راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد ساکروایلیاک و دنبالچه»

درد لگن بعد از زایمان

کمربند لگن، تمرین تثبیتی، خانواده و داستان سارا 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. چه کسانی؟ ۱۱

۴. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: تشخیص و درمان ۱۴

۵. شواهد ورزش ۱۵

۶. کمربند لگن ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۷

۷. بعد از زایمان و یائسگی ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۰

۹. خانواده ۳۱

۱۰. داستان سارا خانم: درد لگن بعد از زایمان ۳۱

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **بعد از زایمانه**.

در این راهنما

- ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟
- علائم
- چه کسانی؟
- علائم خطر
- شواهد ورزش
- کمربند لگن
- بعد از زایمان و یائسگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- داستان سارا خانم: درد لگن بعد از زایمان
- 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 ۲۴ · سفت کردن باسن ← ص ۲۵

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.

فصل ۳

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.

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.

فصل ۵

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 ۲۷ · پرنده‌سگ ← ص ۲۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۲۹ · پل باسن ← ص ۲۶

تمرین تثبیتی، درمان اصلی.

فصل ۶

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.

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 ۷

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 ۲۶ · حشره‌ی مرده ← ص ۲۷

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

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 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | 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).

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

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.

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.»

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 لگن بعد از زایمان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمربند لگن
- تمرین تثبیتی
- بعد از زایمان
- خانواده
- داستان سارا خانم

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