کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۲

درد ساکروایلیاک و دنبالچه

درد پایین کمر و باسن که از مفصل لگن و دنبالچه میاد: تشخیص، باور «لگنم جابه‌جا شده»، کمربند لگن، نشستن و بالشتک، تقویت باسن و مرکز بدن، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۳ 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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه درد بعد از **زمین خوردن** شدید شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: درد با **تب**، **کاهش وزن** بی‌دلیل یا **سابقه‌ی سرطان**؛ **ضعف پیشرونده‌ی** پا. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی بین پاها** یا مشکل تازه در کنترل **ادرار** یا **مدفوع**. 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: ساکروایلیاک و دنبالچه ۹

۱. ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. کمر، ساکروایلیاک یا مفصل ران؟ ۱۲

۴. چه کسانی؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: تشخیص و درمان ۱۷

۷. تشخیص پزشکی ۱۸

۸. شواهد ورزش ۱۹

۹. کمربند لگن ۲۰

۱۰. تزریق و درمان‌های دیگه ۲۱

بخش ۳: ورزش ۲۴

۱۱. قانون درد ۲۵

۱۲. آروم‌سازی ۲۵

۱۳. تقویت باسن ۲۶

۱۴. مرکز بدن ۲۷
۱۵. کشش ۲۸
۱۶. راه رفتن و پله ۲۹
۱۷. زمان اثر ۳۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. نشستن و بالشتک ۳۳
۱۹. خواب و چرخیدن در تخت ۳۴
۲۰. ماشین ۳۵
۲۱. کار خونه و بلند کردن ۳۶
۲۲. بعد از زایمان و یائسگی ۳۷
۲۳. سفر ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۱
۲۵. فاز ۱: آروم‌سازی (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۳
۲۶. فاز ۲: تثبیت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۴
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۵
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۸

۳۱. روزهای بد ۵۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان سارا خانم: درد لگن بعد از زایمان ۱۳۰

۳۶. داستان آقای کاظمی: «لگنم جابه‌جا شده» ۱۳۱

۳۷. داستان فاطمه خانم: درد دنبالچه بعد از زمین خوردن ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«دقیقاً همین‌جا درد می‌کنه.» (و با یک انگشت، کنار گودی پایین کمر، روی باسن رو نشون می‌ده.) «شکسته‌بند گفت لگنت جابه‌جا شده.» «از زمین خوردم، نمی‌تونم روی صندلی سفت بشینم.»

مفصل ساکروایلیاک جاییه که **استخوان خاجی** (پایین ستون فقرات) به **استخوان لگن** وصل می‌شه؛ یکی در هر طرف. **دنبالچه** هم آخرین قطعه‌ی ستون فقراته. درد این دو ناحیه زیاد با **کمردرد** اشتباه گرفته می‌شه و در **زنان**، به‌خصوص بعد از **بارداری**، شایع‌تره.

پیام اصلی این کتاب: مفصل ساکروایلیاک فقط **چند درجه** حرکت داره و «**در نمی‌ره**». پس درمان اصلی «جا انداختن» نیست؛ **قوی کردن** عضله‌هایی‌ه که لگن رو **ثابت** نگه می‌دارن، به‌خصوص **باسن** و **مرکز بدن**. در کارآزمایی **Stuge** (۲۰۰۴)، تمرین‌های **تثبیتی** درد و ناتوانی زنان بعد از زایمان رو بهتر از درمان معمول کم کرد.

این کتاب جای **پزشک** و **فیزیوتراپیست** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه دردت رو بهتر بفهمی و قدم‌به‌قدم قوی‌تر بشی.

- **بخش ۱** ساکروایلیاک و دنبالچه کجان، علائم، تفاوت با کمر و لگن، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** تشخیص پزشکی، شواهد ورزش، کمربند لگن، و تزریق و درمان‌های دیگه.

- **بخش ۳** ورزش: قانون درد، آروم‌سازی، تقویت باسن، مرکز بدن، کشش، راه رفتن و پله، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن و بالشتک، خواب، ماشین، کار خونه، بعد از زایمان و یائسگی، 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

ساکروایلیاک و دنبالچه

مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه کجان، علائم، تفاوت با کمر و مفصل ران، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.

ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟

ناحیه	کجا
مفصل ساکروایلیاک	دو طرف **پایین** ستون فقرات، زیر **گودی‌های** کمر، جایی که استخوان **خاجی** به **لگن** وصل می‌شه
دنبالچه	**انتهای** ستون فقرات، بالای **شیار** باسن

کارش چیه؟

	وزن **بالاتنه** رو به **پاها** منتقل می‌کنه
	ضربه‌گیر بین ستون فقرات و لگنه
	با **رباط‌های** خیلی محکم و **عضله‌های** باسن و شکم **ثابت** می‌مونه
	فقط **چند درجه** حرکت داره

صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۴

مفصل ساکروایلیاک محکمه؛ با عضله ثابت‌تر می‌شه.

فصل ۲

علائم

درد ساکروایلیاک

☐	
	درد **یک طرف** پایین کمر و **باسن**، زیر گودی کمر
	با **یک انگشت** می‌شه جای درد رو نشون داد
	گاهی درد به **پشت ران** میره، معمولاً **نه** زیر زانو
	بدتر با **ایستادن روی یک پا**، **پله**، **چرخیدن** در تخت، **پیاده شدن** از ماشین
	بدتر با **نشستن** یا **ایستادن** طولانی

درد دنبالچه

☐	
	درد **انتهای** ستون فقرات، دقیقاً **وسط**
	بدتر با **نشستن**، به‌خصوص روی صندلی **سفت** و **تکیه** دادن به عقب
	درد موقع **بلند شدن** از نشسته
	گاهی بعد از **زمین خوردن** روی باسن یا **زایمان**

با یک انگشت جای درد رو نشون بده؛ کمک بزرگیه به پزشک.

فصل ۳

کمر، ساکروایلیاک یا مفصل ران؟

	کمر	ساکروایلیاک	مفصل ران
جای درد	وسط کمر، دو طرف	یک طرف، **زیر گودی** کمر و باسن	**کشاله‌ی ران** و جلوی ران
تیر به پا	گاهی تا **زیر زانو**	معمولاً **بالای زانو**	جلوی ران تا زانو
بدتر با	خم شدن، نشستن	ایستادن روی یک پا، پله، چرخیدن در تخت	راه رفتن، پوشیدن جوراب و کفش
بی‌حسی و ضعف پا	ممکنه	معمولاً **نه**	معمولاً **نه**

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **بیشتر از یکی** رو با هم دارن. تشخیص دقیق با **معاینه‌ی** پزشک یا فیزیوتراپیسته.

درد زیر گودی کمر، یک طرف: به ساکروایلیاک فکر کن.

