راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سیاتیک و درد تیرکشنده‌ی پا»

سیاتیک حاد: روزها و هفته‌های اول

علائم خطر، قانون تمرکز درد، فعال موندن، نشستن و خوابیدن، و مرحله‌ی ۱



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی یا بین پاها، مشکل تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف پیشرونده‌ی پا یا افتادن پنجه‌ی پا، سیاتیک در هر دو پا** یا **تب و کاهش وزن بی‌دلیل** همراه با کمردرد داری، **فوراً** به اورژانس یا پزشک مراجعه کن (فصل ۷).

© 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: سیاتیک رو بشناس ۸

۱. سیاتیک چیه؟ ۹

۲. سیر طبیعی: خبر خوب ۱۰

۳. عصب حساس و علم درد ۱۲

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۵

۴. علائم خطر ۱۶

۵. تست‌های خانگی ۱۷

۶. قانون تمرکز درد ۱۸

بخش ۳: درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟ ۲۱

۷. فعال بمون ۲۲

بخش ۴: زندگی روزمره با سیاتیک ۲۴

۸. نشستن و رانندگی ۲۵

۹. خوابیدن ۲۵

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۷

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۱۱. اصول برنامه‌ی سیاتیک ۳۰
۱۲. مرحله‌ی ۱: آروم کردن عصب ۳۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۴

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۵

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۹

منابع علمی ۵۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه سیاتیک گرفته** و درد شدیده.

در این راهنما

- سیاتیک چیه؟
- سیر طبیعی: خبر خوب
- عصب حساس و علم درد
- علائم خطر
- تست‌های خانگی
- قانون تمرکز درد
- فعال بمون
- نشستن و رانندگی
- خوابیدن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول برنامه‌ی سیاتیک
- مرحله‌ی ۱: آروم کردن عصب
- جدول‌های پیگیری
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سیاتیک و درد تیرکشنده‌ی پا»** 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

سیاتیک رو بشناس

سیاتیک چیه، علت‌ها، سیر طبیعی، MRI، عصب حساس، و باورهای غلط.

سیاتیک چیه؟

عصب سیاتیک

عصب سیاتیک **بزرگ‌ترین عصب بدنه**. از چند **ریشه‌ی عصبی** در پایین کمر ساخته می‌شه، از باسن و پشت ران پایین میاد و به ساق و پا می‌رسه.

«سیاتیک» یعنی چی؟

سیاتیک اسم یک بیماری نیست؛ یک **علامته**: درد تیرکشنده‌ای که از کمر یا باسن به پا می‌ره، به‌خاطر **تحریک یا فشار روی ریشه‌ی عصب**. اسم پزشکیش **رادیکولوپاتی کمری**.

سیاتیک یا کمردرد معمولی؟

	سیاتیک	کمردرد معمولی
محل درد	**پا**، اغلب **پایین‌تر از زانو**	کمر، گاهی باسن و ران
بیشترین درد	معمولاً **پا** بیشتر از کمر	کمر
نوع درد	تیرکشنده، سوزشی، برق‌آسا	مبهم، کوفتگی
علائم دیگه	**گزگز، بی‌حسی، ضعف**	معمولاً نه

نقشه‌ی ریشه‌ها (تقریبی)

ریشه	محل درد و بی‌حسی	ضعف احتمالی
L4	جلوی ران و داخل ساق	صاف کردن زانو
L5	کنار ساق و **روی پا تا شست**	بالا آوردن **شست و پنجه**
S1	پشت ساق و **کف و کنار پا**	**روی پنجه رفتن**

نکته‌ی دکتر مکس

این نقشه کمک می‌کنه با پزشک دقیق‌تر صحبت کنی؛ تشخیص با پزشکه.

سیر طبیعی: خبر خوب

بیشتر خوب می‌شن

بیشتر افراد با سیاتیک ناشی از فتق دیسک، **در چند هفته تا چند ماه** بهتر می‌شن.

دیسک جذب می‌شه

در مرور سیستماتیک **Chiu** و همکاران (۲۰۱۵)، **پسرفت خودبه‌خودی** فتق دیسک در MRIهای پیگیری **شایع** بود؛ و جالب اینکه فتق‌های **بزرگ‌تر و بیرون‌زده‌تر** بیشتر احتمال جذب داشتن.

