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

گردن جلو و شونه‌های افتاده

گوشی و کامپیوتر، عقب بردن چونه، تقویت کتف و کشش سینه



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

۲. گردن جلو و شونه‌های افتاده ۹

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۲

۳. علائم خطر و شکستگی مهره ۱۳

۴. تست‌های خانگی ۱۴

بخش ۳: تمرین‌ها ۱۷

۵. کتف و شونه ۱۸

۶. گردن ۱۸

۷. باز کردن سینه و لگن ۱۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۱

۸. نشستن، گوشی و کامپیوتر ۲۲

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۴

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

۱۰. انتخاب برنامه ۲۷

۱۱. برنامه‌ی پ: گردن جلو و شونه‌های افتاده ۲۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۷: وضعیت بدن در زندگی ۵۲

۱۲. پشت میز ۵۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۴

۱۳. جدول‌های پیگیری ۵۵

کتاب کامل و ارتقا ۵۸

منابع علمی ۶۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **گردنش جلو اومده** یا با گوشی و کامپیوتر زیاد کار می‌کنه.

در این راهنما

- قوز (هایپرکایفوز) چیه؟
- گردن جلو و شونه‌های افتاده
- علائم خطر و شکستگی مهره
- تست‌های خانگی
- کتف و شونه
- گردن
- باز کردن سینه و لگن
- نشستن، گوشی و کامپیوتر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- انتخاب برنامه
- برنامه‌ی پ: گردن جلو و شونه‌های افتاده
- پشت میز
- جدول‌های پیگیری
- ۲۱ 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.

گردن جلو و شونه‌های افتاده

گردن جلو

وقتی سر **جلوتر** از شونه‌ها قرار می‌گیره، عضلات پشت گردن و بالای شونه **بیشتر کار** می‌کنن.

علت رایج	
گوشی و تبلت	
کامپیوتر و **مانیتور پایین**	
قوز پشت: سر باید جلو بیاد تا نگاه افقی بمونه	
عینک نامناسب	

شونه‌های افتاده

شونه‌ها **جلو و پایین** می‌افتن؛ اغلب با **سفتی سینه** و **ضعف بین کتف‌ها**.

راه حل

☐	
	عقب بردن چونه (فصل ۶)
	تقویت بین کتف‌ها (فصل ۵)

☐	
	کشش سینه (فصل ۷)
	گوشی رو **بالاتر** بگیر
	وقفه‌های مکرر

عقب بردن چونه ← ص ۳۴ · فشردن کتف‌ها ← ص ۴۰ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۶

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 ۴

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 ۳۱

بخش ۳

تمرین‌ها

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

فصل ۵

کتف و شونه

تمرین	مقدار
فشردن کتف‌ها	۲ × ۱۰، ۵ ثانیه
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
باز کردن کش	۳ × ۱۲
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر	۲ × ۱۰
چرخوندن شونه‌ها	۱۰

فشردن کتف‌ها ← ص ۴۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۲ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۳ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۴ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۵ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۱

دو برابر کشیدن، یک برابر فشار دادن: برای قوز، تمرین‌های **کشیدن** (پارویی) مهم‌ترن.

فصل ۶

گردن

تمرین	مقدار
عقب بردن چونه (نشسته)	۱۰ × ۵ ثانیه
عقب بردن چونه درازکش	۱۰ × ۵ ثانیه
بالا بردن سر با چونه‌ی عقب	۵ × ۲
ایزومتریک گردن	۴ جهت × ۵
چرخش و خم کردن گردن	۱۰

عقب بردن چونه ← ص ۳۴ · عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۳۵ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۳۶ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۳۷ · چرخش فعال گردن ← ص ۳۸ · خم کردن گردن به پهلو ← ص ۳۹

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «گردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۷

باز کردن سینه و لگن

سفتی **جلوی سینه** شونه‌ها رو جلو می‌کشه؛ سفتی **جلوی لگن** ایستادن صاف رو سخت می‌کنه.

کشش	مقدار
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش جلوی لگن	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف
چرخش پشت	۱۰ هر طرف
گربه‌شتر (بیشتر در دامنه‌ی صاف)	۱۰
کشش ذوزنقه و بالابرنده‌ی کتف	۲ × ۳۰ ثانیه

کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۶ · کشش جلوی لگن ← ص ۴۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۴۸ · گربه‌شتر ← ص ۴۹ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۵۰ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۵۱

با **پوکی استخوان**، در **گربه‌شتر** فقط بخش **صاف کردن** پشت رو انجام بده و چرخش‌ها رو **کم‌دامنه** کن.

