کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۴

پلی‌میالژی روماتیکا

درد و خشکی شونه‌ها و لگن بعد از ۵۰: علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، کورتون به زبان ساده، محافظت از استخوان و عضله، تمرین صبحگاهی و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۷ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** (به‌خصوص **متخصص روماتولوژی**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. **کورتون** رو هیچ‌وقت **ناگهانی** قطع نکن. **همون روز به پزشک یا اورژانس**: **سردرد تازه** و شدید، **حساسیت پوست سر** (موقع شونه کردن)، **درد فک** موقع جویدن، یا **تب** و **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **تاری دید، دوبینی** یا **از دست دادن ناگهانی دید** حتی برای چند دقیقه؛ یا علائم **سکته‌ی مغزی**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: پلی‌میالژی ۹

۱. پلی‌میالژی چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. تشخیص ۱۱

۴. علائم خطر: سردرد، فک و دید ۱۳

۵. چرا بعد از ۵۰؟ ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. کورتون: درمان اصلی ۱۹

۸. عوارض کورتون و محافظت ۲۰

۹. داروهای کمکی ۲۱

۱۰. ورزش در پلی‌میالژی ۲۲

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. تمرین صبحگاهی برای خشکی ۲۶

۱۲. دامنه‌ی شونه ۲۷

۱۳. دامنه‌ی لگن و ران ۲۸

۱۴. تقویت پایین‌تنه ۲۹
۱۵. تقویت بالاتنه ۳۰
۱۶. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۳۱
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. صبح‌های سخت ۳۵
۱۹. غذا با کورتون ۳۵
۲۰. خواب ۳۶
۲۱. کار خونه ۳۷
۲۲. عود بیماری ۳۸
۲۳. سفر ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: حرکت (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۲

۳۲. خانواده ۱۳۳

۳۳. کار ۱۳۳

۳۴. خونه ۱۳۴

۳۵. داستان منیژه خانم: «یک‌شبه پیر شدم» ۱۳۵

۳۶. داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک ۱۳۶

۳۷. داستان شهلا خانم: عود هنگام کم کردن کورتون ۱۳۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۹

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۰

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۷

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۴

پیش‌گفتار

«صبح‌ها نمی‌تونم از تخت بلند شم.» «دست‌هام بالا نمیره که موهامو شونه کنم.» «یک‌دفعه انگار پیر شدم.»

پلی‌میالژی روماتیکا یک بیماری **التهابی** است که تقریباً فقط بعد از **۵۰ سالگی** پیدا می‌شه و در **زنان** شایع‌تره. درد و **خشکی** هر **دو شونه** (و اغلب لگن و ران‌ها)، به‌خصوص **صبح**، علامت اصلیشه. خبر خوب اینه که با درمان درست، بیشتر آدم‌ها خیلی سریع **بهتر** می‌شن.

پیام اصلی این کتاب: درمان اصلی، **کورتون** با دوز کم و **کاهش آهسته** زیر نظر **پزشک**ه؛ و نقش تو، **حرکت** و **تمرین** برای نگه داشتن **عضله**، **استخوان** و **تعادل** در طول این ماه‌هاست. رهنمود EULAR و ACR (۲۰۱۵) هم **برنامه‌ی ورزشی فردی** رو برای حفظ عضله و کاهش خطر زمین خوردن پیشنهاد می‌کنه.

یک هشدار مهم: پلی‌میالژی گاهی با بیماری دیگه‌ای به اسم **آرتریت سلول غول‌آسا** همراهه که می‌تونه **بینایی** رو تهدید کنه. علائمش رو در فصل ۴ یاد بگیر.

- **بخش ۱** پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر، چرا بعد از ۵۰ و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کورتون، عوارض و محافظت، داروهای کمکی، ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: صبحگاهی، شونه، لگن، پایین‌تنه، بالاتنه، تعادل، زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: صبح‌های سخت، غذا با کورتون، خواب، کار خونه، عود، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پلی‌میالژی

پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، چرا بعد از ۵۰، و باورهای غلط.

فصل ۱

پلی‌میالژی چیه؟

پلی‌میالژی روماتیکا یعنی «درد چند عضله‌ی روماتیسمی». ولی مشکل اصلی در خود عضله نیست؛ **التهاب** در **کیسه‌های مفصلی** (بورس) و **غلاف تاندون‌های** اطراف **شونه** و **لگنه**.

سن	تقریباً همیشه بعد از **۵۰**؛ بیشتر در **۷۰ تا ۸۰**
جنس	در **زنان** شایع‌تر
محل	هر **دو شونه**، **گردن**، **لگن** و **ران‌ها**
زمان	**صبح** بدتر؛ با حرکت کمی بهتر
علت	دقیق **معلوم نیست**؛ ربطی به **کار سنگین** یا **سرما** نداره

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: پلی‌میالژی معمولاً **مفصل** رو **تخریب** نمی‌کنه و با درمان، بیشتر آدم‌ها خیلی **زود** بهتر می‌شن.

التهاب اطراف شونه و لگن، نه پیری.

علائم

☐	
	درد و **خشکی** هر **دو شونه** و بازوها
	خشکی صبحگاهی بیشتر از **۴۵ دقیقه**
	سختی **بلند شدن** از تخت یا صندلی
	دست‌ها **بالا** نمیره: **شونه کردن مو**، **پوشیدن لباس**
	درد **لگن** و **ران‌ها**، به‌خصوص موقع **چرخیدن در تخت**
	خستگی، کم شدن **اشتها**، گاهی **تب خفیف** و **کاهش وزن**

شروع معمولاً

در **چند روز** تا **چند هفته**	گاهی **یک‌شبه**
دو طرفه	

حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹

دو شونه، صبح‌ها، بعد از ۵۰: به پلی‌میالژی فکر کن.

فصل ۳

تشخیص

هیچ آزمایش **تکی** پلی‌میالژی رو ثابت نمی‌کنه. پزشک از **علائم**، **معاینه** و **آزمایش خون** کنار هم استفاده می‌کنه.

بخش	
سن بالای ۵۰ و درد **دو شونه**	
ESR و **CRP** (آزمایش‌های التهاب) **بالا**	
خشکی صبحگاهی طولانی	
درد یا محدودیت **لگن**	
فاکتور روماتوئید و **anti-CCP** منفی	برای جدا کردن از آرتریت روماتوئید
سونوگرافی شونه و لگن	گاهی کمک می‌کنه

بیماری‌هایی که باید رد بشن

آرتریت روماتوئید سالمندی	
کم‌کاری تیروئید	
عوارض دارو (مثل استاتین)	
عفونت یا **سرطان**	

پارگی روتاتور کاف یا **شونه‌ی یخ‌زده**	معمولاً **یک طرفه**ن

نکته‌ی دکتر مکس

جواب **سریع** و **خیلی خوب** به کورتون با دوز کم، یکی از نشونه‌های پلی‌میالژیه؛ اگه جواب ندادی، پزشک دوباره **بررسی** می‌کنه.