دیسکی که بیشتر بیرون زده، اغلب بیشتر جذب می‌شه.

الگوی معمول

زمان	معمولاً
هفته‌های اول	درد شدیدتر
۶ تا ۱۲ هفته	بیشتر افراد خیلی بهتر
بعضی‌ها	ماه‌ها طول می‌کشه؛ بی‌حسی آخرین چیزیه که می‌ره

نکته‌ی دکتر مکس

ضعف پیشرونده یا **علائم خطر** (فصل ۴) استثنا هستن و منتظر موندن نمی‌خوان.

فصل ۳

عصب حساس و علم درد

چرا درد اینقدر شدیده؟

ریشه‌ی عصب تحریک‌شده **حساس** می‌شه و حتی با حرکت‌های معمولی، سیگنال درد می‌فرسته. **التهاب** نقش مهمی داره؛ نه فقط فشار.

درد عصبی و آسیب

درد شدید **یعنی عصب حساسه**	نه لزوماً آسیب بیشتر
درد با **سرفه و عطسه** بیشتر می‌شه	فشار داخل کانال موقتاً بالا می‌ره
درد **صبح** یا بعد از **نشستن طولانی** بیشتره	شایعه

مدل چراغ راهنمایی برای سیاتیک

حین یا بعد از حرکت	
درد پا **کمتر** یا به سمت کمر **جمع** شد	**سبز**: ادامه
درد پا **همون‌قدر** موند	**زرد**: با احتیاط
درد پا به **پایین‌تر** رفت یا گزگز **بیشتر** شد	**قرمز**: فعلاً کنار بذار

درد پا مهم‌تر از درد کمره. حرکتی که درد کمر رو کمی بیشتر ولی درد پا رو کمتر می‌کنه، معمولاً خوبه (فصل ۶).

بخش ۲

علائم خطر و تست‌ها

علائم خطر، تست‌های خانگی، قانون تمرکز درد، و از کجا شروع کنم.

علائم خطر

فوراً به اورژانس برو (سندروم دم اسبی)

- **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی، مقعد یا بین پاها (جایی که روی زین می‌شینه)
- مشکل **تازه** در ادرار: ناتوانی در ادرار کردن یا بی‌اختیاری
- بی‌اختیاری **مدفوع**
- **سیاتیک در هر دو پا** همراه با ضعف
- **اختلال تازه در عملکرد جنسی** همراه با موارد بالا

به‌زودی به پزشک

- **ضعف پیشرونده**: پنجه‌ی پا به زمین گیر می‌کنه، روی پنجه یا پاشنه نمی‌تونی بری
- **تب**، کاهش وزن بی‌دلیل، سابقه‌ی **سرطان**
- درد **شبانه‌ی دائمی** که با هیچ وضعیتی بهتر نمی‌شه
- **ضربه‌ی شدید** یا زمین خوردن (به‌خصوص با پوکی استخوان)
- مصرف طولانی **کورتون** یا ضعف سیستم ایمنی

سندروم دم اسبی **نادره**، ولی **اورژانسیه**؛ هر ساعت مهمه.

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو **قبل از شروع** و **هر ۲ تا ۴ هفته** انجام بده (جدول فصل ۱۳).

تست	چطور
نقشه‌ی درد	روی شکل بدن، جای درد، گزگز و بی‌حسی رو بکش
درد پا و درد کمر	جداگانه، ۰ تا ۱۰
راه رفتن روی پاشنه	۱۰ قدم؛ پنجه بالا می‌مونه؟ (L5)
راه رفتن روی پنجه	۱۰ قدم؛ پاشنه بالا می‌مونه؟ (S1)
بالا رفتن روی پنجه با یک پا	تعداد؛ مقایسه‌ی دو طرف
مدت نشستن	چند دقیقه می‌تونی بدون افزایش درد پا بشینی؟
مدت راه رفتن	چند دقیقه بدون افزایش درد پا؟

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۴

اگه راه رفتن روی پاشنه یا پنجه **از دفعه‌ی قبل بدتر شده**، به پزشک خبر بده.

فصل ۶

قانون تمرکز درد

تمرکز درد چیه؟

وقتی با یک حرکت یا وضعیت، درد پا **از پایین به بالا** جمع می‌شه (مثلاً از ساق به ران، یا از ران به باسن)، به این **تمرکز درد** می‌گن. معمولاً **نشونه‌ی خوبیه**.

