راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «قوز و وضعیت بدن بعد از ۵۰»

وضعیت بدن در زندگی روزمره

نشستن، خواب و بالش، تنفس، کفش و کیف، یادآورها و ۱۰ دقیقه‌ی روزانه



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **پوکی استخوان** یا **شکستگی مهره** داری، حرکت‌های ممنوع فصل ۲۲ رو بخون و برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه **درد ناگهانی و شدید پشت** بعد از یک حرکت ساده یا زمین خوردن، **کم شدن سریع قد، ضعف یا بی‌حسی پاها** یا **مشکل ادرار و مدفوع** داری، فوراً 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: وضعیت بدن رو بشناس ۸

۱. قوز (هایپرکایفوز) چیه؟ ۹

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۰

۲. علائم خطر و شکستگی مهره ۱۱

۳. تست‌های خانگی ۱۲

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۴. نشستن، گوشی و کامپیوتر ۱۶

۵. خوابیدن و بالش ۱۷

۶. تنفس و قوز ۱۸

۷. کفش، کیف، عینک و قوزبند ۱۹

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۱

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

۹. انتخاب برنامه ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: وضعیت بدن در زندگی ۳۸

۱۰. عادت‌سازی و یادآورها ۳۹

۱۱. راهنمای همراه ۴۰

۱۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۱

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۳

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۴

کتاب کامل و ارتقا ۴۷

منابع علمی ۴۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **عادت‌های روزمره‌ش** رو برای پشت و گردن بهتر کنه.

در این راهنما

- قوز (هایپرکایفوز) چیه؟
- علائم خطر و شکستگی مهره
- تست‌های خانگی
- نشستن، گوشی و کامپیوتر
- خوابیدن و بالش
- تنفس و قوز
- کفش، کیف، عینک و قوزبند
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- انتخاب برنامه
- عادت‌سازی و یادآورها
- راهنمای همراه
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«قوز و وضعیت بدن بعد از ۵۰»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

وضعیت بدن رو بشناس

وضعیت درست یعنی چی، قوز، چرا مهمه، علت‌ها، گردن جلو، و باورهای غلط.

قوز (هایپرکایفوز) چیه؟

انحنای طبیعی

ستون فقرات از کنار **سه انحنای طبیعی** داره. انحنای پشت **(کایفوز)** طبیعیه؛ ولی با سن ممکنه **بیشتر** بشه.

هایپرکایفوز

وقتی انحنای پشت **بیش از حد** بشه، بهش **هایپرکایفوز** یا قوز می‌گن. بر اساس مرور **Katzman** و همکاران (۲۰۱۰)، هایپرکایفوز در سالمندان **شایعه** و با افزایش سن **بیشتر** می‌شه.

نوع	
وضعیتی (انعطاف‌پذیر)	با تلاش **صاف‌تر** می‌شه؛ بیشتر به ضعف و عادت مربوطه
ساختاری (سفت)	به‌خاطر شکستگی مهره یا تغییرات دیسک؛ کمتر صاف می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

حتی قوز ساختاری هم با **عضلات قوی‌تر** بهتر نگه داشته می‌شه.

بخش ۲

علائم خطر و تست‌ها

علائم خطر و شکستگی مهره، تست‌های خانگی، اندازه‌گیری قد، و کی به پزشک.

علائم خطر و شکستگی مهره

شکستگی فشاری مهره

در پوکی استخوان، مهره ممکنه با یک حرکت **ساده** (خم شدن، بلند کردن، سرفه، زمین خوردن کوچیک) **فشرده** بشه.

با پزشک تماس بگیر اگه

- **درد ناگهانی و شدید** وسط یا پایین پشت، بعد از یک حرکت ساده یا زمین خوردن
- درد که با **ایستادن و راه رفتن** بیشتر و با **دراز کشیدن** کمتر می‌شه
- **کم شدن قد** بیش از ۴ سانتی‌متر نسبت به جوانی، یا بیش از ۲ سانتی‌متر در یکی دو سال
- **قوز سریع پیشرونده**

فوراً به اورژانس

- **ضعف یا بی‌حسی پاها**
- **مشکل تازه در ادرار یا مدفوع**
- درد پشت با **تب** یا **کاهش وزن بی‌دلیل**

بسیاری از شکستگی‌های مهره بی‌صدان؛ کم شدن قد ممکنه تنها نشونه باشه.