تشخیص با کنار هم گذاشتن علائم و آزمایش.

فصل ۴

علائم خطر: سردرد، فک و دید

پلی‌میالژی گاهی با **آرتریت سلول غول‌آسا** (التهاب رگ‌های بزرگ سر) همراهه. این بیماری اگه دیر درمان بشه، می‌تونه **بینایی** رو برای **همیشه** از بین ببره.

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد تازه، به‌خصوص در **شقیقه**
	حساسیت پوست سر موقع شونه کردن
	درد فک موقع **جویدن** که با استراحت بهتر می‌شه
	تب، **تعریق شبانه**، **کاهش وزن**

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	تاری دید، **دوبینی** یا **سیاهی** جلوی چشم، حتی **چند دقیقه**
	از دست دادن **ناگهانی** دید یک چشم

نکته‌ی دکتر مکس

این علائم ممکنه **در طول درمان** پلی‌میالژی هم پیدا بشن. اون‌ها رو به خانواده‌ت هم یاد بده.

سردرد تازه، درد فک یا تاری دید: همون روز.

فصل ۵

چرا بعد از ۵۰؟

سیستم ایمنی با سن تغییر می‌کنه	
در بعضی خانواده‌ها **شایع‌تره**	**ژن‌ها** نقش دارن
زنان بیشتر	
عفونت‌ها و **محیط**	هنوز در حد **فرضیه**

نکته‌ی دکتر مکس

پلی‌میالژی **مسری** نیست و تقصیر **تو** نیست.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱ · تنفس آرام ← ص ۵۵

تقصیر تو نیست؛ درمان داره.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**پیریه** دیگه»	درد و خشکی **ناگهانی** دو شونه **پیری** نیست؛ **درمان** داره
«**کورتون** آدم رو خراب می‌کنه»	با **دوز کم** و **کاهش آهسته** زیر نظر پزشک، و **محافظت** درست، فایده‌اش معمولاً بیشتره
«خوب شدم، **قرص** رو قطع می‌کنم»	قطع **ناگهانی** خطرناکه و بیماری رو **برمی‌گردونه**
«با درد نباید **ورزش** کنم»	حرکت ملایم **خشکی** رو کم و **عضله** رو حفظ می‌کنه
«**ماساژ** و **گرما** درمانش می‌کنه»	کمی **راحتی** میاره ولی **التهاب** رو درمان **نمی‌کنه**
«همون **آرتروزه**»	آرتروز معمولاً **التهاب خون** بالا نمیاره و الگوش فرق داره

حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱

پیری نیست؛ التهابه، و درمان داره.

بخش ۲

شواهد

کورتون، عوارض و محافظت، داروهای کمکی، و ورزش.

فصل ۷

کورتون: درمان اصلی

توصیه‌های **EULAR** و **ACR** (۲۰۱۵) برای پلی‌میالژی:

مرحله	معمولاً
شروع	**پردنیزولون** با دوز **کم** (حدود **۱۲٫۵ تا ۲۵ میلی‌گرم** در روز)
ماه اول تا دوم	کاهش تا حدود **۱۰ میلی‌گرم**
بعد	کاهش **خیلی آهسته**، حدود **۱ میلی‌گرم** هر **۴ هفته** تا قطع
کل درمان	اغلب **بیشتر از یک سال**

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها **کلی**‌ان. دوز **تو** رو فقط **پزشکت** تعیین می‌کنه. هیچ‌وقت خودت دوز رو **کم**، **زیاد** یا **قطع** نکن.

چرا آهسته؟

کاهش **سریع**	**عود** بیماری
قطع **ناگهانی** بعد از مصرف طولانی	بدن هنوز کورتون خودش رو **کافی** نمی‌سازه؛ **خطرناکه**

کورتون: کم، آهسته، زیر نظر پزشک.

فصل ۸

عوارض کورتون و محافظت

کورتون طولانی‌مدت می‌تونه **استخوان**، **عضله**، **قند** و **فشار** رو تحت تأثیر بذاره. رهنمود **ACR** (۲۰۱۷) برای محافظت از استخوان:

عارضه	محافظت
پوکی استخوان	**کلسیم** و **ویتامین D** طبق پزشک؛ **سنجش تراکم استخوان**؛ گاهی **داروی استخوان**
ضعف عضله ران و شونه	**تمرین قدرتی** (فصل ۱۴ و ۱۵)
قند خون بالا	چک **قند**؛ قند و نون سفید **کمتر**
فشار خون	چک **فشار**؛ **نمک** کمتر
وزن و **اشتها**	**پروتئین** و **سبزی** بیشتر
آب مروارید و **آب سیاه**	معاینه‌ی **چشم**
عفونت	**واکسن‌ها** طبق پزشک

کورتون رو با تمرین، کلسیم و چکاپ همراه کن.

فصل ۹

داروهای کمکی

دارو	کی؟
متوترکسات	وقتی خطر **عود** بالاست یا کورتون **طولانی** لازمه؛ کمک می‌کنه کورتون **کمتر** لازم بشه
توسیلیزوماب (مهارکننده‌ی IL-6)	در بیماری **وابسته به کورتون**، با نظر **متخصص**

پژوهش	یافته
Devauchelle-Pensec ۱۰۱ :(JAMA، ۲۰۲۲) بیمار وابسته به کورتون	بعد از ۲۴ هفته، **۶۷٪** گروه توسیلیزوماب در برابر **۳۱٪** گروه دارونما به هدف (بیماری آروم با کورتون کم) رسیدن

نکته‌ی دکتر مکس

این داروها **تخصصی**‌ان و عوارض و هزینه‌ی خودشون رو دارن. تصمیم با **متخصص روماتولوژی**.

کورتون زیادی لازم شد؟ از داروی کمکی بپرس.

فصل ۱۰

ورزش در پلی‌میالژی

منبع	یافته
EULAR و **ACR** (۲۰۱۵)	**برنامه‌ی ورزشی فردی** برای حفظ **عضله**، **عملکرد** و کاهش خطر **زمین خوردن** پیشنهاد می‌شه
Sherrington (کاکرین، ۲۰۱۹)	ورزش **تعادل** و **قدرتی** در سالمندان، **زمین خوردن** رو کمتر می‌کنه
ACR (۲۰۱۷)	**ورزش** بخشی از محافظت از **استخوان** در مصرف کورتونه

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش‌های ورزشی **مخصوص** پلی‌میالژی هنوز **کم**‌ان؛ پیشنهاد ورزش بیشتر بر پایه‌ی **نظر متخصصان** و شواهد سالمندیه.

سه هدف تمرین

۱	**خشکی** صبح کمتر
۲	**عضله**‌ی ران و شونه، با وجود کورتون
۳	**تعادل** و **استخوان**

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱ ·
ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۵

دارو التهاب رو آروم می‌کنه؛ تمرین بدن رو قوی نگه می‌داره.