بخش ۴

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 ۸

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 ۳۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۱

بخش ۵

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 ۱۰

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 ۱۱)
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

فصل ۱۱

برنامه‌ی پ: گردن جلو و شونه‌های افتاده

روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه + **وقفه‌های** پشت میز.

تمرین	مقدار
عقب بردن چونه	۱۰ × ۵ ثانیه
عقب بردن چونه درازکش	۱۰ × ۵ ثانیه
بالا بردن سر با چونه‌ی عقب	۵ × ۲
فشردن کتف‌ها	۱۰ × ۲
باز کردن کش	۱۵ × ۲
Y دمر	۸ × ۲
کشش سینه	۳۰ × ۳ ثانیه
کشش ذوزنقه و بالابرنده‌ی کتف	۳۰ × ۲ ثانیه

عقب بردن چونه ← ص ۳۴ · عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر) ← ص ۳۵ · بلند کردن سر با چونه‌ی عقب ← ص ۳۶ · فشردن کتف‌ها ← ص ۴۰ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۳ · Y و T دمر ← ص ۳۳ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۶ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۵۰ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۵۱

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: 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 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 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



عقب بردن چونه درازکش (تکون آهسته‌ی سر)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، سر روی زمین یا یک حوله‌ی تاشده‌ی نازک.

اجرا

1. سر رو به آرومی مثل «بله» گفتن خیلی کوچیک به پایین تکون بده؛ پشت گردن صاف‌تر روی زمین بشینه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق عضلات عمقی بدون فعالیت زیاد عضلات سطحی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن، عمیق؛ نه عضلات کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	بلند کردن سر با چونه‌ی عقب.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن سر از زمین؛ سفت کردن عضلات جلوی گردن به‌شدت.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

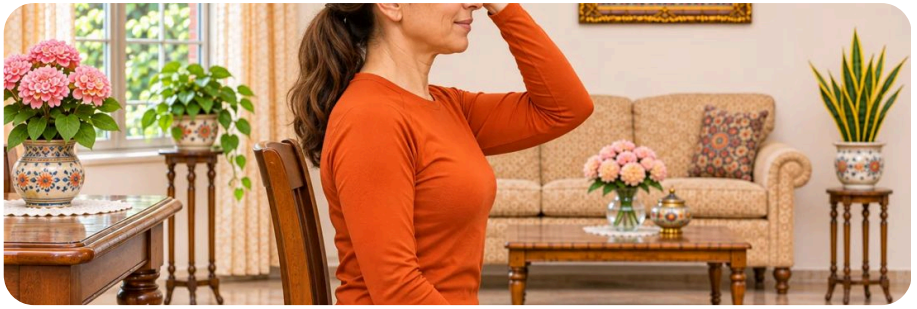
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	افزایش استقامت عضلات عمقی گردن؛ مهم در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن.
مقدار	۵ تا ۸ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	تکون آهسته‌ی سر روی زمین.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو آمدن چونه؛ لرزش شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه داشتی، انجام نده.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



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 ۹ | سطح ۱۰ آسان | گردن، کتف و شونه



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

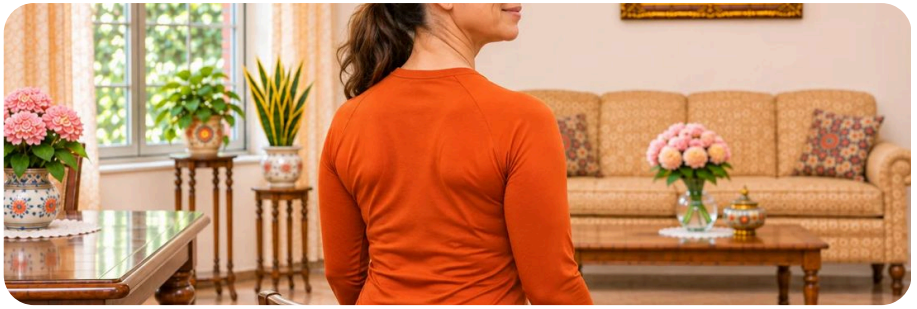
اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

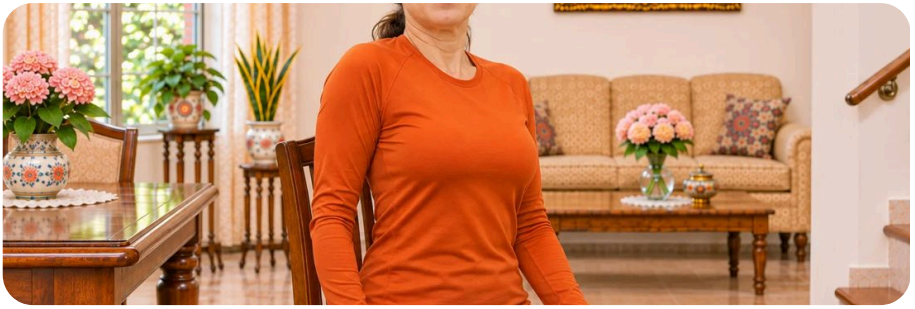
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ | سطح ۱ · آسان | گردن، کتف و شونه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