تغییر درد	معنی
جمع شدن به سمت کمر	**خوب**؛ اون حرکت رو ادامه بده
کم شدن شدت درد پا	خوب
پخش شدن به پایین‌تر	فعلاً اون حرکت رو کنار بذار
گزگز **بیشتر**	فعلاً کنار بذار

درد کمر کمی بیشتر + درد پا کمتر = خوب.

جهت ترجیحی

بعضی‌ها با **خم شدن به عقب** (دمر روی آرنج) بهتر می‌شن و بعضی‌ها با **خم شدن به جلو** (زانو به سینه). پیدا کردن جهت مناسب **خودت** مهمه.

آزمایش (هر کدوم چند دقیقه)	
۱. دمر روی آرنج	درد پا جمع شد؟
۲. تاب دادن زانوها	
۳. زانو به سینه	

دمر روی آرنج ← ص ۴۲ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۸ · زانو به سینه ← ص ۴۰

بخش ۳

درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟

فعال موندن و ورزش، داروها، تزریق، جراحی، تنگی کانال، سیاتیک بعد از ۶۰، و درمان‌های دیگه.

فصل ۷

فعال بمون

استراحت مطلق نه

رهنمودهای **NICE** و **دانمارک** (۲۰۱۸) برای سیاتیک، **فعال موندن** و **ورزش** رو توصیه می‌کنن و استراحت طولانی در بستر رو نه.

شواهد

در مرور سیستماتیک **Fernandez** و همکاران (۲۰۱۵)، **ورزش ساختاریافته** در مقایسه با توصیه به فعال موندن، در کوتاه‌مدت **کمی** بهتر بود؛ تفاوت‌ها کوچیک بودن. یعنی **هر دو** راه درستن: فعال موندن + تمرین هدفمند.

حرکت، داروی عصبه.

در روزهای پردرد

☐	
	پیاده‌روی کوتاه و مکرر: ۵ دقیقه، چند بار در روز
	وضعیت استراحت: **به پشت، ساق‌ها روی صندلی**
	کارهای سبک روزمره رو ادامه بده

	بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه **پشت‌سرهم نشین**

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۳۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۳۶

بخش ۴

زندگی روزمره با سیاتیک

نشستن و رانندگی، خوابیدن، خم شدن و بلند کردن، نماز و سفره، کار و سفر، و خواب و خلق.

فصل ۸

نشستن و رانندگی

نشستن طولانی برای خیلی‌ها با سیاتیک **سخت‌ترین** وضعیته.

☐	
	هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بلند شو و چند قدم راه برو
	صندلی با **پشتی محکم**؛ یک **حوله‌ی لوله‌شده** پشت کمر
	زانوها کمی **پایین‌تر** از لگن
	مبل‌های **نرم و گود** نه
	کیف پول رو از **جیب عقب** دربیار

رانندگی

☐	
	صندلی **نزدیک** به فرمون؛ پشتی کمی عقب
	پشتی کمری
	در سفر طولانی، **هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه** توقف
	اگه درد یا ضعف پا **ترمز گرفتن** رو سخت کرده، **رانندگی نکن**

صاف و خم کردن لگن ← ص ۳۹

فصل ۹

خوابیدن

وضعیت	نکته
به پشت	**بالش زیر زانوها**
به پهلو	**بالش بین زانوها**؛ معمولاً روی پهلوی **سالم** راحت‌تره
دمر	اگه دمر روی آرنج درد پا رو کم می‌کنه، ممکنه راحت باشه؛ بالش زیر شکم

بلند شدن از تخت

☐	
	زانوها رو خم کن
	یک‌تکه به پهلو بچرخ
	پاها رو پایین بنداز و با دست بالا بیا

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۴۱

تشک

تشک **نیمه‌سفت** معمولاً بهتر از خیلی سفته. ولی هیچ تشکی سیاتیک رو درمان نمی‌کنه.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

دوز تمرین، اصول، مرحله‌ی ۱ آروم کردن عصب، مرحله‌ی ۲ حرکت عصب و پایداری، مرحله‌ی ۳ تقویت، برنامه‌ی تنگی کانال، نگهداری، و روزهای پردرد.