فصل ۴

چه کسانی؟

بیشتر در	چرا
بارداری و **بعد از زایمان**	رباط‌ها **شل‌تر**، وزن و وضعیت بدن **تغییر** می‌کنه
زنان	لگن **پهن‌تر**
زمین خوردن روی باسن یا **ضربه**	
بعد از **جراحی جوش دادن** مهره‌های کمر	فشار بیشتر روی ساکروایلیاک
آرتروز با بالا رفتن سن	
بیماری **التهابی** ستون فقرات (اسپوندیلیت)	معمولاً با شروع **قبل از ۴۰** سالگی
اضافه‌وزن و **کم‌تحرکی**	

بعد از زایمان، درد لگن شایعه و درمان داره.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً (اورژانس)

☐
بی‌حسی ناحیه‌ی **بین پاها** یا **مشکل جدید** در کنترل **ادرار** یا **مدفوع**
ضعف پیشرونده در **پاها**
درد بعد از **زمین خوردن شدید** با **پوکی استخوان** و ناتوانی در ایستادن

زود به پزشک

☐
درد با **تب**، **کاهش وزن** بی‌دلیل یا **سابقه‌ی سرطان**
خشکی صبح بیشتر از **۳۰ دقیقه**، **بیدار شدن** از درد در نیمه‌ی دوم شب، **بهتر شدن** با ورزش (الگوی **التهابی**)
درد دنبالچه که با **نشستن** ربطی نداره و **شب** بدتره
خون در مدفوع یا تغییر **اجابت مزاج**

بی‌حسی بین پاها یا مشکل ادرار: اورژانس.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**لگنم جابه‌جا شده**» یا «**در رفته**»	این مفصل فقط **چند درجه** حرکت داره و با یک تکون **جا** نمی‌افته
«باید **جا بندازن**»	ماساژ و دستکاری ممکنه درد رو **موقتاً** کم کنه؛ **تمرین** اثر **پایدار** داره
«**پاهام** هم‌اندازه نیستن، دلیلش همینه»	اختلاف **کم** طول پا خیلی **شایعه** و معمولاً علت درد نیست
«**استراحت** کن تا خوب بشه»	**حرکت** و تمرین **تدریجی** بهتر از استراحت طولانیه
«درد دنبالچه **خوب نمی‌شه**»	بیشتر آدم‌ها با **بالشتک**، **وضعیت** درست و زمان، **بهتر** می‌شن

پل باسن ← ص ۶۶ · صدفی ← ص ۱۰۹

لگن در نمی‌ره؛ با عضله ثابت می‌شه.

بخش ۲

تشخیص و درمان

تشخیص پزشکی، شواهد ورزش، کمربند لگن، و تزریق و درمان‌های دیگه.

فصل ۷

تشخیص پزشکی

روش	یعنی
شرح‌حال و **جای درد**	
تست‌های تحریکی توسط پزشک یا فیزیوتراپیست	چند فشار و حرکت خاص روی لگن
تزریق تشخیصی بی‌حسی در مفصل	اگه درد **بیشتر از نصف** کم شد، منبع درد احتمالاً همین مفصله
عکس یا **MRI**	برای **رد** بیماری التهابی، شکستگی یا علت‌های دیگه

پژوهش

پژوهش	یافته
Laslett (۲۰۰۵)	یک **تست تنها** دقیق نیست؛ وقتی **۳ تست از ۵** مثبت باشه، احتمال درد ساکروایلیاک **خیلی بیشتر** می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

عکس سادهی سالم، درد ساکروایلیاک رو **رد نمی‌کنه**؛ و تغییرات کوچیک در عکس هم همیشه **علت** درد نیستن.

۵ تست تحریکی (فقط توسط پزشک یا فیزیوتراپیست)

تست	چی کار می‌کنه
باز کردن (Distraction)	فشار به جلوی لگن در حالت درازکش به پشت
فشار ران (Thigh thrust)	فشار در امتداد ران خم‌شده به سمت پایین
فشردن (Compression)	فشار به پهلوی لگن در حالت درازکش به پهلو
فشار خاجی (Sacral thrust)	فشار روی استخوان خاجی در حالت درازکش به شکم
گنسلن (Gaenslen)	یک پا خم و یک پا آویزون از لبه‌ی تخت

نکته‌ی دکتر مکس

این تست‌ها رو **خودت** امتحان نکن؛ فشار نادرست می‌تونه درد رو بیشتر کنه. هدف این جدول اینه که بدونی معاینه‌ی پزشک چرا این‌طوریه.

تشخیص با معاینه، نه فقط با عکس.

فصل ۸

شواهد ورزش

پژوهش	یافته
Stuge (Spine، ۲۰۰۴): ۸۱ زن با درد لگن بعد از زایمان	۲۰ هفته تمرین **تثبیتی** (مرکز بدن و باسن) در مقایسه با فیزیوتراپی معمول، **درد** و **ناتوانی** رو بیشتر کم کرد؛ اثر تا **یک سال** موند
رهنمود اروپایی درد کمربند لگنی (Vleeming، ۲۰۰۸)	**تمرین فردی** بخش اصلی درمانه؛ آموزش و اطمینان‌بخشی هم مهمه

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر پژوهش‌ها روی **زنان** بعد از **بارداری** بوده. برای **بقیه**، شواهد **کمتره**، ولی اصول **مشابهه**: قوی کردن **باسن** و **مرکز بدن**.

حشره‌ی مرده ← ص ۶۷ · پرنده‌سگ ← ص ۶۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۶۹ · پل باسن ← ص ۶۶

تمرین تثبیتی، درمان اصلی.

کمربند لگن

کمربند لگن یک کمربند **باریک** و **محکمه** که **دور لگن**، پایین‌تر از کمربند معمولی، بسته می‌شه.

کی کمک می‌کنه	
بارداری و ماه‌های **اول بعد از زایمان**	
روزهای **پردرد** و **کار سنگین**	
پیاده‌روی طولانی	

☐	نکته
	پایین ببند، روی **برجستگی‌های** جلوی لگن، نه روی شکم
	محکم، ولی نه دردناک
	همه‌ی روز نه؛ فقط وقت‌های **لازم**
	جای تمرین رو **نمی‌گیره**

کمربند لگن: پایین، محکم، کوتاه‌مدت.

تزریق و درمان‌های دیگه

درمان	چی می‌دونیم
تزریق کورتون در مفصل	گاهی درد رو **چند هفته تا چند ماه** کم می‌کنه؛ فرصتی برای **تمرین**
سوزوندن عصب با امواج (RF)	برای درد **مزمن** بعضی بیماران؛ شواهد **محدود**
جراحی جوش دادن مفصل	فقط برای موارد **خاص** و **مقاوم**، بعد از ماه‌ها درمان
دستکاری و **ماساژ**	گاهی **کوتاه‌مدت** کمک می‌کنه
داروهای ضدالتهاب	**کوتاه‌مدت**، طبق پزشک

درد دنبالچه

درمان	
بالشتک شیاردار یا گوه‌ای	**اولین** قدم
کم کردن نشستن طولانی و **وضعیت** درست	
تزریق	برای درد **مقاوم**
جراحی برداشتن دنبالچه	**خیلی نادر**

تزریق فرصته برای تمرین، نه جایگزینش.

بخش ۳

ورزش

قانون درد، آروم‌سازی، تقویت باسن، مرکز بدن، کشش، راه رفتن و پله، و زمان اثر.

فصل ۱۱

قانون درد

عدد درد (۰ تا ۱۰)	یعنی
۰ تا ۳	قابل‌قبول؛ **ادامه**
۴ تا ۵	**سبک‌تر** کن: تکرار کمتر یا دامنه‌ی کوتاه‌تر
بیشتر از ۵	**توقف**؛ فردا سبک‌تر

نکته‌ی دکتر مکس

مهم‌تر از درد حین تمرین: **صبح فردا**. اگه صبح فردا درد **بیشتر از همیشه** بود، جلسه‌ی بعد رو **سبک‌تر** کن.

