راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد ساکروایلیاک و دنبالچه»

درد دنبالچه

علائم، بالشتک، نشستن درست و داستان فاطمه خانم



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 ۸

۱. ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟ ۹

۲. علائم ۹

۳. علائم خطر ۱۱

بخش ۲: تشخیص و درمان ۱۳

۴. تزریق و درمان‌های دیگه ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۵. نشستن و بالشتک ۱۷

۶. کار خونه و بلند کردن ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۱

۸. کار ۳۲

۹. داستان فاطمه خانم: درد دنبالچه بعد از زمین خوردن ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

منابع علمی ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **دنبالچه**ست.

در این راهنما

- ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟
- علائم
- علائم خطر
- تزریق و درمان‌های دیگه
- نشستن و بالشتک
- کار خونه و بلند کردن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- کار
- داستان فاطمه خانم: درد دنبالچه بعد از زمین خوردن
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«درد ساکروایلیاک و دنبالچه»** 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

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 ۲۵ · سفت کردن باسن ← ص ۲۶

مفصل ساکروایلیاک محکمه؛ با عضله ثابت‌تر می‌شه.

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.

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.

بخش ۲

تشخیص و درمان

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

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

زندگی روزمره

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

فصل ۵

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 ۲۸ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۲۵

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 ۶

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 ۲۷ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۲۹

از لگن خم شو، نه از کمر.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آروم‌سازی)، فاز ۲ (تثبیت)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

بخش ۵

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 ۱۰ 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ 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 ۴ | سطح ۱ · 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 ۵ 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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با مدتی که درد سبز 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 فصل ۳۳.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۸

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 ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

هر ۴۵ دقیقه بلند شو.

فصل ۹

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.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**درد ساکروایلیاک و دنبالچه**» 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	ساکروایلیاک و دنبالچه	۶
۲	تشخیص و درمان	۴
۳	ورزش	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۳ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. 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 دنبالچه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علائم دنبالچه
- بالشتک
- نشستن درست
- کار
- داستان فاطمه خانم

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