تست‌های خانگی

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۳):

تست	چطور
تست دیوار	پشت به دیوار، پاشنه‌ها و باسن به دیوار، **نگاه افقی**؛ فاصله‌ی **پشت سر تا دیوار** رو با خط‌کش اندازه بگیر
قد	فصل ۹ در کتاب کامل
قدرت پشت	دمر، بالاتنه رو کمی بالا بیار؛ چند ثانیه نگه می‌داری؟ (اگه پوکی شدید یا شکستگی داری، **انجام نده**)
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه	
ایستادن روی یک پا	با تکیه‌گاه نزدیک
عکس از کنار	ایستاده، با همون لباس و فاصله

تست دیوار

فاصله‌ی سر تا دیوار	
صفر (سر به دیوار می‌رسه)	طبیعی
چند سانتی‌متر	گردن جلو یا قوز

فاصله‌ی سر تا دیوار	
فاصله‌ی **زیاد** یا افزایش در طول زمان	با پزشک صحبت کن

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۷

بخش ۳

زندگی روزمره

نشستن و گوشی، خوابیدن و بالش، خم شدن و بلند کردن، تنفس، پوکی استخوان و حرکت‌های ممنوع، و کفش و کیف و عینک.

فصل ۴

نشستن، گوشی و کامپیوتر

نشستن

☐	
	وضعیت رو عوض کن؛ هر ۳۰ دقیقه بلند شو
	صندلی با **پشتی**؛ یک حوله‌ی لوله‌شده پشت کمر کمک می‌کنه
	پاها **روی زمین**
	مبل‌های **گود** نه

گوشی

☐	
	گوشی رو **بالاتر** بگیر؛ نزدیک سطح چشم
	آرنج رو روی **میز یا دسته‌ی مبل** بذار
	وقفه هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
	تماس‌های طولانی: **هندزفری**

کامپیوتر

☐	
	بالای مانیتور **هم‌سطح چشم**
	لپ‌تاپ روی **پایه** + کیبورد جدا
	ساعد روی میز

عقب بردن چونه ← ص ۳۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۲

فصل ۵

خوابیدن و بالش

وضعیت	نکته
به پشت	بالش **متوسط** که سر رو خیلی جلو نیاره؛ با قوز زیاد، یک بالش اضافه زیر سر لازمه تا گردن کشیده نشه
به پهلو	بالش به اندازه‌ای که سر **وسط** بمونه؛ بالش بین زانوها
دمر	گردن چرخیده می‌مونه؛ برای بیشتر افراد با گردن‌درد مناسب نیست

صاف کردن پشت درازکش

یک **حوله‌ی لوله‌شده‌ی نازک** زیر کتف‌ها (در طول ستون)، ۵ تا ۱۰ دقیقه، دست‌ها کنار بدن؛ سینه باز می‌شه.

با قوز **ساختاری**، اگه سر به زمین نمی‌رسه، **بالش زیر سر** بذار؛ گردن رو به زور عقب نبر.

بلند شدن از تخت

یک‌تکه به پهلو بچرخ، بعد با دست بالا بیا؛ مثل درازونشست بلند نشو.

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۳۵

فصل ۶

تنفس و قوز

قوز قفسه‌ی سینه رو **جمع** می‌کنه و نفس عمیق رو سخت‌تر.

تنفس عمیق

☐	
	صاف بشین یا بایست
	دست‌ها روی **دنده‌های پایین**
	از بینی دم؛ دنده‌ها رو به **کنار** باز کن
	از دهن آهسته بازدم
	۵ تا ۱۰ نفس، چند بار در روز

ترکیب با صاف شدن

موقع **دم**، کمی صاف‌تر شو و کتف‌ها رو عقب ببر؛ موقع بازدم، شل کن.

تنفس شکمی ← ص ۳۷ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۸

فصل ۷

کفش، کیف، عینک و قوزبند

مورد	نکته
کفش	پاشنه‌ی **کوتاه**، ضربه‌گیر، بسته
کیف	**کوله‌پشتی** یا کیف **ضربدری**؛ کیف سنگین یک‌طرفه نه
عینک	اگه برای دیدن **خم** می‌شی، چشم‌پزشکی؛ عینک **چندکانونی** گاهی گردن رو عقب می‌بره
قوزبند	ممکنه **یادآور** باشه؛ ولی عضله رو قوی **نمی‌کنه** و جای تمرین رو نمی‌گیره

بعد از **شکستگی مهره**، پزشک ممکنه **بریس** موقت تجویز کنه؛ این با قوزبند معمولی فرق داره.