درد تا ۳ از ۱۰؛ صبح فردا ملاک.

فصل ۱۲

آروم‌سازی

برای روزهای **پردرد** و **شروع** برنامه.

تمرین	مقدار
تاب زانوها	۱۰ بار
کج کردن لگن	۱۰ بار
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
تنفس آروم	۵ دقیقه
درازکش ۹۰-۹۰ (پاها روی صندلی)	۵ دقیقه

تاب دادن زانوها ← ص ۵۷ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۴ · تنفس شکمی ← ص ۵۶ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۵

روز پردرد: آروم، ولی بی‌حرکت نه.

فصل ۱۳

تقویت باسن

عضله‌های **باسن** مثل یک **کمربند** طبیعی لگن رو **ثابت** نگه می‌دارن.

تمرین	مقدار
پل باسن	۳ × ۱۲
صدف	۳ × ۱۲ هر طرف
بالا آوردن پا به پهلو	۳ × ۱۰ هر طرف
پل تک‌پا (پیشرفته)	۲ × ۸ هر طرف
راه رفتن با کش	۳ × ۱۰ قدم
بالا بردن لگن ایستاده	۲ × ۱۰ هر طرف

پل باسن ← ص ۶۶ · صدفی ← ص ۱۰۹ · بالا بردن پا به پهلو ← ص ۱۰۸ ·
پل باسن یک‌پا ← ص ۱۰۶ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۲ ·
بالا کشیدن لگن روی پله ← ص ۱۱۱

باسن قوی، لگن ثابت.

فصل ۱۴

مرکز بدن

تمرین	مقدار
سوسک مرده	۳ × ۸ هر طرف
پرنده‌سگ	۳ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۲۰ ثانیه
پالوف	۳ × ۱۰ هر طرف
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر

حشره‌ی مرده ← ص ۶۷ · پرنده‌سگ ← ص ۶۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۶۹ ·
فشار پالوف با کش ← ص ۷۹ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۳

نکته‌ی دکتر مکس

در تمرین‌های مرکز بدن، **نفس رو حبس نکن** و لگن رو **ثابت** نگه دار.

مرکز بدن قوی، فشار کمتر روی لگن.

فصل ۱۵

کشش

تمرین	مقدار
کشش ۴ (باسن)	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش جلوی ران	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش پشت ران	۳ × ۳۰ ثانیه
چرخش کمر درازکش	۱۰ بار

کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۱۲۲ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۱ · کشش پشت ران ← ص ۱۲۳ · چرخش ملایم کمر درازکش ← ص ۹۵

نکته‌ی دکتر مکس

کشش باید **راحت** باشه. اگه درد ساکروایلیاک رو **تیز** کرد، دامنه رو **کم** کن.

کشش آروم، نه تیز.

فصل ۱۶

راه رفتن و پله

☐	
	قدم‌های کوتاه‌تر در روزهای پردرد
	پیاده‌روی **چند نوبت ۱۰ دقیقه‌ای** بهتر از یک نوبت طولانی
	پله: یکی‌یکی، با **نرده**؛ **بالا با پای سالم**
	سطح صاف؛ سراشیبی تند و ناهموار نه، تا وقتی درد داری
	دوچرخه‌ی ثابت یا **آب**، جایگزین خوب

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷ · تمرین پله ← ص ۱۲۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۶ · ورزش در آب ← ص ۱۲۴

چند پیاده‌روی کوتاه، بهتر از یکی طولانی.

فصل ۱۷

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۲ تا ۴	روزهای پردرد **کمتر**
هفته‌ی ۶ تا ۸	**پله** و **ماشین** راحت‌تر
هفته‌ی ۱۲	قدرت باسن و مرکز بدن **واضح** بهتر
ماه ۶	بیشترین اثر؛ **ادامه** بده

نکته‌ی دکتر مکس

در کارآزمایی Stuge، برنامه **۲۰ هفته** بود. صبر کن.

۲۰ هفته صبر، لگن ثابت.

بخش ۴

زندگی روزمره

نشستن و بالشتک، خواب و چرخیدن در تخت، ماشین، کار خونه و بلند کردن، بعد از زایمان و یائسگی، و سفر.

فصل ۱۸

نشستن و بالشتک

☐	
	وزن روی **هر دو** نشیمن‌گاه، نه یک طرف
	پا روی پا انداختن طولانی نه
	هر **۳۰ تا ۴۵ دقیقه** بلند شو
	صندلی با **تکیه‌گاه** کمر

درد دنبالچه

☐	
	بالشتک گوه‌ای یا با **شیار عقب** (دنبالچه آزاد بمونه)
	کمی به **جلو** خم بشین، نه به عقب
	صندلی **نرم** و **مبل گود** نه
	موقع بلند شدن، **وزن** رو روی **ران‌ها** بنداز

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸

کدوم بالشتک؟

نوع	مناسب برای
گوه‌ای با شیار عقب	درد **دنبالچه**؛ دنبالچه آزاد می‌مونه
گوه‌ای ساده (جلو نازک، عقب ضخیم)	کمی **جلو** خم نشستن؛ کمر و لگن
حلقه‌ای (دونات)	گاهی برای دنبالچه؛ ولی بعضی‌ها رو **بدتر** می‌کنه
فوم سفت متوسط	پخش **یکسان** وزن

نکته‌ی دکتر مکس

بالشتک خیلی **نرم** وزن رو یک‌طرفه می‌کنه. **فوم متوسط** معمولاً بهتره.

دنبالچه آزاد، کمی به جلو.

فصل ۱۹

خواب و چرخیدن در تخت

☐	
	به پهلو: **بالش** بین **زانوها**
	به پشت: بالش **زیر زانوها**
	چرخیدن: زانوها **با هم**، باسن رو **سفت** کن، مثل **یک تکه** بچرخ
	بلند شدن: اول به **پهلو**، بعد با **دست‌ها**

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۵ · سفت کردن باسن ← ص ۶۴

مثل یک تکه بچرخ؛ بالش بین زانوها.

فصل ۲۰

ماشین

☐	
	سوار شدن: اول **بشین**، بعد **هر دو پا** با هم داخل
	پیاده شدن: اول **هر دو پا** بیرون، بعد بلند شو
	کیسه‌ی **نایلونی** روی صندلی، چرخیدن رو **راحت** می‌کنه
	سفر طولانی: هر **یک ساعت** توقف و **چند دقیقه** راه رفتن

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷

هر دو پا با هم، سوار و پیاده.

فصل ۲۱

کار خونه و بلند کردن

بهتره	نه
خم شدن از لگن، کمر صاف	خم شدن از **کمر**
زانو زدن برای کارهای پایین	**قوز** طولانی
بار **نزدیک** بدن، **دو دستی**	بار **یک‌طرفه** و سنگین
جارو با دسته‌ی بلند	
ایستادن با وزن روی **هر دو پا**	تکیه روی **یک پا** طولانی

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۱ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۸۴

از لگن خم شو، نه از کمر.