بخش ۳

تمرین

تمرین صبحگاهی، دامنه‌ی شونه، لگن و ران، تقویت پایین‌تنه، تقویت بالاتنه، تعادل، و زمان اثر.

تمرین صبحگاهی برای خشکی

قبل از بلند شدن از تخت، **۵ دقیقه** حرکت آروم:

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس
مچ پا بالا و پایین	۲۰ بار
زانوها به چپ و راست	۱۰ بار
شونه‌ها بالا و پایین، دایره	۱۰ بار
دست روی تخت به بالا سُر بده	۱۰ بار

بعد از بلند شدن

☐	
	دوش آب گرم
	پاندولی دست‌ها کنار میز
	سُر دادن دست روی میز

تنفس آرام ← ص ۵۵ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۸۰ · حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹

نکته‌ی دکتر مکس

قرص کورتون معمولاً **صبح** خورده می‌شه؛ طبق دستور **پزشک**.

پنج دقیقه در تخت، صبح نرم‌تر.

فصل ۱۲

دامنه‌ی شونه

تمرین	مقدار
پاندولی	۱ دقیقه
سُر دادن روی میز	۱۰ بار
بالا بردن با عصا	۱۰ بار
راه رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵ بار
دست پشت سر	۵ بار
فرشته‌ی دیواری	۸ بار

حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۶۰ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۶۲ ·
دست پشت سر ← ص ۶۳ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۶۸

نکته‌ی دکتر مکس

تا **ته دامنه‌ی راحت** برو؛ درد حداکثر **۳ از ۱۰**.

هر روز، دست‌ها تا بالای سر.

فصل ۱۳

دامنه‌ی لگن و ران

تمرین	مقدار
کشش جلوی لگن	۲ × ۳۰ ثانیه
کشش پشت ران	۲ × ۳۰ ثانیه
چرخش تنه	۱۰ بار
گربه‌شتر	۱۰ بار
رژه در جا	۱ دقیقه

کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۰ · کشش پشت ران ← ص ۱۱۹ ·
چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۷۴ · گربه‌شتر ← ص ۸۴ ·
رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۳

لگن نرم، بلند شدن راحت‌تر.

فصل ۱۴

تقویت پایین‌تنه

کورتون می‌تونه عضله‌ی **ران** رو **ضعیف** کنه. ران قوی یعنی بلند شدن از **صندلی**، **توالت** و **پله**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۰۵ · پل باسن ← ص ۱۰۶ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۷ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۸

ران قوی، استقلال بیشتر.

فصل ۱۵

تقویت بالاتنه

تمرین	مقدار
ایزومتریک شونه	۵ × ۵ ثانیه هر جهت
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
چرخش به بیرون با کش	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۲ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ ·
چرخش به بیرون با کش ← ص ۸۹ · شنای دیواری ← ص ۹۴ ·
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۹۲ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۲۳

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه‌ی **سبک** شروع کن؛ هر **۲ هفته** کمی بیشتر.

شونه‌ی قوی، لباس پوشیدن راحت.

فصل ۱۶

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن

کورتون + ضعف ران + پوکی استخوان = خطر **شکستگی** بعد از **زمین خوردن**. ورزش تعادل در سالمندان زمین خوردن رو **کمتر** می‌کنه (Sherrington، ۲۰۱۹).

تمرین	مقدار
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
دست بردن ستاره‌ای	۵ بار هر جهت

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۵ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۶ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۱۴ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۱۷

نکته‌ی دکتر مکس

کنار **کابینت** یا **صندلی محکم** تمرین کن.

تعادل بهتر، شکستگی کمتر.

فصل ۱۷

قانون درد و زمان اثر

قانون درد

حین تمرین تا **۳ از ۱۰**	**قابل قبوله**
صبح فردا بدتر از همیشه	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

زمان اثر

زمان	معمولاً
چند روز بعد از شروع کورتون	خشکی و درد **خیلی کمتر**
هفته‌ی ۴ تا ۸ تمرین	بلند شدن و بالا بردن دست **راحت‌تر**
ماه ۳ تا ۶	قدرت ران و تعادل **بهتر**
ماه‌ها	کاهش آهسته‌ی کورتون

کورتون سریع اثر می‌کنه؛ عضله آهسته میاد.

بخش ۴

زندگی روزمره

صبح‌های سخت، غذا با کورتون، خواب، کار خونه، عود بیماری، و سفر.

فصل ۱۸

صبح‌های سخت

کار	راه ساده‌تر
بلند شدن از تخت	به **پهلو** بچرخ، پاها پایین، با **دست** بلند شو
لباس پوشیدن	لباس **جلو باز**؛ اول دست **دردناک‌تر**
شونه کردن مو	**شونه‌ی دسته‌بلند**؛ آرنج روی میز
جوراب	**جوراب‌پوش** یا نشسته
دوش	**آب گرم**؛ **صندلی** حموم

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۳۰ ·

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۵

صبح‌ها آهسته؛ اول گرم شو.

فصل ۱۹

غذا با کورتون

☐	
	کلسیم: **لبنیات** کم‌چرب، **ماست**، **پنیر**
	پروتئین در هر وعده: **تخم‌مرغ**، **حبوبات**، **مرغ**، **ماهی**
	نمک کمتر: ترشی، شور، فست‌فود
	قند و **نون سفید** کمتر
	سبزی و **میوه** بیشتر
	ویتامین D و **کلسیم** مکمل **طبق پزشک**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **دیابت** داری، کورتون قندت رو **بالا** می‌بره؛ **زودتر** با پزشکت چک کن.

کلسیم و پروتئین بیشتر؛ نمک و قند کمتر.

فصل ۲۰

خواب

☐	
	بالش زیر بازو موقع خوابیدن به پهلو
	تشک نه خیلی نرم
	کورتون **عصر** یا **شب** بی‌خوابی میاره؛ زمان دارو با **پزشک**
	تمرین **سبک** کششی قبل از خواب

تنفس آرام ← ص ۵۵ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۷۴

بالش زیر بازو، خواب راحت‌تر.

فصل ۲۱

کار خونه

کار	
وسایل **پرمصرف** در قفسه‌ی **وسط**	نه بالا
چهارپایهی محکم با دسته	نه صندلی لق
خرید	**چرخ‌دستی**
پهن کردن لباس	بند رخت **پایین‌تر**
کارها رو **پخش** کن	نه همه در یک روز

حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۲۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۱۲۷

قفسه‌ی وسط، چهارپایه‌ی محکم.

فصل ۲۲

عود بیماری

کم کردن کورتون گاهی باعث **برگشت** علائم می‌شه. این **شایعه** و معنیش **شکست** نیست.