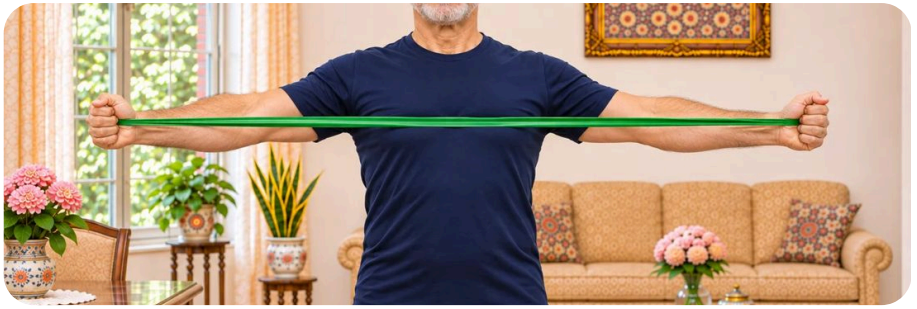
اجرا

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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

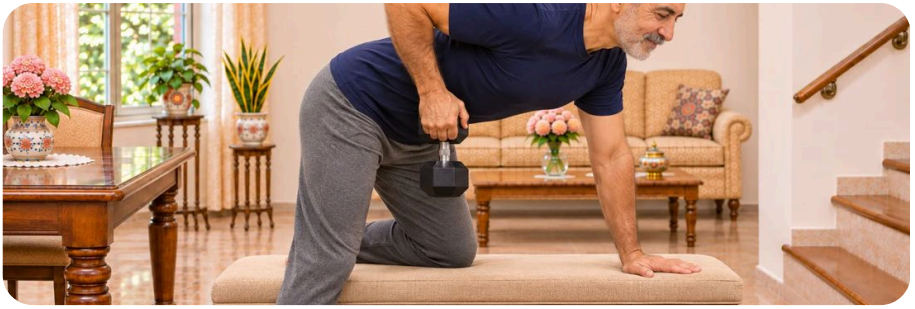
اجرا

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 ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | گردن، کتف و شونه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۱۵ | سطح ۳ · پیشرفته | گردن، کتف و شونه



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: نشسته و با کمر صاف؛ قوس زیاد به کمر نده. در شکستگی مهره با بار خیلی سبک.

تمرین ۱۶ | 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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش 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. قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های سفت ران، کمر رو به جلو می‌کشن و ایستادن رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن پای عقب.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تنفس



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



گربه‌شتر

شروع

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

اجرا

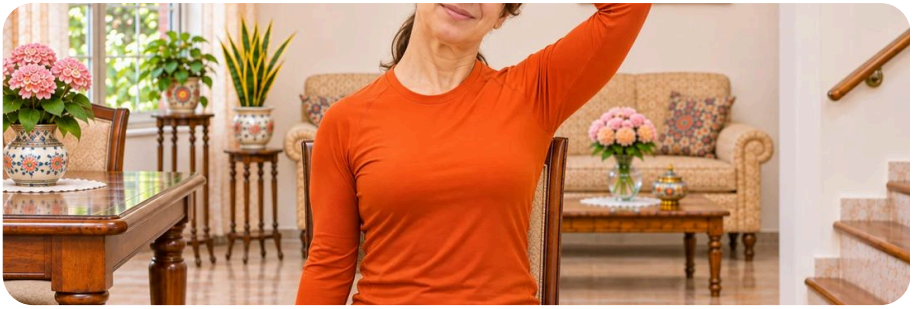
1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

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 ۲۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس



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 ۲۱ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تنفس



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.

بخش ۷

وضعیت بدن در زندگی

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

فصل ۱۲

پشت میز

☐	
	مانیتور **هم‌سطح چشم**
	هر ۳۰ دقیقه بلند شو
	هر ساعت: **۵ عقب بردن چونه** و **۵ فشردن کتف**
	تلفن ایستاده
	میز ایستاده یا بلندی موقت برای **بخشی** از روز

عقب بردن چونه ← ص ۳۴ · فشردن کتف‌ها ← ص ۴۰ ·
صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۲

بخش ۸

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

گردن جلو و شونه‌های افتاده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گردن جلو
- کتف
- گردن
- کشش سینه
- برنامه‌ی پ

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