فصل ۲۲

بعد از زایمان و یائسگی

دوره	نکته
بارداری	کمربند لگن و تمرین **سبک**؛ با ماما یا پزشک
ماه‌های اول بعد از زایمان	تمرین **تثبیتی** (کارآزمایی Stuge)؛ **کف لگن** هم مهمه
سال‌ها بعد	درد قدیمی لگن هم با **تمرین** بهتر می‌شه؛ **دیر** نیست
یائسگی	عضله و استخوان **کم** می‌شن؛ **قدرتی** مهم‌تر

پل باسن ← ص ۶۶ · حشره‌ی مرده ← ص ۶۷

درد لگن بعد از زایمان، سال‌ها بعد هم درمان داره.

فصل ۲۳

سفر

☐	
	بالشتک دنبالچه همراهت
	در **هواپیما**: صندلی **راهرو**، هر ساعت **راه برو**
	چمدون چرخ‌دار؛ بار سنگین یک‌طرفه نه
	کمربند لگن برای روزهای پیاده‌روی زیاد

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۳

بالشتک و کمربند لگن، همراه سفر.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آروم‌سازی)، فاز ۲ (تثبیت)، فاز ۳ (قدرت)، 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.

فصل ۲۵

فاز ۱: آروم‌سازی (هفته‌ی ۱ تا ۴)

تمرین	مقدار
کج کردن لگن	۲ × ۱۰
سفت کردن باسن	۲ × ۱۰ × ۵ ثانیه
پل باسن	۲ × ۸
صدف	۲ × ۱۰ هر طرف
پیاده‌روی	۱۰ دقیقه، ۲ نوبت در روز

صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۴ · پل باسن ← ص ۶۶ · صدفی ← ص ۱۰۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷

وقتی پل باسن ۱۰ تایی بی‌درد شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: تثبیت (هفته‌ی ۵ تا ۸)

تمرین	مقدار
سوسک مرده	۳ × ۸ هر طرف
پرنده‌سگ	۳ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
بالا آوردن پا به پهلو	۳ × ۱۰
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

حشره‌ی مرده ← ص ۶۷ · پرنده‌سگ ← ص ۶۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۶۹ · بالا بردن پا به پهلو ← ص ۱۰۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷

لگن ثابت، نفس آزاد.

فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پل تک‌پا	۳ × ۸
راه رفتن با کش	۳ × ۱۰ قدم
پالوف	۳ × ۱۰
اسکوات جامی	۳ × ۱۰
ددلیفت از جعبه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا

پل باسن یک‌پا ← ص ۱۰۶ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۲ · فشار پالوف با کش ← ص ۷۹ · اسکوات جامی ← ص ۷۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۴

سه ماه، لگنی که دیگه خالی نمی‌کنه.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	هفتگی
باسن و مرکز بدن	۲ تا ۳ روز
پیاده‌روی	۱۵۰ دقیقه
کشش	هر روز چند دقیقه
تعادل	۳ روز

پل باسن ← ص ۶۶ · پرنده‌سگ ← ص ۶۸ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۳ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۱۲۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۰

باسن قوی، برای همیشه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
کج کردن لگن	۱ دقیقه
پل باسن	۲ دقیقه
صدف	۲ دقیقه
پرنده‌سگ	۲ دقیقه
کشش ۴	۲ دقیقه
تنفس	۱ دقیقه

صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸ · پل باسن ← ص ۶۶ · صدفی ← ص ۱۰۹ · پرنده‌سگ ← ص ۶۸ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۱۲۲ · تنفس شکمی ← ص ۵۶

ده دقیقه، هر روز.

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
درد شدید بعد از کار سنگین	**آروم‌سازی** (فصل ۱۲)؛ کمربند لگن
سفر طولانی	توقف هر ساعت؛ بالشتک
سرماخوردگی	استراحت؛ بعد سبک‌تر برگرد
دنبالچه بعد از نشستن طولانی	بالشتک؛ ایستاده کار کن
ناامیدی	دفترچه رو ببین: **ماه اول** چطور بودی؟

تاب دادن زانوها ← ص ۵۷ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۵۵

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 بی‌حسی بین پاها، مشکل ادرار یا ضعف پیشرونده‌ی پا، تمرین نه؛ فوراً پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



پیاده‌روی کوتاه و مکرر

شروع

کفش راحت، مسیر صاف داخل خونه یا راهرو.

اجرا

1. با قدم‌های معمولی و راحت راه برو.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. اگه درد زیاد شد، کمی بایست یا بشین و دوباره ادامه بده.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین کار در کمردرد حاد و بعد از جراحی: حرکت منظم بدون فشار زیاد، که سیستم عصبی رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی درد کمر؛ نباید درد پا به سمت پایین گسترش پیدا کنه.
مقدار	۳ تا ۱۰ دقیقه، هر ۱ تا ۲ ساعت؛ هر روز کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	مدت کوتاه‌تر، نوبت‌های بیشتر.
سخت‌ترش کن	مدت طولانی‌تر یا بیرون از خونه.

اشتباه‌های رایج: صبر کردن تا درد کاملاً بره و بعد راه رفتن؛ قدم‌های خیلی کوتاه و سفت.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | اولیه و آروم‌سازی



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیتی که برای خیلی‌ها در روزهای پردرد، کمر و عصب رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



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.

تمرین ۴ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم چرخشی که برای خیلی‌ها درد کمر رو در روزهای اول کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن کنترل حرکت لگن و کمر، و حرکت دادن ملایم مهره‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تحرک



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: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تحرک



زانو به سینه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. یک زانو رو با دو دست به سمت سینه بیار.
2. ۲۰ ثانیه نگه دار.
3. بعد زانوی دیگه؛ و در آخر اگه راحت بود، هر دو با هم.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن فضای پشت ستون فقرات؛ مخصوصاً مفید در تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پایین کمر.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک زانو.
سخت‌ترش کن	هر دو زانو.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ بلند کردن سر.

احتیاط: اگه پوکی استخوان یا شکستگی مهره داری، این تمرین رو انجام نده.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | سیاتیک و دیسک



شنای کمری (پرس‌آپ دمر)

شروع

روی شکم دراز بکش، کف دست‌ها کنار شونه‌ها.

اجرا

1. با فشار دست‌ها بالاتنه رو بالا ببر، لگن روی زمین بمونه.
2. کمر و باسن شل.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی دمر روی آرنج؛ برای کسانی که با خم شدن به عقب درد پاشون جمع می‌شه.
کجا باید حس کنی	فشار در کمر قابل‌قبوله؛ درد پا باید کمتر یا جمع بشه.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دمر روی آرنج.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۲ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن لگن از زمین؛ سفت کردن باسن.

احتیاط: در تنگی کانال، لغزش مهره و پوکی استخوان شدید معمولاً مناسب نیست.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | سیاتیک و دیسک



سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته)

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، کمر کمی گرد و سر کمی پایین.

اجرا

1. زانو رو صاف کن و هم‌زمان سر رو بالا بیار (نگاه به جلو).
2. بعد زانو رو خم کن و هم‌زمان سر رو پایین بیار.
3. حرکت روان و ریتمیک، بدون نگه داشتن.

عضله‌ی هدف	عصب سیاتیک
چرا این تمرین؟	کمک به حرکت روان‌تر عصب و کاهش حساسیت اون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت پا؛ نه گزگز شدید.
مقدار	۱۰ تکرار، ۱ تا ۲ ست، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر زانو.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن در حالت کشش؛ دامنه‌ی زیاد که گزگز ایجاد می‌کنه.