نشونه‌های عود

☐	
	خشکی صبح دوباره **طولانی** شده
	درد **دو شونه** یا **لگن** برگشته
	خستگی و بی‌اشتهایی

چی کار کنم؟

به **پزشک** خبر بده	**خودت** دوز رو زیاد نکن
آزمایش التهاب	
تمرین رو **سبک‌تر** کن، **قطع نکن**	

عود شایعه؛ به پزشک خبر بده.

فصل ۲۳

سفر

☐	
	قرص کورتون کافی + **چند روز اضافه** در کیف **دستی**
	کارت یا یادداشت: «کورتون مصرف می‌کنم»
	استفراغ یا **اسهال** شدید: به پزشک خبر بده (ممکنه دوز تغییر کنه)
	راه رفتن در سفرهای طولانی
	چمدون چرخ‌دار

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۱۳۱

قرص کورتون همیشه در کیف دستی.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (حرکت)، فاز ۲ (دامنه و قدرت پایه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

فاز ۱: حرکت (هفته‌ی ۱ تا ۲)

تمرین	مقدار
تمرین صبحگاهی در تخت	هر روز
پاندولی و سُر دادن روی میز	۲ بار در روز
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
پیاده‌روی	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۵۵ · حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱

وقتی کورتون اثر کرد و خشکی کمتر شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
بالا بردن با عصا	۱۰ بار
راه رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵ بار
ایزومتریک شونه	۵ × ۵ ثانیه
پل باسن	۳ × ۱۰
اسکوات کوتاه	۳ × ۸
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۶۰ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۶۲ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۸۷ · پل باسن ← ص ۱۰۶ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۰۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۵

دامنه کامل، بعد قدرت.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
کشیدن کش	۳ × ۱۲
چرخش به بیرون با کش	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۱۰
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۸۹ · شنای دیواری ← ص ۹۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۷ · اسکوات جامی ← ص ۱۲۶ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۱

قدرت و تعادل، سپر کورتون.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
قدرتی	۲ تا ۳ روز در هفته
تعادل	هر روز چند دقیقه
پیاده‌روی	بیشتر روزها
دامنه‌ی شونه	هر صبح

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ ·
ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۱

تا وقتی کورتون می‌خوری، تمرین قدرتی هم ادامه داره.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
شونه‌ها دایره	۱ دقیقه
پاندولی	۱ دقیقه
سُر دادن روی میز	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۲ دقیقه
رژه در جا	۲ دقیقه

چرخوندن شونه‌ها ← ص ۸۰ · حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۵ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۳

ده دقیقه صبح، روز روان‌تر.

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

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
خشکی صبح برگشته	فصل ۲۲؛ به **پزشک** خبر بده
سردرد، درد فک یا **تاری دید**	**همون روز** یا **اورژانس** (فصل ۴)
خستگی	فقط تمرین صبحگاهی و پیاده‌روی کوتاه
بیماری و تب	استراحت؛ درباره‌ی **کورتون** با پزشک
زمین خوردی	معاینه برای **شکستگی**

تنفس آرام ← ص ۵۵ · حرکت پاندولی ← ص ۵۸

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با سردرد تازه، درد فک موقع جویدن یا تاری دید، تمرین نه؛ همون روز پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی ملایم



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؟	تنفس عمیق؛ برای ریه‌ها در روزهای اول و شل کردن گردن و شونه‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازو کنار بدن (در آویز یا با حمایت بالش).

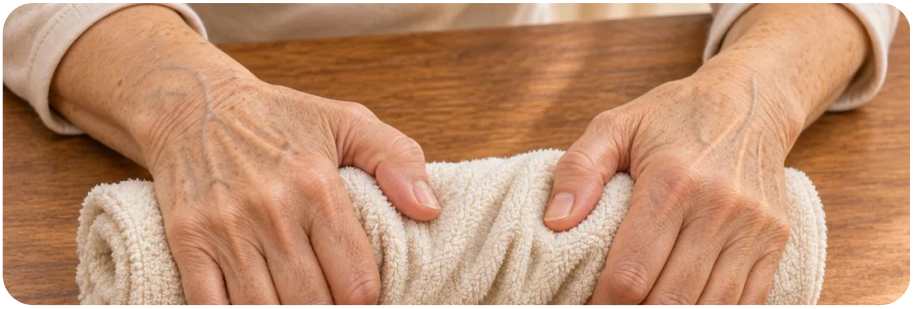
اجرا

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

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها وقتی شانه در آویزه؛ پیشگیری از سفتی و ورم دست.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

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

اجرا

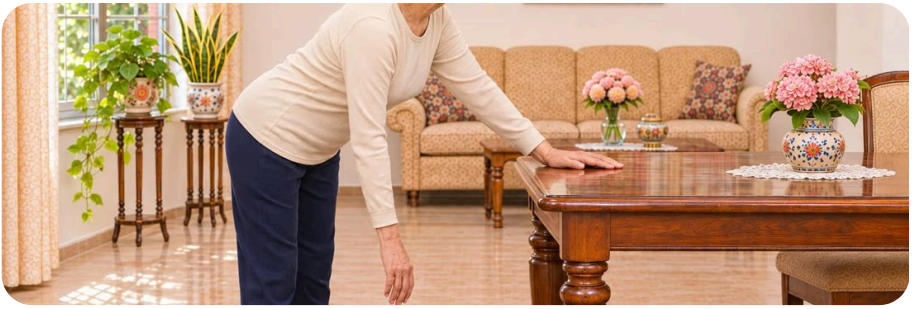
1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	باز و بسته کردن مشت؛ گردش خون و پیشگیری از ورم دست در آویز.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

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

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	شل کردن شانه با وزن خود دست؛ مناسب مرحله‌ی دردناک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: بدن دست رو تاب می‌ده، نه عضله‌های شونه. در روزهای پردرد صبح، اولین تمرین روز.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



سُر دادن دست روی میز

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۷ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



چرخش به بیرون با عصا

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	چرخش به بیرون؛ معمولاً اولین و بیشترین حرکتی که در شانه‌ی منجمد محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

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

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

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

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | کشش تدریجی



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش تدریجی



کشش با حوله پشت کمر

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۱۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش تدریجی



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

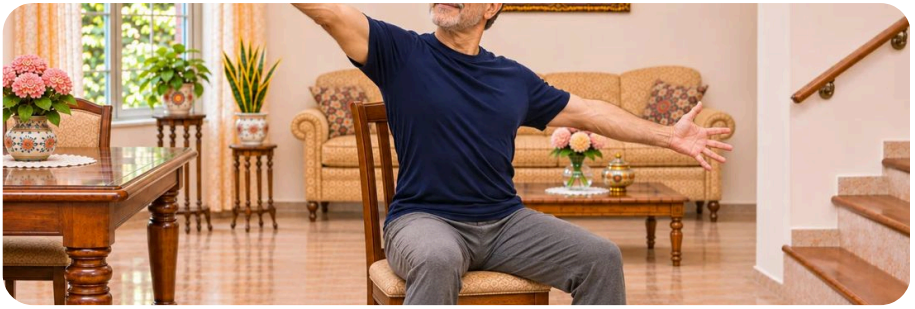
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

