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

قوز پشت بعد از ۵۰

قوز چیه، چرا مهمه، تست‌ها، شواهد و برنامه‌ی قوز خفیف



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. وضعیت «درست» یعنی چی؟ ۹

۲. قوز (هایپرکایفوز) چیه؟ ۹

۳. چرا مهمه؟ ۱۰

۴. علت‌ها ۱۱

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۳

۵. علائم خطر و شکستگی مهره ۱۴

۶. تست‌های خانگی ۱۵

۷. قدت رو اندازه بگیر ۱۷

بخش ۳: تمرین‌ها ۲۰

۸. شواهد: تمرین چقدر کمک می‌کنه؟ ۲۱

۹. صاف‌کننده‌های پشت ۲۲

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۴

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۱۱. انتخاب برنامه ۲۷

۱۲. برنامه‌ی الف: قوز خفیف ۲۸

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۲

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **پشتش قوز کرده** و می‌خواد صاف‌تر بایسته.

در این راهنما

- وضعیت «درست» یعنی چی؟
- قوز (هایپرکایفوز) چیه؟
- چرا مهمه؟
- علت‌ها
- علائم خطر و شکستگی مهره
- تست‌های خانگی
- قدت رو اندازه بگیر
- شواهد: تمرین چقدر کمک می‌کنه؟
- صاف‌کننده‌های پشت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- انتخاب برنامه
- برنامه‌ی الف: قوز خفیف
- 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.

وضعیت «درست» یعنی چی؟

یک وضعیت ایده‌آل نداریم

سال‌ها گفته می‌شد «همیشه صاف بشین». ولی پژوهشگران در مقاله‌ای با عنوان «صاف بشین: وقت بازنگری‌ه» (**Slater** و همکاران، ۲۰۱۹) توضیح دادن که شواهد قوی برای **یک وضعیت درست** که از درد پیشگیری کنه، وجود نداره.

	بدن برای **حرکت** ساخته شده
	تنوع وضعیت مهم‌تر از یک وضعیت «کامل»
	ماندن **طولانی** در هر وضعیتی، حتی صاف، خسته‌کننده‌ست

بهترین وضعیت، وضعیت بعدیه.

پس چرا این کتاب؟

چون **قوز شدید** با افزایش سن (هایپرکایفوز) فرق داره: با **ضعف عضلات، شکستگی مهره و تعادل بدتر** همراهه، و **تمرین** براش مؤثره.

فصل ۲

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.

فصل ۳

چرا مهمه؟

پیامدهای قوز شدید

حوزه	
تعادل	مرکز ثقل به جلو می‌ره؛ خطر **زمین خوردن** بیشتر
تنفس	قفسه‌ی سینه کمتر باز می‌شه
گردن و شونه	فشار بیشتر برای نگاه به جلو
معده	احساس پری زودرس
عملکرد	بلند شدن، رسیدن به بالا
ظاهر و اعتمادبه‌نفس	

ارتباط با سلامت

در مطالعه‌ی آینده‌نگر **Kado** و همکاران (۲۰۰۴)، سالمندانی که قوز بیشتری داشتن، در سال‌های بعد **خطر مرگ بیشتری** داشتن. این یک **ارتباط آماری‌ه**، نه اثبات اینکه قوز علت مستقیمه؛ ولی نشون می‌ده قوز **نشونه‌ی مهمی** از سلامت کلیه.

قوز فقط ظاهر نیست؛ پیامی از عضله، استخوان و تعادله.

فصل ۴

علت‌ها

علت	توضیح
شکستگی فشاری مهره	یکی از مهم‌ترین علت‌ها؛ گاهی **بی‌درد** (فصل ۵)
ضعف صاف‌کننده‌های پشت	با کم‌تحرکی و سن
تغییرات دیسک	نازک شدن دیسک‌ها
سفتی جلوی سینه و لگن	ماهیچه‌های سینه و خم‌کننده‌های ران
عادت‌ها	نشستن طولانی خمیده، گوشی، کار نزدیک
دید ضعیف	خم شدن برای دیدن بهتر
بیماری‌های خاص	مثل اسپوندیلیت (نادرتر)

پوکی استخوان و قوز

در کسانی که **پوکی استخوان** دارن، شکستگی‌های کوچیک مهره می‌تونن قوز رو بیشتر کنن؛ و قوز بیشتر، **فشار** روی جلوی مهره‌ها رو بیشتر می‌کنه.

> نکته‌ی دکتر مکس
>
> کتاب «پوکی استخوان» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

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.

فصل ۶

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 ۷
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 ۳۱

فصل ۷

قدت رو اندازه بگیر

چرا؟

کم شدن قد می‌تونه نشونه‌ی **شکستگی‌های بی‌صدای مهره** باشه.

