ۴۵

برنامه‌ی کامل: **برنامه‌ی ت (فصل ۶)**.

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.

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده. سطحت رو با تست‌های فصل ۳ و جدول فصل ۱۰ در کتاب کامل انتخاب کن.

فصل ۵

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 ۶

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 ۴۵ · عقب بردن چونه ← ص ۳۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۶ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۷ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۴۴

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 ۴۲ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۴۳ · Y و T دمر ← ص ۴۰ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۱

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.

فصل ۷

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 ۵

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 ۱ · آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

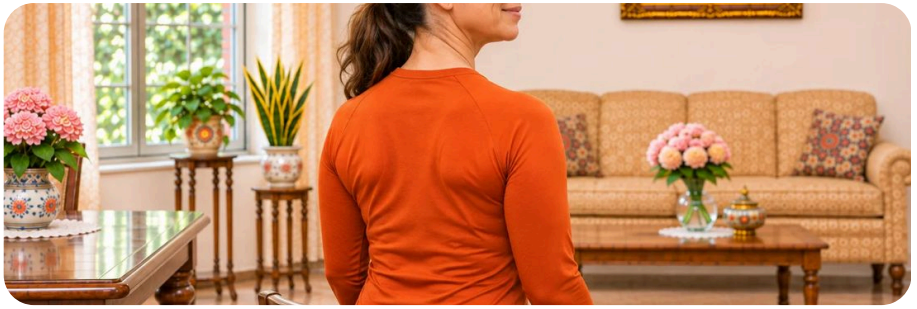
اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

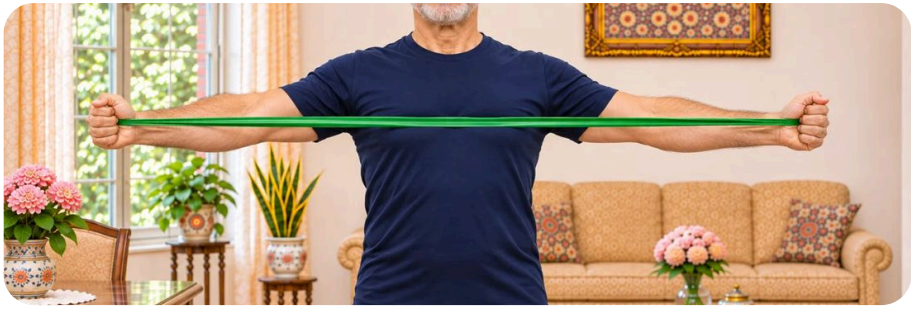
اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴ 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 ۵ 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 ۶ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

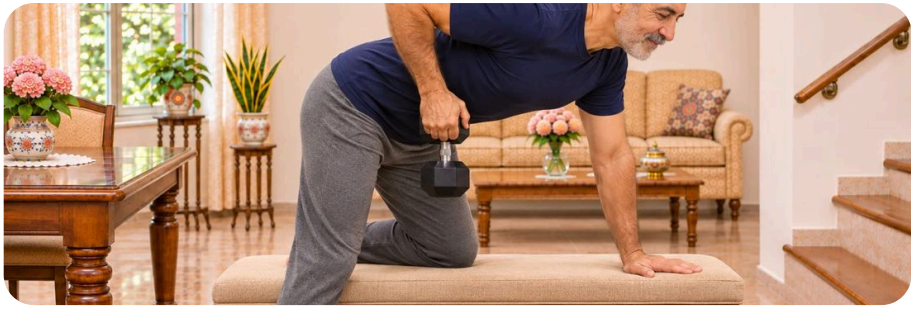
اجرا

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 ۷ 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۱۱ 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.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

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

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«گردن‌درد و سردرد گردنی؛ راهنمای کامل درمان خانگی»** 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	شناخت گردن	۶
۲	خودارزیابی: گردن‌درد من از چه نوعیه؟	۴
۳	انواع گردن‌درد: شناخت و درمان	۱۰
۴	دارو، تزریق و جراحی	۳
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۳ تمرین
۷	زندگی با گردن سالم‌تر	۷
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. 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

قوز پشت و جلو آمدن سر؛ راهنمای تمرین خانگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قوز پشت و جلو آمدن سر بعد از ۵۰
- علائم خطر و تست‌های خانگی
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول پیگیری

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