احتیاط: اگه درد یا گزگز بعد از تمرین بیشتر شد و ادامه پیدا کرد، دامنه رو کمتر کن یا کنارش بذار.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



پمپ مچ پا

شروع

به پشت یا نشسته، پاها صاف.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش.
2. بعد به سمت پایین فشار بده.
3. آهسته و کامل.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	کمک به جریان خون و پیشگیری از لخته در روزهای اول بعد از عمل.
کجا باید حس کنی	ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن باسن بدون حرکت ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۱۰ تکرار، ۳ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پل باسن.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | بعد از جراحی



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؟ روش ایمن بلند شدن از تخت در کمردرد شدید و بعد از جراحی کمر.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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

تمرین ۱۳ سطح ۱ · آسان تقویتی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها به عرض لگن.

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، عضلات کمر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن، که بار رو از روی کمر برمی‌داره.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران؛ نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	کش دور ران یا پل یک‌پا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی و کاربردی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

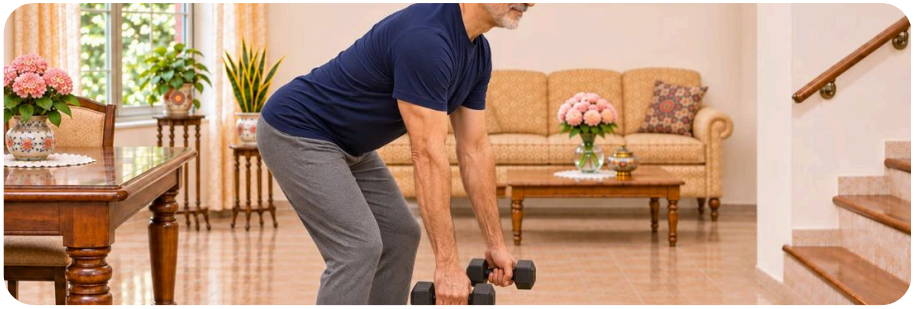
اجرا

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 ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
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: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۲۰ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 پا و تنه با بار جلوی بدن.
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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط تقویتی



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و کمی پایین برو.
2. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت پا برای کم کردن بار کمر در بلند شدن و خم شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه یا با دمبل.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه.

تمرین ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی و کاربردی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها کمی عقب‌تر از زانو.

اجرا

1. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	پایه‌ی استقلال: توالت، ماشین، مبل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر یا کمک دست.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی و کاربردی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول، نرده در دسترس.

اجرا

1. کل پا رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا بالا برو.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: هل دادن با پای پایین.

تمرین ۲۴ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

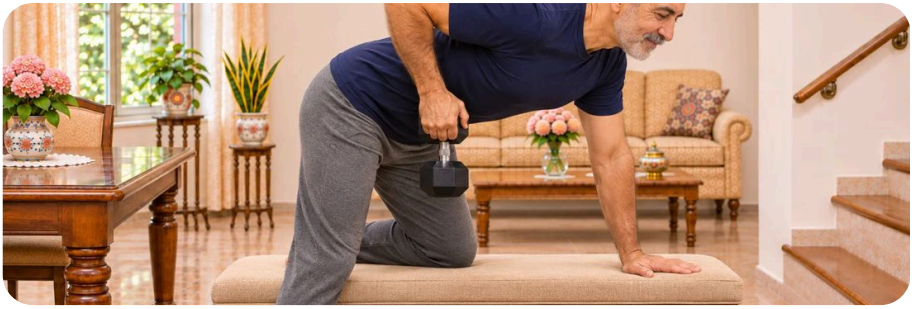
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
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؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

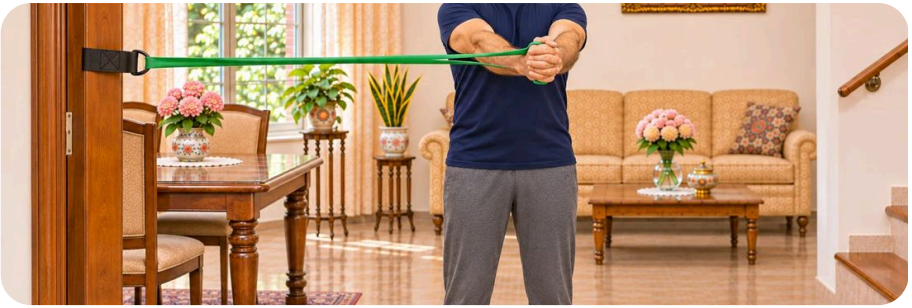
اجرا

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 ۲۶ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن؛ یک زانو صاف یا به سمت سینه.

اجرا

1. لگن رو با فشار یک پا بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر طرف باسن جداگانه.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۲۸ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



صدفی

شروع

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

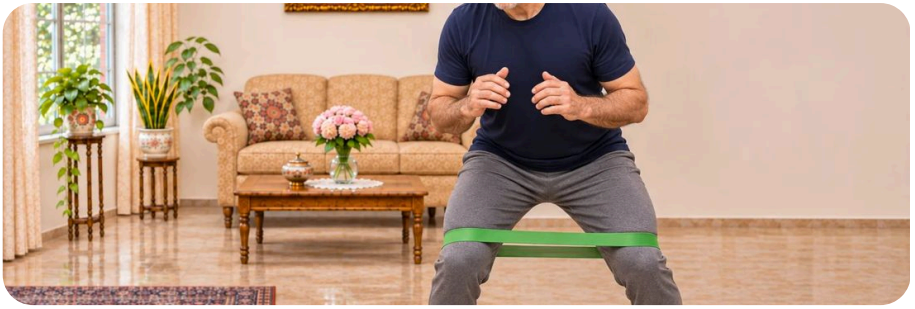
اجرا

1. زانوی بالایی رو بالا ببر، پاها به هم چسبیده.
2. لگن به عقب نچرخه.
3. آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که لگن و کمر رو در راه رفتن پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای بالای زانوها، نیمه‌اسکوات.

اجرا

1. قدم به پهلو با کش کشیده.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار ولی نه کامل.
3. ۱۰ قدم هر طرف.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت پویای باسن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی و کاربردی



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 ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | استخوان 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 پشتی که در برابر قوز و شکستگی مهره محافظت می‌کنن.
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 شکستگی تازه داری، با پزشک هماهنگ کن.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | استخوان 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 ۳۴ | سطح ۱ · آسان | استخوان و وضعیت بدن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی گردن
چرا این تمرین؟	کم کردن جلو آمدن سر که با قوز همراهه.
کجا باید حس کنی	پشت گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	به پشت دراز کشیده، سر رو به بالش فشار بده.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر.