اجرا

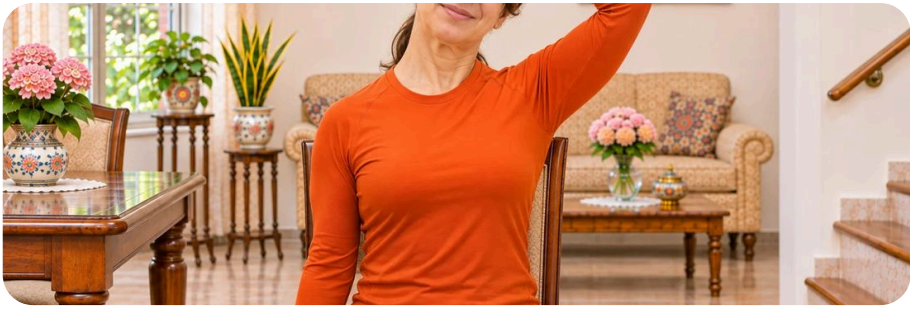
1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

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.

احتیاط: فقط در مرحله‌ی باز شدن؛ تا جایی که دست‌ها راحت به دیوار می‌رسن.

تمرین ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | کشش تدریجی



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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | کشش تدریجی



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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | کتف و وضعیت بدن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

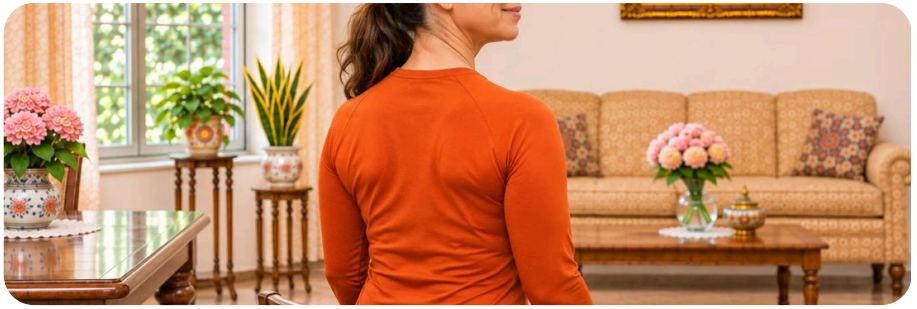
اجرا

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 ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | کتف و وضعیت بدن



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 کتف بدون حرکت دادن مفصل شانه.
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 ۱۹ | سطح ۱۰ آسان | کتف و وضعیت بدن



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه، دست‌ها ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک بالای پشت؛ کمک به بالا رفتن دست.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | کتف و وضعیت بدن



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | کتف و وضعیت بدن



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

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

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

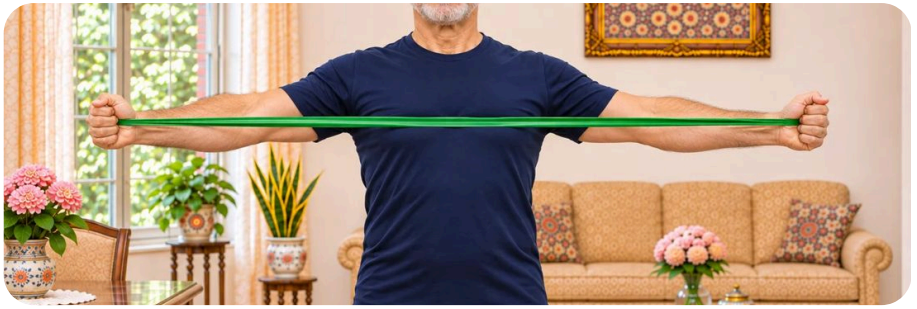
اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کتف.
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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | کتف و وضعیت بدن



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 ۲۴ | سطح ۳ · پیشرفته | کتف و وضعیت بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۲۵ سطح ۳ · پیشرفته کتف و وضعیت بدن



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

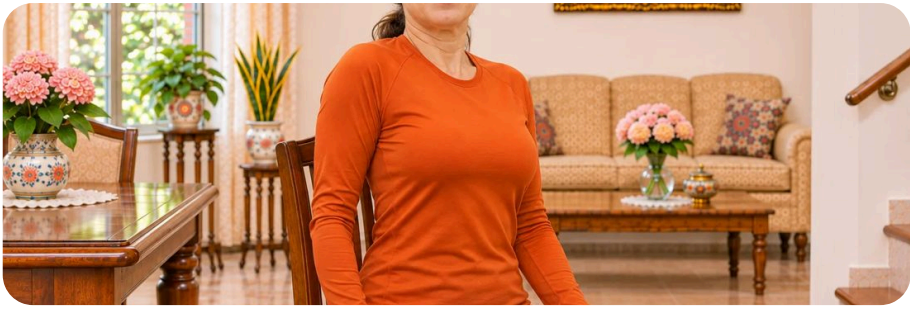
اجرا

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 ۲۶ | سطح ۱۰ آسان | کتف و وضعیت بدن



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 ۲۷ | سطح ۱۰ آسان | کتف و 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 ۲۸ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



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 ۲۹ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: با پوکی استخوان، فقط بخش صاف کردن پشت رو انجام بده.

تمرین ۳۱ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه



ایزومتریک چرخش به بیرون

شروع

کنار دیوار یا چهارچوب در بایست، آرنج ۹۰ درجه خم و کنار بدن، پشت مچ روی دیوار. یک حوله بین آرنج و بدن.

اجرا

1. پشت مچ رو به دیوار فشار بده (دست حرکت نمی‌کنه).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف (چرخاننده‌های خارجی)
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت؛ اغلب درد رو در روزهای حساس کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه



ایزومتریک چرخش به داخل

شروع

رو به چهارچوب در، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، کف دست روی چهارچوب.

اجرا

1. کف دست رو به چهارچوب فشار بده (به سمت شکم).
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن دست.

تمرین ۳۳ | سطح ۱۰ آسان | تقویت شانه



ایزومتریک دور کردن دست

شروع

پهلو به دیوار، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله بین آرنج و دیوار.

اجرا

1. آرنج رو به دیوار فشار بده.
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید و فوق‌خاری
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت.
کجا باید حس کنی	کنار شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه.

تمرین ۳۴ سطح ۱ · آسان تقویت شانه



چرخش به بیرون درازکش به پهلو

شروع

به پهلوی سالم دراز بکش، آرنج دست بالایی ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله‌ی لوله‌شده زیر آرنج.