چطور؟

☐	
	صبح (قد در طول روز کمی کم می‌شه)
	بدون کفش، پشت به دیوار
	پاشنه‌ها، باسن و پشت به دیوار؛ **نگاه افقی**
	یک کتاب صاف روی سر، عمود بر دیوار؛ علامت بزن
	سالی یک بار یا طبق نظر پزشک

مقایسه

کاهش قد	
کمتر از ۲ سانتی‌متر نسبت به جوانی	معمولاً طبیعی

کاهش قد	
بیش از ۴ سانتی‌متر	با پزشک درباره‌ی **عکس ستون فقرات** و **تراکم‌سنجی** صحبت کن

بخش ۳

تمرین‌ها

شواهد، صاف‌کننده‌های پشت، کتف و شونه، گردن، باز کردن سینه و لگن، تنه و باسن، و تعادل.

شواهد: تمرین چقدر کمک می‌کنه؟

مرور سیستماتیک

در مرور **Bansal** و همکاران (۲۰۱۴)، تمرین برای قوز سالمندی در بیشتر مطالعه‌ها با **بهبود** انحنای قوز همراه بود؛ هرچند کیفیت مطالعه‌ها متفاوت بود.

کارآزمایی SHEAF

در کارآزمایی تصادفی **SHEAF** (Katzman، ۲۰۱۷) در سالمندان با قوز، **۶ ماه تمرین هدفمند تقویت ستون فقرات و آموزش وضعیت بدن**، انحنای قوز رو در مقایسه با گروه کنترل **کمی کمتر** کرد.

عضلات قوی‌تر، شکستگی کمتر

در پیگیری ۱۰ ساله‌ی **Sinaki** و همکاران (۲۰۰۲) در زنان یائسه، گروهی که **تمرین تقویت پشت** انجام داده بودن، **شکستگی مهره‌ی کمتری** داشتن.

پشت قوی، ستون صاف‌تر.

نکته‌ی دکتر مکس

انتظار واقع‌بینانه: قوز **کمی** کمتر می‌شه؛ ولی **قدرت، عملکرد و تعادل** معمولاً **بیشتر** بهتر می‌شن.

فصل ۹

صاف‌کننده‌های پشت

این عضلات **مهم‌ترین** عضلات برای مقابله با قوزن.

تمرین	مقدار
صاف کردن پشت روی صندلی	۸ تا ۱۰
صاف کردن پشت دمر (بالاتنه کمی بالا)	۲ × ۸ تا ۱۰، ۳ ثانیه نگه داشتن
Y دمر	۲ × ۸
فرشته‌ی دیوار	۲ × ۱۰
ایستادن صاف کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۲ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۳ · Y و T دمر ← ص ۳۴ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۵ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۱ · پرنده‌سگ ← ص ۳۶

با **پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره**، صاف کردن پشت دمر رو **آهسته، کم‌دامنه** و اول با فیزیوتراپیست یاد بگیر.

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 ۱۱

انتخاب برنامه

وضعیت	برنامه
قوز **خفیف** یا گردن جلو، بدون پوکی استخوان شدید	**الف** (فصل ۱۲)
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

برنامه‌ی الف: قوز خفیف

۳ روز در هفته + کشش روزانه.

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
صاف کردن پشت روی صندلی	۸	۱۰	۱۲
صاف کردن پشت دمر	۸ × ۱	۸ × ۲	۱۰ × ۲
Y دمر	۸ × ۱	۸ × ۲	۱۰ × ۲
فرشته‌ی دیوار	۱۰ × ۱	۱۰ × ۲	۱۲ × ۲
کشیدن کش	۱۲ × ۲	۱۲ × ۳	۱۵ × ۳
عقب بردن چونه	۱۰	۱۰	۱۰
پل باسن	۱۰ × ۲	۱۰ × ۳	۱۲ × ۳
کشش سینه	۳۰ × ۳ ثانیه	همین	همین
ایستادن روی یک پا	۱۰ × ۳ ثانیه	۲۰ × ۳	۳۰ × ۳

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۲ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۳ · Y و T دمر ← ص ۳۴ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · عقب بردن چونه ← ص ۳۷ · پل باسن ← ص ۳۹ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۰

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 ۱ · 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 ۰۱ 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 ۱۰ آسان | پشت 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 ۴ · سطح ۳ · پیشرفته · پشت و وضعیت بدن



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 ۵ | سطح ۱ · 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 ۶ | سطح ۲ · متوسط | پشت و وضعیت بدن



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 ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



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.
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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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.

بخش ۶

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

قوز پشت بعد از ۵۰

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قوز
- چرا مهمه
- تست‌ها
- صاف‌کننده‌های پشت
- برنامه‌ی الف

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