تمرین ۳۵ | سطح ۲ · متوسط | تحرک



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

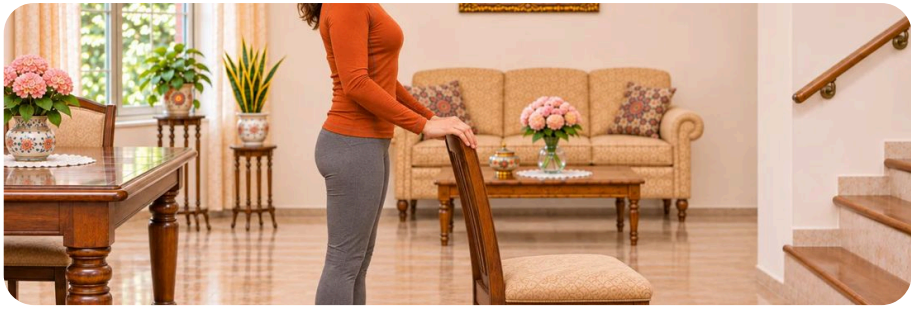
1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

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 ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | استخوان و وضعیت بدن



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. روی پنجه‌ها بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	قدرت ساق برای تعادل و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	یک‌پا.

اشتباه‌های رایج: پایین افتادن سریع.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل



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 ۳۸ سطح ۲ · متوسط تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار دیوار راهرو.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حرکت.
مقدار	۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: نگاه به پاها.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | کشش



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 ۴۰ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش پشت ران

شروع

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

اجرا

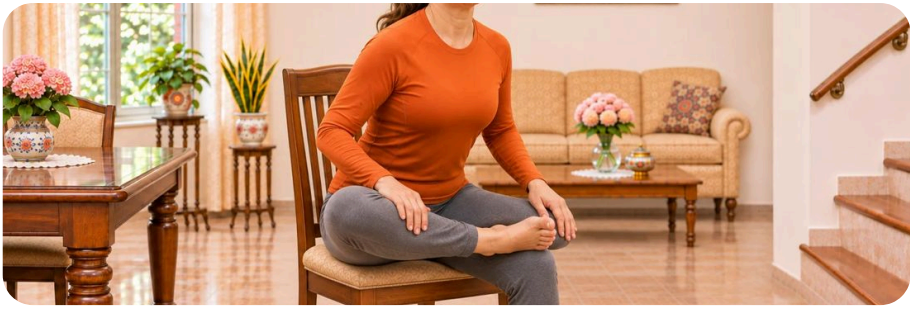
1. کمر صاف، از لگن به جلو خم شو.
2. نگه دار.
3. نفس عمیق.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت، خم شدن از لگن رو محدود و کار کمر رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر.

احتیاط: در سیاتیک فعال، اگه گزگز پا ایجاد می‌کنه، کنارش بذار.

تمرین ۴۱ سطح ۱ · آسان کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی دیگه بذار.
2. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن باسن که در درد پشت لگن سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون خم شدن.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست.

تمرین ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین طوری که زانو در پایین‌ترین نقطه کمی خم بمونه. در تنگی کانال، کمی خم شدن به جلو روی فرمون راحت‌تره.

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. سرعت راحت.
3. به‌تدریج زمان رو بیشتر کن.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کم‌فشار؛ در تنگی کانال معمولاً بدون علائم.
کجا باید حس کنی	ران‌ها.
مقدار	۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای.

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با مدتی که درد کم می‌مونه شروع کن.
2. سرعتی که بتونی حرف بزنی.
3. هر هفته حدود ۱۰ درصد بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم یکی از مؤثرترین فعالیت‌ها برای کمردرد مزمنه.
مقدار	طبق برنامه‌ی همین کتاب.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن به جلو، عقب و پهلو.
2. بالا آوردن زانوها.
3. شنای ملایم (کرال یا کرال پشت).

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب وزن رو کم می‌کنه؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر.

احتیاط: بعد از جراحی، فقط بعد از بسته شدن کامل زخم و با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | کاربردی



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 ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار مبل یا صندلی محکم، روی تشک.

اجرا

1. پایین رفتن: دست‌ها روی صندلی، یک زانو و بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. بلند شدن: چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، یک پا جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

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

اشتباه‌های رایج: عجله.

احتیاط: اول با همراه.

تمرین ۴۸ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	به برگشت خون از پا کمک می‌کنه، ورم رو کم و خطر لخته رو کمتر می‌کنه. اولین تمرین بعد از هر جراحی لگن.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضلات باسن در روزهای اول بعد از عمل یا وقتی حرکت دردناکه.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | اولیه و آروم‌سازی



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 زانو بیش از ۹۰ درجه بعد از جراحی خلفی.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، زانو رو بالاتر از ارتفاع لگن نیار مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵۱ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



ایزومتریک دور کردن ران با کمربند

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم یا صاف. یک کمربند یا کش غیرکشسان رو دور ران‌ها، بالای زانوها، ببند (پاها به عرض لگن).

اجرا

1. ران‌ها رو به سمت بیرون، به کمربند فشار بده (پاها تکون نمی‌خورن).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان شروع کن.
3. نفس رو حبس نکن.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و کوچک
چرا این تمرین؟	بارگذاری تاندون‌های کنار لگن **بدون فشرده کردن** اون‌ها؛ تمرین شروع در درد کنار لگن که درد رو هم موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن؛ نباید درد تیز کنار لگن ایجاد کنه.
مقدار	۵ بار × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، با ۱ دقیقه استراحت؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده یا با فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس کردن نفس؛ قوس دادن کمر؛ فشار خیلی زیاد از روز اول.

تمرین ۵۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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 ۵۵ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی میانی که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

احتیاط: در درد کنار لگن، در هفته‌های اول انجام نده؛ اول با تمرین‌های ایستاده شروع کن.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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.

احتیاط: در درد کنار لگن، فقط در سطح ۳ و اگه درد ایجاد نمی‌کنه. بعد از تعویض مفصل با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵۷ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

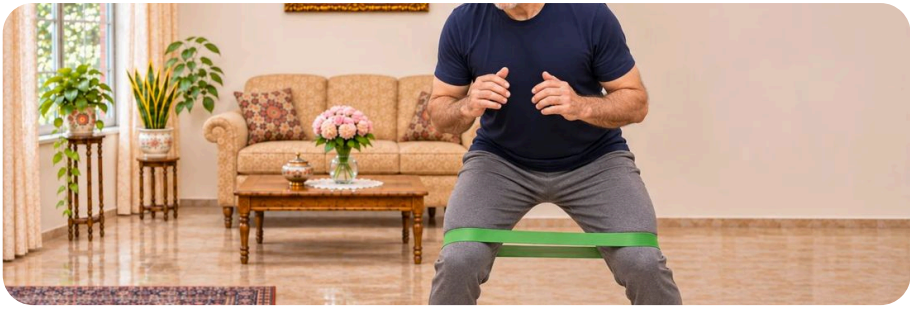
1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۵۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۶۰ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۶۱ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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.