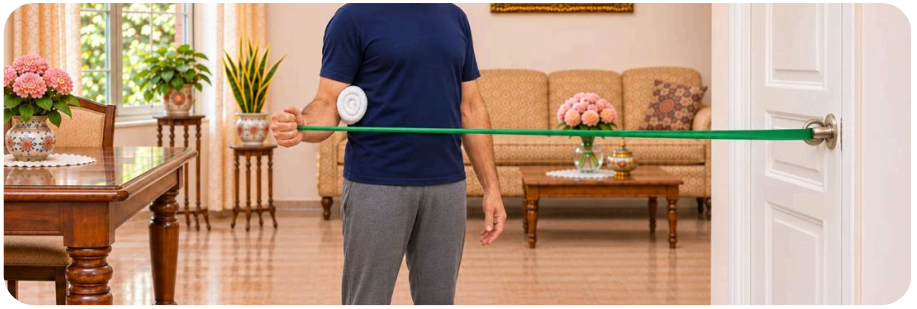
اجرا

1. ساعد رو آهسته به سمت سقف بچرخون.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. در ۳ ثانیه برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت کنترل‌شده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه به عقب؛ دور شدن آرنج.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به سمت شکم بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه



بالا بردن دست از جلو درازکش (برنامه‌ی دلتوئید)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. دست رو صاف به سمت سقف ببر (اول با کمک دست دیگه).
2. در وضعیت عمود، دایره‌های کوچیک یا حرکت کوچیک جلو و عقب.
3. به‌تدریج دامنه رو بیشتر کن؛ بعد پشتی رو بالا بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید قدامی
چرا این تمرین؟	تقویت دلتوئید برای جبران پارگی‌های بزرگ روتاتور کاف و بعد از تعویض معکوس.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	با کمک دست سالم.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سبک، یا انجام در حالت نیمه‌نشسته و بعد نشسته.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی دست.

تمرین ۳۸ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

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

تمرین ۳۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویت شانه



چرخش به بیرون در ۹۰ درجه

شروع

کش جلوی بدن هم‌ارتفاع شانه بسته. بازو تا ارتفاع شانه بالا، آرنج ۹۰ درجه، ساعد رو به جلو.

اجرا

1. ساعد رو به بالا بچرخون تا عمود بشه.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت در وضعیت‌های بالای سر؛ پیشرفته.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بازو پایین‌تر (۴۵ درجه).
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: پایین افتادن آرنج.

احتیاط: در بی‌ثباتی شانه، فقط در سطح ۳ و بدون درد.

تمرین ۴۰ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویت شانه



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

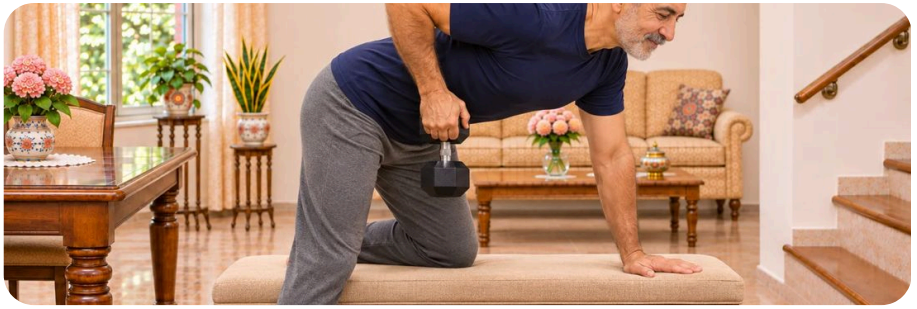
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۴۲ سطح ۳ · پیشرفته تقویت شانه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی، کمر صاف.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت و کتف.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت شانه



فشار بالای سر با دمبل سبک

شروع

نشسته، دمبل‌ها جلوی شانه، کف دست‌ها رو به هم.

اجرا

1. دمبل‌ها رو کمی جلوتر از سر بالا ببر.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید، روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	برگشت به کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	یک‌دست یا بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر؛ درد تیز.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



حمل بار

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	شانه، کتف و تنه
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن.

تمرین ۴۵ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۴۶ سطح ۲ · متوسط تقویت شانه



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۷ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	ستون بهبودی: گردش خون، خلق، خواب و قلب؛ از روز اول با آویز.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴۸ | سطح ۱۰ آسان | بدن فعال و تنفس



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کم‌فشار برای قلب و پاها؛ گرم شدن خوب برای ران و لگن در صبح‌های خشک.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: نرده با دست سالم.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	حفظ قدرت پاها در هفته‌هایی که شانه در آویزه؛ بدون کمک دست‌ها.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر؛ فقط با دست سالم کمک بگیر.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۵۱ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

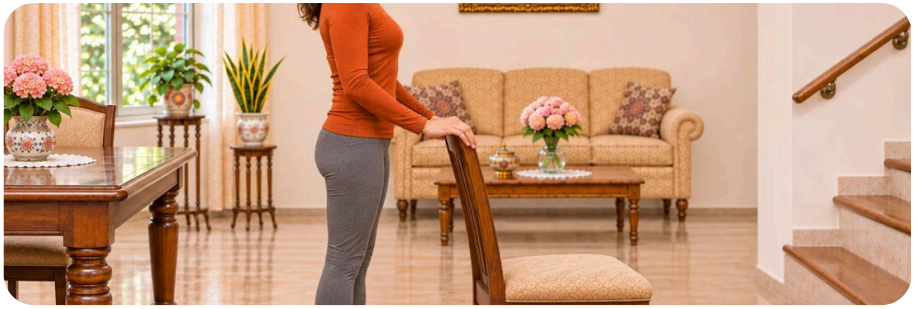
1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: با نرده در دست سالم.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۵۵ سطح ۲ · متوسط بدن فعال و تنفس



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۳ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۶۵ | سطح ۱۰ آسان | بدن فعال و تنفس



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۶۹ سطح ۳ · پیشرفته بدن فعال و تنفس



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۷۰ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت لازم برای سفره، نماز و بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۷۱ سطح ۱ · آسان بدن فعال و تنفس



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۷۲ سطح ۳ · پیشرفته بدن فعال و تنفس



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

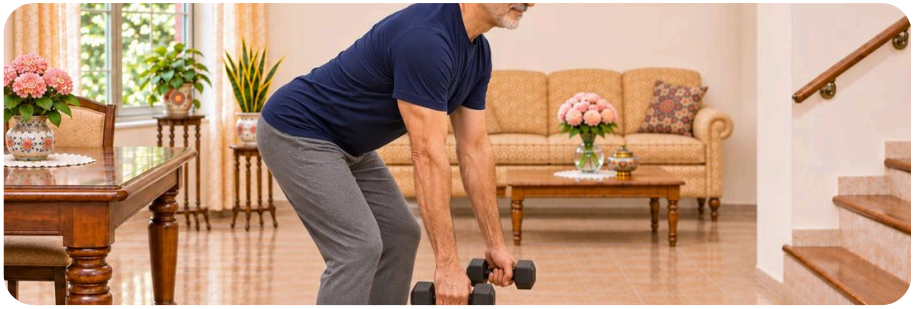
اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت ران، باسن و پشت با بار؛ بار روی ستون فقرات با کمر صاف، که برای استخوان مفیده.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۷۳ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن بلند کردن بار با کمر صاف و نیروی باسن؛ تمرین کلیدی تمرین‌های مقاومتی استخوان.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: فقط با کمر کاملاً صاف؛ در شکستگی مهره، بار سبک و با نظر فیزیوتراپیست.