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، نگهداری، و روزهای درد.

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 ۹

انتخاب برنامه

وضعیت	برنامه
قوز **خفیف** یا گردن جلو، بدون پوکی استخوان شدید	**الف** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)
قوز با **پوکی استخوان** یا **شکستگی مهره**	**ب** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
گردن جلو و شونه‌های افتاده، کار با گوشی و کامپیوتر	**پ** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)
آمادگی خوب؛ می‌خوای **قوی‌تر** بشی	**ت** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)

نسخه‌ی کلی

جزء	
صاف‌کننده‌های پشت	۳ روز در هفته
کتف و شونه	۳ روز
کشش سینه و لگن	روزانه
تعادل	چند بار در هفته
پیاده‌روی	بیشتر روزها
وقفه‌های وضعیت	هر ۳۰ دقیقه

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: پشت و وضعیت بدن، گردن و کتف و شونه، قدرتی، تعادل و کاربردی، و کشش و تنفس. **با پوکی استخوان، حرکت‌های ممنوع فصل ۲۲ در کتاب کامل رو رعایت کن.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | پشت 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 ۲ | سطح ۱۰ آسان | پشت و وضعیت بدن



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.

احتیاط: بعد از شکستگی مهره، فقط در دامنه‌ی بدون درد و با اجازه‌ی پزشک.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | پشت و وضعیت بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | گردن، کتف و شونه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

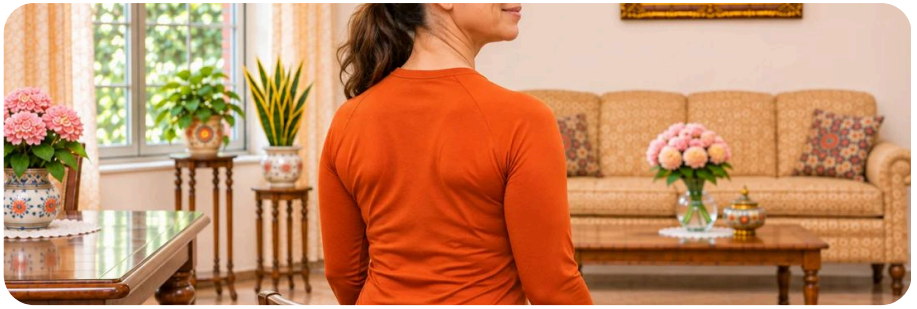
اجرا

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

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

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

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

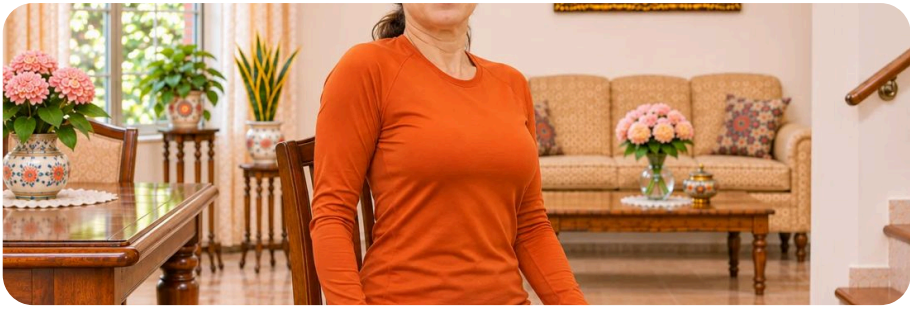
اجرا

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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | گردن، کتف و شونه



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 ۷ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



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 عضلات بین دو کتف و پشت؛ مقابله با قوز.
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 ۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل و کاربردی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل و کاربردی



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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	باز کردن جلوی سینه که در قوز سفت و کوتاه می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آروم کردن سیستم عصبی و کم کردن سفتی عضلات محافظ.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

بخش ۶

وضعیت بدن در زندگی

عادت‌سازی و یادآورها، پشت میز، ورزش‌های مناسب، تغذیه، راهنمای همراه، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۰

عادت‌سازی و یادآورها

یادآورهای وضعیت

یادآور	کار
هر بار گوشی رو برمی‌داری	چونه عقب
هر بار از در رد می‌شی	کتف‌ها عقب، قد بلند
چراغ قرمز	شونه‌ها شل، سر بالا
تبلیغ تلویزیون	بلند شو، کشش سینه
قبل از نماز	۳ نفس عمیق با صاف شدن

قانون «قد بلند»

تصور کن یک نخ از بالای سرت به سقف وصله و آروم بالا کشیده می‌شی. نه سفت؛ **بلند و شل**.