تمرین ۶۲ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۶۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

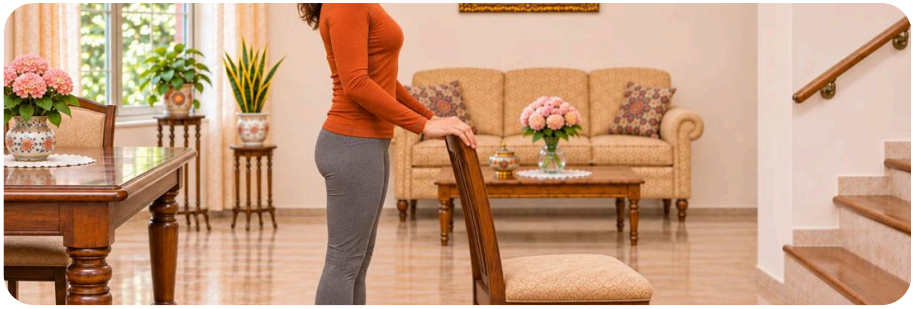
1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۶۵ سطح ۲ · متوسط تعادل



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 ۶۶ سطح ۱ · آسان تعادل



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 ۶۷ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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 لگن و زانو، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل لگن 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 ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش



کشش جلوی لگن

شروع

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

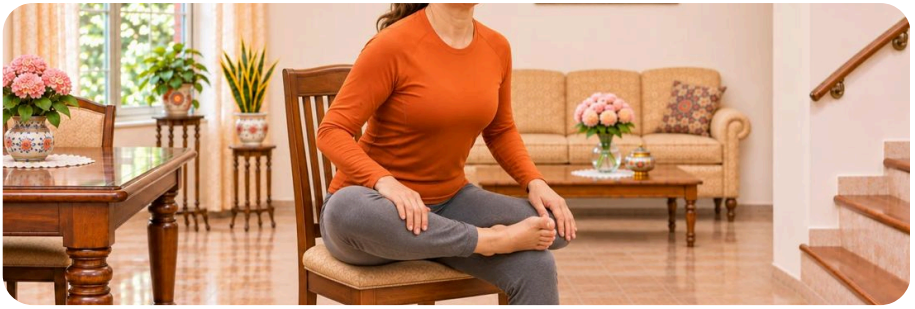
اجرا

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 قدم برداشتن کامل رو سخت می‌کنن؛ در آرتروز لگن شایعه.
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 ۶۹ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	کشش عضلات عمقی باسن.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران و در درد کنار لگن انجام نده.

تمرین ۷۰ | سطح ۱۰ آسان | کشش



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؟	انعطاف پشت ران برای خم شدن و پوشیدن جوراب.
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 ۷۱ | سطح ۰۱ آسان | کاربردی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | کاربردی



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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۷۳ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



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 حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای 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: بعد از تعویض مفصل ران، فقط با اجازه‌ی جراح و اول با همراه.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان سارا خانم، آقای کاظمی و فاطمه خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
کمک در **بلند کردن** خرید و بچه در روزهای پردرد	«**تنبلی می‌کنی**»
همراهی در پیاده‌روی	بردن به **شکسته‌بند** برای «جا انداختن»
بالشتک و **صندلی** مناسب در خونه	مبل **گود** و نرم

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **نوه** بغل می‌کنی، اول **بشین** و بعد بچه رو بغل کن؛ از **کمر** خم نشو.

نوه رو نشسته بغل کن.

فصل ۳۳

کار

☐	
	میز **ایستاده** یا بلند شدن هر **۳۰ تا ۴۵ دقیقه**
	بالشتک دنبالچه سر کار
	کیف دوشی یک‌طرفه سنگین نه؛ **کوله** دو بند
	کار **ایستاده**: وزن روی **هر دو** پا، یک پا روی **چهارپایه‌ی** کوتاه به نوبت

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۷

هر ۴۵ دقیقه بلند شو.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	کمربند لگن در کشو، برای روزهای سنگین
	بالشتک دنبالچه
	کش و **تشک** ورزش
	بالش بین زانوها برای خواب
	دفترچه: درد صبح، تمرین‌ها

پل باسن ← ص ۶۶ · صدفی ← ص ۱۰۹

کمربند، بالشتک، کش: سه ابزار خونه.

داستان سارا خانم: درد لگن بعد از زایمان

سارا خانم **۴۶ ساله**؛ از بارداری دومش، **۱۲ سال** درد یک طرف لگن داشت.

زمان	چی شد
شروع	فکر می‌کرد «**دیگه همینه**»
ماه ۱	با فیزیوتراپیست: **پل باسن**، **صدف**، **تنفس**
ماه ۳	**سوسک مرده** و **پرنده‌سگ**؛ پله راحت‌تر
ماه ۶	**پیاده‌روی ۴۵ دقیقه**؛ درد فقط بعد از روزهای خیلی سنگین

«دوازده سال فکر می‌کردم دیر شده؛ دیر نبود.»

فصل ۳۶

داستان آقای کاظمی: «لگنم جابه‌جا شده»

آقای کاظمی **۵۸ ساله**، هر چند ماه پیش **شکسته‌بند** می‌رفت تا لگنش رو «جا بندازه».

زمان	چی شد
شروع	هر بار **چند روز** بهتر، بعد **دوباره** درد
ماه ۱	فیزیوتراپیست توضیح داد: مفصل **در نمی‌ره**؛ **عضله** ضعیفه
ماه ۳	تمرین **باسن** و **مرکز بدن** ۳ روز در هفته
ماه ۸	دیگه پیش **شکسته‌بند** نرفته

«لگنم جابه‌جا نشده بود؛ عضله‌م خواب بود.»

فصل ۳۷

داستان فاطمه خانم: درد دنبالچه بعد از زمین خوردن

فاطمه خانم **۶۱ ساله**؛ روی **پله** به عقب زمین خورد و روی باسن افتاد.

زمان	چی شد
همون روز	پزشک: **شکستگی** نیست
هفته‌ی ۱ تا ۴	**بالشتک** شیاردار؛ کمی به **جلو** نشستن؛ پیاده‌روی
ماه ۲	تمرین **کف لگن** و **باسن**
ماه ۴	نشستن **یک ساعت** بدون درد؛ «**دوباره مهمونی میرم**»

«یک بالشتک ساده، زندگیم رو برگردوند.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. مفصل ساکروایلیاک کجاست؟

دو طرف پایین ستون فقرات، جایی که خاجی به لگن وصل می‌شه (فصل ۱).

2. دنبالچه کجاست؟

انتهای ستون فقرات، بالای شیار باسن (فصل ۱).

3. علائم درد ساکروایلیاک؟

درد یک طرف زیر گودی کمر و باسن، بدتر با پله و چرخیدن در تخت (فصل ۲).

4. علائم درد دنبالچه؟

درد وسط انتهای ستون فقرات، بدتر با نشستن (فصل ۲).

5. کمره یا ساکروایلیاک؟

جدول فصل ۳؛ تشخیص با معاینه.

6. درد تا زیر زانوم میره.

بیشتر به کمر و عصب فکر کن (فصل ۳).

7. چرا بعد از زایمان؟

شل‌تر شدن رباط‌ها و تغییر وضعیت بدن (فصل ۴).

8. کی اورژانسیه؟

بی‌حسی بین پاها، مشکل ادرار، ضعف پیشرونده (فصل ۵).

9. خشکی صبحم طولانیه.

ممکنه التهابی باشه؛ پزشک (فصل ۵).

10. لگنم جابه‌جا شده؟

نه؛ مفصل فقط چند درجه حرکت داره (فصل ۶).

11. پاهام هم‌اندازه نیستن.

اختلاف کم شایعه و معمولاً علت درد نیست (فصل ۶).

12. چطور تشخیص می‌دن؟

شرح‌حال، چند تست تحریکی و گاهی تزریق تشخیصی (فصل ۷).

13. عکسم سالمه.

درد ساکروایلیاک رو رد نمی‌کنه (فصل ۷).