تمرین ۷۴ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۷۵ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه جلو، دامنه رو طبق نظر جراح محدود کن.

تمرین ۷۶ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون خم کردن و چرخوندن ستون فقرات؛ ضروری بعد از شکستگی مهره.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۷۷ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان منیژه خانم، آقای رضایی و شهلا خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
کمک در **صبح‌ها**: لباس، دوش	**«پیر شدی دیگه»**
یاد گرفتن **علائم خطر** سردرد و دید (فصل ۴)	تشویق به **قطع** کورتون
یادآوری قرص و آزمایش‌ها	داروی **گیاهی** بدون نظر پزشک
همراهی در پیاده‌روی	

خانواده هم علائم خطر رو بدونه.

فصل ۳۳

کار

☐	
	جلسه‌ها و کارهای سخت رو **بعد از ظهر** بذار؛ صبح‌ها **سخت‌ترن**
	میز و **صندلی** با دسته؛ وسایل در ارتفاع **وسط**
	هر **۳۰ تا ۴۵ دقیقه** بلند شو
	در **عود**، کار **سبک‌تر**

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۸۰

کارهای سخت، بعد از ظهر.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	جعبه‌ی قرص هفتگی برای کورتون
	دفترچه: دوز کورتون، خشکی صبح، آزمایش‌ها
	کش ورزشی و **عصا** یا چوب برای تمرین شونه
	دستگیره در حموم؛ **فرش** لغزنده نه
	چراغ شب در راهرو

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۶۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶

جعبه‌ی قرص و دفترچه، دو دوست کورتون.

فصل ۳۵

داستان منیژه خانم: «یک‌شبه پیر شدم»

منیژه خانم **۷۲ ساله**؛ در **دو هفته** طوری شد که صبح‌ها بدون کمک **از تخت** بلند نمی‌شد.

زمان	چی شد
شروع	همه گفتن «**پیریه**»
هفته‌ی ۳	پزشک: آزمایش **التهاب** بالا؛ **پلی‌میالژی**
چند روز بعد از کورتون	خشکی **خیلی کمتر**
ماه ۳	تمرین **ران** و **تعادل**؛ پیاده‌روی **۳۰ دقیقه**
ماه ۱۸	کورتون آهسته **قطع** شد

«پیری نبود؛ التهاب بود.»

فصل ۳۶

داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک

آقای رضایی **۷۴ ساله**، با پلی‌میالژی تحت درمان بود که **سردرد تازه** و **درد فک** موقع جویدن پیدا کرد.

زمان	چی شد
روز اول	دخترش علائم رو از **این کتاب** شناخت
همون روز	پزشک: احتمال **آرتریت سلول غول‌آسا**؛ درمان **فوری**
بعد	بینایی‌اش **سالم** موند

نکته‌ی دکتر مکس

سردرد تازه، **درد فک** یا **تاری دید** رو هیچ‌وقت تا فردا نگه ندار.

«همون روز رفتیم؛ چشمم سالم موند.»

فصل ۳۷

داستان شهلا خانم: عود هنگام کم کردن کورتون

شهلا خانم **۶۶ ساله**؛ وقتی کورتون به **۵ میلی‌گرم** رسید، خشکی **برگشت**.

زمان	چی شد
ماه ۸	خشکی صبح **دوباره** یک ساعت
همون هفته	به پزشک خبر داد؛ دوز کمی **بالاتر**، کاهش **آهسته‌تر**
ماه ۱۰	پزشک **متوترکسات** هم اضافه کرد
ماه ۲۰	کورتون **قطع**؛ تمرین قدرتی ادامه داره

«عود، شکست نبود؛ فقط باید آهسته‌تر می‌رفتیم.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. پلی‌میالژی چیه؟

التهاب اطراف شونه‌ها و لگن، تقریباً فقط بعد از ۵۰ (فصل ۱).

2. علائم اصلیش چیه؟

درد و خشکی هر دو شونه و لگن، به‌خصوص صبح (فصل ۲).

3. خشکی صبح چقدر؟

معمولاً بیشتر از ۴۵ دقیقه (فصل ۲).

4. مفصلم خراب می‌شه؟

معمولاً نه (فصل ۱).

5. چطور تشخیص داده می‌شه؟

علائم، معاینه و آزمایش التهاب کنار هم (فصل ۳).

6. آزمایش ESR و CRP چیه؟

آزمایش‌های التهاب در خون (فصل ۳).

7. با آرتریت روماتوئید چه فرقی داره؟

آزمایش‌ها و الگوی درگیری مفصل فرق دارن؛ تشخیص با پزشک (فصل ۳).

8. آرتریت سلول غول‌آسا چیه؟

التهاب رگ‌های بزرگ سر که بینایی رو تهدید می‌کنه (فصل ۴).

9. کی فوریه؟

سردرد تازه، درد فک، تاری دید (فصل ۴).

10. تاری دید چند دقیقه‌ای داشتم.

فوراً اورژانس (فصل ۴).

11. چرا من؟

ترکیبی از سن، ایمنی و ژن‌ها؛ تقصیر تو نیست (فصل ۵).

12. مسریه؟

نه (فصل ۵).

13. پیریه؟

نه؛ التهابه و درمان داره (فصل ۶).

14. کورتون چقدر؟

دوز کم و کاهش آهسته؛ دوز تو با پزشکه (فصل ۷).

15. کورتون رو خودم کم کنم؟

هیچ‌وقت (فصل ۷).

16. چند وقت باید بخورم؟

اغلب بیشتر از یک سال (فصل ۷).

17. کورتون استخونمو ضعیف می‌کنه؟

ممکنه؛ کلسیم، ویتامین D، سنجش تراکم و تمرین (فصل ۸).

18. قندم بالا رفته.

با پزشک؛ قند و نون سفید کمتر (فصل ۸ و ۱۹).

19. فشارم بالا رفته.

چک فشار؛ نمک کمتر؛ پزشک (فصل ۸).

20. چشمم رو چک کنم؟

آره؛ معاینه‌ی چشم در مصرف طولانی کورتون (فصل ۸).

21. متوترکسات چیه؟

دارویی که کمک می‌کنه کورتون کمتر لازم بشه (فصل ۹).

22. توسیلیزوماب؟

داروی تخصصی برای بیماری وابسته به کورتون؛ با متخصص (فصل ۹).

23. ورزش مجازه؟

آره؛ رهنمود EULAR و ACR ورزش فردی رو پیشنهاد می‌کنه (فصل ۱۰).