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.

اصول برنامه‌ی سیاتیک

اصل	
۱. درد پا راهنماست	قانون تمرکز (فصل ۶)
۲. کوتاه و مکرر	در مرحله‌ی ۱، چند بار در روز، هر بار چند دقیقه
۳. فعال بمون	پیاده‌روی در حد تحمل
۴. عصب رو به‌آرومی حرکت بده	مرحله‌ی ۲
۵. قوی شو	مرحله‌ی ۳؛ برای پیشگیری از عود
۶. صبور باش	بهبود **خطی نیست**؛ روزهای بد پیش میاد

پیشرفت بین مرحله‌ها

از	به	وقتی
مرحله‌ی ۱	مرحله‌ی ۲	درد پا **کمتر یا جمع** شده؛ پیاده‌روی ۱۰ دقیقه راحته
مرحله‌ی ۲	مرحله‌ی ۳	درد پا **کم یا گاه‌به‌گاه**؛ تمرین‌های مرحله‌ی ۲ سبزن
هر مرحله	یک مرحله عقب	درد پا **برگشت** یا پخش شد

مرحله‌ها با درد جلو می‌رن، نه با تقویم.

مرحله‌ی ۱: آروم کردن عصب

هدف: پیدا کردن حرکت‌ها و وضعیت‌هایی که درد پا رو **کم یا جمع** می‌کنن.

مدت: معمولاً ۱ تا ۲ هفته، یا تا آروم شدن درد پا. **چند بار در روز**، کوتاه.

تمرین	مقدار	نکته
دمر روی آرنج	۲ تا ۵ دقیقه	اگه درد پا جمع می‌شه
شنای کمری (پرس‌آپ دمر)	۱۰ تکرار	فقط اگه درد پا کمتر می‌شه
تاب دادن زانوها	۱۰ تا ۱۵	
زانو به سینه	۵ تا ۱۰	اگه خم شدن به جلو کمک می‌کنه
تنفس آروم	۲ دقیقه	
پیاده‌روی کوتاه	۵ تا ۱۰ دقیقه، چند بار در روز	
وضعیت استراحت: ساق‌ها روی صندلی	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	وقت‌های پردرد

دمر روی آرنج ← ص ۴۲ · شنای کمری (پرس‌آپ دمر) ← ص ۴۳ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۸ · زانو به سینه ← ص ۴۰ · تنفس شکمی ← ص ۳۷ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۳۵ ·

وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۳۶

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **هیچ** حرکتی درد پا رو کم نکرد، فقط پیاده‌روی کوتاه، وضعیت استراحت و تنفس رو ادامه بده و با فیزیوتراپیست مشورت کن.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: آروم‌سازی و تحرک، عصب و دیسک، تقویتی، تعادل، و کشش و هوازی و کاربردی. **همیشه قانون تمرکز درد (فصل ۶) رو رعایت کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و تحرک



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 روزهای پردرد سیاتیک: 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 ۰۱ آسان | آروم‌سازی و تحرک



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 | آروم‌سازی و تحرک



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 ۰۱ آسان | آروم‌سازی و 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 | آروم‌سازی و 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 | آروم‌سازی و 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 ۷ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و تحرک



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 روزهای پردرد سیاتیک.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | عصب و دیسک



دمر روی آرنج

شروع

روی شکم دراز بکش.

اجرا

1. آرنج‌ها رو زیر شونه بذار و بالاتنه رو روی ساعدها بالا بیار.
2. لگن روی زمین بمونه و کمر شل باشه.
3. آروم نفس بکش.

عضله‌ی هدف	ستون کمری
چرا این تمرین؟	برای بعضی افراد با درد دیسک، این وضعیت درد پا رو کم یا به سمت کمر جمع می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی فشار در کمر؛ درد پا باید کمتر بشه یا جمع بشه.
مقدار	۲ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک بالش زیر سینه.
سخت‌ترش کن	تبدیل به شنای کمری.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن و کمر؛ ادامه دادن وقتی درد پا به پایین گسترش پیدا می‌کنه.

احتیاط: اگه درد پا به پایین گسترش پیدا کرد، متوقف کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | عصب و دیسک



شنای کمری (پرس‌آپ دمر)

شروع

روی شکم دراز بکش، کف دست‌ها کنار شونه‌ها.