14. ورزش واقعاً اثر داره؟

Stuge: تمرین تثبیتی درد و ناتوانی رو کم کرد (فصل ۸).

15. کمربند لگن ببندم؟

در روزهای سنگین و بعد از زایمان؛ پایین و محکم (فصل ۹).

16. تمام روز ببندم؟

نه؛ فقط وقت‌های لازم (فصل ۹).

17. تزریق خوبه؟

گاهی؛ فرصتی برای تمرین (فصل ۱۰).

18. جراحی لازمه؟

فقط موارد خاص و مقاوم (فصل ۱۰).

19. درد دنبالچه رو چطور درمان کنم؟

بالشتک، وضعیت درست، زمان (فصل ۱۰ و ۱۸).

20. حین تمرین چقدر درد مجازه؟

تا ۳ از ۱۰؛ صبح فردا ملاک (فصل ۱۱).

21. روز پردرد چیکار کنم؟

آروم‌سازی (فصل ۱۲).

22. مهم‌ترین عضله؟

باسن (فصل ۱۳).

23. مرکز بدن چرا؟

فشار کمتر روی لگن (فصل ۱۴).

24. کشش درد رو تیز کرد.

دامنه رو کم کن (فصل ۱۵).

25. پیاده‌روی چقدر؟

چند نوبت ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۱۶).

26. پله اذیتم می‌کنه.

یکی‌یکی با نرده؛ بالا با پای سالم (فصل ۱۶).

27. کی بهتر می‌شم؟

هفته‌ی ۶ تا ۱۲؛ بیشترین اثر تا ماه ۶ (فصل ۱۷).

28. چطور بشینم؟

وزن روی هر دو طرف؛ پا روی پا نه (فصل ۱۸).

29. چه بالشتکی؟

گوه‌ای یا با شیار عقب (فصل ۱۸).

30. چطور بخوابم؟

بالش بین زانوها؛ مثل یک تکه بچرخ (فصل ۱۹).

31. سوار ماشین شدن درد داره.

اول بشین، بعد هر دو پا با هم (فصل ۲۰).

32. کار خونه؟

از لگن خم شو، بار نزدیک بدن (فصل ۲۱).

33. سال‌ها بعد از زایمان درد دارم.

هنوز درمان داره؛ داستان سارا خانم (فصل ۲۲ و ۳۵).

34. یائسگی ربطی داره؟

عضله کم می‌شه؛ قدرتی مهم‌تره (فصل ۲۲).

35. سفر هوایی؟

صندلی راهرو، هر ساعت راه برو (فصل ۲۳).

36. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

37. کی برم فاز بعد؟

معیار آخر هر فاز (فصل ۲۵ تا ۲۸).

38. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

39. چطور ادامه بدم؟

نگه‌داری (فصل ۳۰).

40. امروز روز بدیه.

روزهای بد (فصل ۳۱).

41. نوه بغل کنم؟

نشسته (فصل ۳۲).

42. کار پشت میز دارم.

هر ۴۵ دقیقه بلند شو (فصل ۳۳).

43. چه وسایلی بخرم؟

کمربند لگن، بالشتک، کش (فصل ۳۴).

44. شکسته‌بند برم؟

داستان آقای کاظمی (فصل ۳۶).

45. روی باسن زمین خوردم.

اول رد شکستگی؛ داستان فاطمه خانم (فصل ۳۷).

46. ماساژ کمک می‌کنه؟

گاهی کوتاه‌مدت (فصل ۱۰).

47. ضدالتهاب بخورم؟

کوتاه‌مدت، طبق پزشک (فصل ۱۰).

48. مردها هم می‌گیرن؟

بله، کمتر از زنان (فصل ۴).

49. بعد از جراحی کمر درد لگن گرفتم.

ساکروایلیاک ممکنه درگیر باشه؛ با جراح (فصل ۴).

50. مهم‌ترین توصیه؟

باسن و مرکز بدن رو قوی کن؛ لگن در نمی‌ره.

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
درد صبح (۰ تا ۱۰)						
بیشترین درد هفته						
نشستن بدون درد (دقیقه)						
پیاده‌روی بدون درد (دقیقه)						
پل تک‌پا (تعداد)						
پلانک پهلو (ثانیه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	تمرین (بله / نه)	پیاده‌روی (دقیقه)	درد صبح (۰ تا ۱۰)	نشستن طولانی (بله / نه)	کمربند لگن (بله / نه)	

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	جلسه در هفته	فاز	پله (راحت / سخت)	ماشین (راحت / سخت)	خواب (راحت / سخت)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
مفصل ساکروایلیاک	اتصال استخوان خاجی به لگن
استخوان خاجی	استخوان مثلثی پایین ستون فقرات
دنبالچه	انتهای ستون فقرات
درد کمربند لگنی	درد ناحیه‌ی ساکروایلیاک و جلوی لگن، شایع در بارداری
تست تحریکی	فشار یا حرکتی که درد ساکروایلیاک رو بازسازی می‌کنه
تزریق تشخیصی	تزریق بی‌حسی برای پیدا کردن منبع درد
تمرین تثبیتی	تمرین عضله‌های عمقی برای ثابت نگه داشتن لگن و کمر
کمربند لگن	کمربند باریک دور لگن برای ثبات بیشتر
اسپوندیلیت	بیماری التهابی ستون فقرات و ساکروایلیاک
سوزوندن عصب (RF)	قطع موقت عصب درد با امواج
بالشتک دنبالچه	بالشتک گوه‌ای یا شیاردار
عضله‌ی سرینی	عضله‌ی باسن

منابع علمی

1. Vleeming A, Albert HB, Östgaard HC, Sturesson B, Stuge B. European guidelines for the diagnosis and treatment of pelvic girdle pain. Eur Spine J. 2008;17(6):794-819. doi:10.1007/s00586-008-0602-4
2. Laslett M, Aprill CN, McDonald B, Young SB. Diagnosis of sacroiliac joint pain: validity of individual provocation tests and composites of tests. Man Ther. 2005;10(3):207-218. doi:10.1016/j.math.2005.01.003
3. Stuge B, Lærum E, Kirkesola G, Vøllestad N. The efficacy of a treatment program focusing on specific stabilizing exercises for pelvic girdle pain after pregnancy: a randomized controlled trial. Spine. 2004;29(4):351-359. doi:10.1097/01.BRS.0000090827.16926.1D
4. Foye PM. Coccydynia: tailbone pain. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2017;28(3):539-549. doi:10.1016/j.pmr.2017.03.006
5. Sieper J, van der Heijde D, Landewé R, et al. New criteria for inflammatory back pain in patients with chronic back pain: a real patient exercise by experts from the Assessment of SpondyloArthritis international Society (ASAS). Ann Rheum Dis. 2009;68(6):784-788. doi:10.1136/ard.2008.101501
6. 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

درد ساکروایلیاک و دنبالچه

همراه قدم‌به‌قدم برای درد مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه.

- «لگنم جابه‌جا شده»: واقعیت چیه؟
- درد ساکروایلیاک، کمر یا مفصل ران؟
- کمربند لگن: کی کمک می‌کنه
- بالشتک و نشستن با درد دنبالچه
- تقویت باسن و مرکز بدن
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمود اروپایی درد کمربند لگنی، کارآزمایی Stuge و پژوهش‌های تشخیصی Laslett.