24. با درد ورزش کنم؟

تا ۳ از ۱۰ (فصل ۱۷).

25. صبح‌ها چی کار کنم؟

تمرین ۵ دقیقه‌ای در تخت و دوش گرم (فصل ۱۱).

26. دستم بالا نمیره.

تمرین‌های دامنه‌ی شونه (فصل ۱۲).

27. لگنم خشکه.

کشش لگن و ران (فصل ۱۳).

28. ران‌هام ضعیف شدن.

تقویت پایین‌تنه (فصل ۱۴).

29. تمرین شونه با وزنه؟

آره، سبک و تدریجی (فصل ۱۵).

30. می‌ترسم زمین بخورم.

تمرین تعادل (فصل ۱۶).

31. کی بهتر می‌شم؟

با کورتون معمولاً چند روز؛ عضله ماه‌ها (فصل ۱۷).

32. لباس پوشیدن سخته.

لباس جلو باز؛ اول دست دردناک‌تر (فصل ۱۸).

33. چی بخورم؟

کلسیم و پروتئین بیشتر؛ نمک و قند کمتر (فصل ۱۹).

34. شب‌ها بی‌خوابم.

زمان کورتون رو با پزشک چک کن (فصل ۲۰).

35. کار خونه؟

قفسه‌ی وسط، چهارپایه‌ی محکم، کارها رو پخش کن (فصل ۲۱).

36. علائم برگشته.

عود شایعه؛ به پزشک خبر بده (فصل ۲۲).

37. خودم دوز رو زیاد کنم؟

نه؛ با پزشک (فصل ۲۲).

38. سفر برم؟

آره؛ قرص اضافه در کیف دستی (فصل ۲۳).

39. استفراغ کردم و قرص بیرون اومد.

به پزشک خبر بده (فصل ۲۳).

40. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

41. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

42. روز بدی دارم.

فصل ۳۱.

43. ماساژ و گرما؟

کمی راحتی؛ ولی درمان التهاب نیست (فصل ۶).

44. داروی گیاهی؟

فقط با نظر پزشک؛ بعضی‌ها با داروها تداخل دارن.

45. مسکن معمولی بخورم؟

با پزشک؛ مسکن‌های ضدالتهاب با کورتون خطر معده رو بیشتر می‌کنن.

46. واکسن بزنم؟

طبق پزشک؛ کورتون ایمنی رو کمی پایین میاره (فصل ۸).

47. دوباره برمی‌گرده؟

عود شایعه‌ست، به‌خصوص موقع کم کردن کورتون (فصل ۲۲).

48. کامل خوب می‌شم؟

خیلی‌ها بعد از دوره‌ی درمان کورتون رو قطع می‌کنن (فصل ۳۵).

49. خانواده چی کار کنن؟

علائم خطر رو بدونن و کمک کنن (فصل ۳۲).

50. پزشک کدوم تخصص؟

متخصص روماتولوژی، همراه پزشک خانواده.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
خشکی صبح (دقیقه)						
درد شونه (۰ تا ۱۰)						
دوز کورتون (میلی‌گرم)						
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه						
ایستادن روی یک پا (ثانیه)						
ESR یا CRP						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	کورتون (بله / نه)	تمرین (بله / نه)	پیاده‌روی (دقیقه)	خشکی صبح (دقیقه)	سردرد یا تاری دید (بله / نه)	

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	دوز کورتون	فاز	دست بالای سر (راحت / سخت)	بلند شدن از تخت (راحت / سخت)	عود (بله / نه)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
پلی‌میالژی روماتیکا	التهاب اطراف شونه و لگن بعد از ۵۰
آرتریت سلول غول‌آسا	التهاب رگ‌های بزرگ سر
بورس	کیسه‌ی کوچک مایع کنار مفصل
ESR	سرعت رسوب گلبول قرمز؛ آزمایش التهاب
CRP	پروتئین واکنشی C؛ آزمایش التهاب
پردنیزولون	نوعی کورتون خوراکی
کاهش تدریجی	کم کردن آهسته‌ی دوز دارو
عود	برگشت علائم
متوترکسات	داروی تعدیل‌کننده‌ی ایمنی
توسیلیزوماب	داروی مهارکننده‌ی IL-6
پوکی استخوان	کم شدن تراکم استخوان
سنجش تراکم استخوان	عکس مخصوص برای اندازه‌گیری استحکام استخوان
فاکتور روماتوئید	آزمایش خون برای آرتریت روماتوئید
روماتولوژی	تخصص بیماری‌های التهابی مفصل و رگ

اصطلاح	معنی
خشکی صبحگاهی	سفتی مفصل‌ها و عضله‌ها بعد از بیدار شدن
ایزومتریک	سفت کردن عضله بدون حرکت

منابع علمی

1. Dejaco C, Singh YP, Perel P, et al. 2015 Recommendations for the management of polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2015;74(10):1799-1807. doi:10.1136/annrheumdis-2015-207492
2. Dasgupta B, Cimmino MA, Maradit-Kremers H, et al. 2012 provisional classification criteria for polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2012;71(4):484-492. doi:10.1136/annrheumdis-2011-200329
3. Buttgereit F, Dejaco C, Matteson EL, Dasgupta B. Polymyalgia Rheumatica and Giant Cell Arteritis: A Systematic Review. JAMA. 2016;315(22):2442-2458. doi:10.1001/jama.2016.5444
4. Hellmich B, Agueda A, Monti S, et al. 2018 Update of the EULAR recommendations for the management of large vessel vasculitis. Ann Rheum Dis. 2020;79(1):19-30. doi:10.1136/annrheumdis-2019-215672
5. Devauchelle-Pensec V, Carvajal-Alegria G, Dernis E, et al. Effect of Tocilizumab on Disease Activity in Patients With Active Polymyalgia Rheumatica Receiving Glucocorticoid Therapy: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2022;328(11):1053-1062. doi:10.1001/jama.2022.15459
6. Buckley L, Guyatt G, Fink HA, et al. 2017 American College of Rheumatology Guideline for the Prevention and Treatment of Glucocorticoid-Induced Osteoporosis. Arthritis Rheumatol. 2017;69(8):1521-1537. doi:10.1002/art.40137
7. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

پلی‌میالژی روماتیکا

همراه قدم‌به‌قدم برای پلی‌میالژی روماتیکا.

- علائم: خشکی صبحگاهی شونه‌ها و لگن
- سردرد، درد فک و تاری دید: کی فوریه
- کورتون: چرا آهسته کم می‌شه
- محافظت از استخوان، عضله و قند
- تمرین صبحگاهی و تعادل
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی توصیه‌های EULAR و ACR (۲۰۱۵)، معیارهای طبقه‌بندی ۲۰۱۲، رهنمود پوکی استخوان ناشی از کورتون ACR (۲۰۱۷) و مرور JAMA (۲۰۱۶).