اجرا

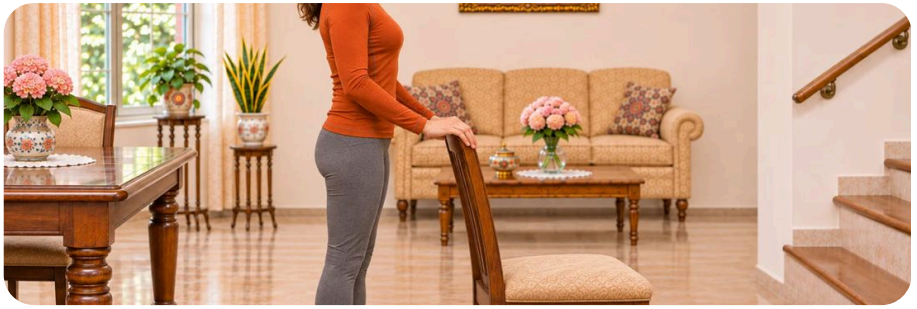
1. با فشار دست‌ها بالاتنه رو بالا ببر، لگن روی زمین بمونه.
2. کمر و باسن شل.
3. آهسته پایین بیا.

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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۲ هفته	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته
تاریخ					
درد پا (۰ تا ۱۰)					
درد کمر (۰ تا ۱۰)					
پایین‌ترین جای درد					
راه رفتن روی پاشنه (بله/نه)					
راه رفتن روی پنجه (بله/نه)					
مدت نشستن (دقیقه)					
مدت راه رفتن (دقیقه)					

جدول ۲: پیگیری روزانه

تاریخ	درد پا	درد کمر	جای درد	حرکتی که کمک کرد	پیاده‌روی (دقیقه)	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	مرحله	میانگین درد پا	جلسه‌ی تمرین	پیاده‌روی	خواب	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**سیاتیک و درد تیرکشنده‌ی پا**» 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	سیاتیک رو بشناس	۶
۲	علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟	۷
۴	زندگی روزمره با سیاتیک	۶
۵	برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۸ تمرین
۷	بعد از سیاتیک	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. Jensen RK, Kongsted A, Kjaer P, Koes B. Diagnosis and treatment of sciatica. BMJ. 2019;367:l6273. doi:10.1136/bmj.l6273
2. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. NICE guideline NG59. 2016 (updated 2020). https://www.nice.org.uk/guidance/ng59
3. Stochkendahl MJ, Kjaer P, Hartvigsen J, et al. National Clinical Guidelines for non-surgical treatment of patients with recent onset low back pain or lumbar radiculopathy. Eur Spine J. 2018;27(1):60-75. doi:10.1007/s00586-017-5099-2
4. Konstantinou K, Dunn KM. Sciatica: review of epidemiological studies and prevalence estimates. Spine. 2008;33(22):2464-2472. doi:10.1097/BRS.0b013e318183a4a2
5. Chiu CC, Chuang TY, Chang KH, Wu CH, Lin PW, Hsu WY. The probability of spontaneous regression of lumbar herniated disc: a systematic review. Clin Rehabil. 2015;29(2):184-195. doi:10.1177/0269215514540919
6. Brinjikji W, Luetmer PH, Comstock B, et al. Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations. AJNR Am J Neuroradiol. 2015;36(4):811-816. doi:10.3174/ajnr.A4173
7. Peul WC, van Houwelingen HC, van den Hout WB, et al. Surgery versus prolonged conservative treatment for sciatica. N Engl J Med. 2007;356(22):2245-2256. doi:10.1056/NEJMoa064039
8. Mathieson S, Maher CG, McLachlan AJ, et al. Trial of pregabalin for acute and chronic sciatica. N Engl J Med. 2017;376(12):1111-1120. doi:10.1056/NEJMoa1614292
9. Fernandez M, Hartvigsen J, Ferreira ML, et al. Advice to stay active or structured exercise in the management of sciatica: a systematic review and meta-analysis. Spine. 2015;40(18):1457-1466. doi:10.1097/BRS.0000000000001036

سیاتیک حاد: روزها و هفته‌های اول

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- سیاتیک چیه
- علائم خطر
- قانون تمرکز
- نشستن و خواب
- مرحله‌ی ۱

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