قد بلند، شونه شل، نفس آروم.

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، معلم بود و سال‌ها روی دفترها خم شده بود. با ۱۰ دقیقه تمرین روزانه و یادآور «چونه عقب» روی گوشیش، بعد از دو ماه فاصله‌ی سرش تا دیوار کمتر شد و گردن‌دردهای عصرش کمتر.

فصل ۱۱

راهنمای همراه

☐	
	یادآوری مهربون؛ نه «صاف بشین!» با تحکم
	عکس از کنار هر ماه برای دیدن پیشرفت
	همراهی در **پیاده‌روی**
	کمک در **بلند کردن بارهای سنگین** با پوکی استخوان
	توجه به **کم شدن قد** و **درد ناگهانی پشت**
	کمک به ساختن **خونه‌ی ایمن**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «تعادل و زمین خوردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۱۲

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس عمیق با صاف شدن	۱ دقیقه
عقب بردن چونه	۱ دقیقه
فشردن کتف‌ها	۱ دقیقه
صاف کردن پشت روی صندلی	۱ دقیقه
فرشته‌ی دیوار	۱ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۱ دقیقه
ایستادن صاف کنار دیوار	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۳۷ · عقب بردن چونه ← ص ۳۰ · فشردن کتف‌ها ← ص ۳۱ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۸ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۳ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۴ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۷

هر روز ۱۰ دقیقه، هر سال صاف‌تر.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
فاصله‌ی سر تا دیوار (سانتی‌متر)					
قد					
نگه داشتن پشت دمر (ثانیه)					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
درد (۰ تا ۱۰)					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: تمرین و عادت

هفته	جلسه‌ی پشت	جلسه‌ی کتف	کشش روزانه	یادآورها (روز)	پیاده‌روی	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«قوز و وضعیت بدن بعد از ۵۰»** 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	وضعیت بدن رو بشناس	۶
۲	علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	تمرین‌ها	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۸ تمرین
۷	وضعیت بدن در زندگی	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Katzman WB, Wanek L, Shepherd JA, Sellmeyer DE. Age-related hyperkyphosis: its causes, consequences, and management. J Orthop Sports Phys Ther. 2010;40(6):352-360. doi:10.2519/jospt.2010.3099
2. Katzman WB, Vittinghoff E, Lin F, et al. Targeted spine strengthening exercise and posture training program to reduce hyperkyphosis in older adults: results from the study of hyperkyphosis, exercise, and function (SHEAF) randomized controlled trial. Osteoporos Int. 2017;28(10):2831-2841. doi:10.1007/s00198-017-4109-x
3. Bansal S, Katzman WB, Giangregorio LM. Exercise for improving age-related hyperkyphotic posture: a systematic review. Arch Phys Med Rehabil. 2014;95(1):129-140. doi:10.1016/j.apmr.2013.06.022
4. Kado DM, Huang MH, Karlamangla AS, Barrett-Connor E, Greendale GA. Hyperkyphotic posture predicts mortality in older community-dwelling men and women: a prospective study. J Am Geriatr Soc. 2004;52(10):1662-1667. doi:10.1111/j.1532-5415.2004.52458.x
5. Sinaki M, Itoi E, Wahner HW, et al. Stronger back muscles reduce the incidence of vertebral fractures: a prospective 10 year follow-up of postmenopausal women. Bone. 2002;30(6):836-841. doi:10.1016/s8756-3282(02)00739-1
6. 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
7. Slater D, Korakakis V, O'Sullivan P, Nolan D, O'Sullivan K. "Sit up straight": time to re-evaluate. J Orthop Sports Phys Ther. 2019;49(8):562-564. doi:10.2519/jospt.2019.0610
8. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

وضعیت بدن در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- نشستن
- خواب
- تنفس
- یادآورها
- ۱۰ دقیقه‌ی روزانه

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