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

زندگی روزمره با سیاتیک

نشستن و رانندگی، خواب، خم شدن، نماز، کار و سفر، بعد از جراحی و خانواده



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. سیر طبیعی: خبر خوب ۹

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۱

۲. علائم خطر ۱۲

۳. قانون تمرکز درد ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره با سیاتیک ۱۶

۴. نشستن و رانندگی ۱۷

۵. خوابیدن ۱۷

۶. خم شدن، بلند کردن و کار خونه ۱۸

۷. نماز و سفره ۲۰

۸. کار و سفر ۲۲

۹. خواب، خلق و درد طولانی ۲۳

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۶

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۱. اصول برنامه‌ی سیاتیک ۲۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۱

بخش ۶: بعد از سیاتیک ۵۱

۱۲. بعد از جراحی دیسک ۵۲

۱۳. راهنمای خانواده ۵۳

۱۴. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۵۴

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۶

۱۵. جدول‌های پیگیری ۵۷

کتاب کامل و ارتقا ۶۰

منابع علمی ۶۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **کارهای روزمره** رو با سیاتیک راحت‌تر انجام بده.

در این راهنما

- سیر طبیعی: خبر خوب
- علائم خطر
- قانون تمرکز درد
- نشستن و رانندگی
- خوابیدن
- خم شدن، بلند کردن و کار خونه
- نماز و سفره
- کار و سفر
- خواب، خلق و درد طولانی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول برنامه‌ی سیاتیک
- بعد از جراحی دیسک
- راهنمای خانواده
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

- جدول‌های پیگیری
- ۱۹ 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.

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 ۲) استثنا هستن و منتظر موندن نمی‌خوان.

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.

فصل ۳

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 ۴۰ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۳ · زانو به سینه ← ص ۳۶

بخش ۳

زندگی روزمره با سیاتیک

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

فصل ۴

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 ۳۴

فصل ۵

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 ۳۹

تشک

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

فصل ۶

خم شدن، بلند کردن و کار خونه

خم شدن

در هفته‌های اول، **خم شدن طولانی** (مثل جارو کردن، ظرف شستن خم) درد پا رو بیشتر می‌کنه.

☐	
	از لگن خم شو (لولا)، زانوها کمی خم
	یک پا جلوتر
	برای کار پایین: **یک زانو** روی زمین یا بالشتک
	جاروی دسته‌بلند
	سینک: **یک پا روی چهارپایه‌ی کوتاه**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۵ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۴۹

بلند کردن بار

☐	
	بار رو **نزدیک بدن** نگه دار
	با **پا** بلند شو

☐	
	نپیچ؛ با قدم بچرخ
	بار رو **تقسیم** کن

خم شدن ممنوع نیست؛ تدریجی برمی‌گرده.

فصل ۷

نماز و سفره

نماز

مرحله	پیشنهاد
درد شدید	نماز **روی صندلی**
رکوع	از لگن خم شو، زانوها کمی خم؛ دست‌ها روی زانو
سجده	اگه درد پا رو بیشتر می‌کنه، فعلاً روی صندلی
بهتر شدن	کم‌کم برگرد

نکته‌ی دکتر مکس

نماز روی صندلی کاملاً پذیرفته‌ست.

سفره و نشستن روی زمین

☐	
	درد شدید: صندلی کنار سفره
	بالشتک زیر باسن؛ پاها جلو
	چهارزانو و دوزانو ممکنه درد رو بیشتر کنن؛ امتحان کن

	☐
هر ۲۰ دقیقه وضعیت رو عوض کن	

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۵۰

فصل ۸

کار و سفر

کار

برای بیشتر افراد، **برگشت زودهنگام به کار** (با تنظیم) بهتر از خونه موندن طولانیه.

نوع کار	تنظیم
پشت میز	بلند شدن هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه؛ میز ایستاده بخشی از روز
سرپا	چهارپایه‌ی کوتاه زیر یک پا؛ استراحت نشسته
سنگین	چند هفته کار سبک‌تر؛ با کارفرما صحبت کن

سفر

☐	
	هواپیما: صندلی کنار راهرو؛ هر ساعت بلند شو
	ماشین: توقف هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه
	چمدون **چرخ‌دار**؛ بلند نکن
	تمرین‌های مرحله‌ی فعلیت رو ادامه بده

فصل ۹

خواب، خلق و درد طولانی

درد و خواب

درد شبانه خواب رو خراب می‌کنه، و خواب بد **درد رو بیشتر** می‌کنه.

☐	
	وضعیت‌های فصل ۵
	ساعت ثابت خواب
	مسکن شب طبق دستور پزشک

ترس و نگرانی

ترس از حرکت و نگرانی درباره‌ی «فلج شدن» شایعه. ولی بیشتر سیاتیک‌ها **خوب می‌شن** (فصل ۱)، و علائم خطر **قابل شناختن**.

وقتی درد طولانی شد

اگه بعد از **۳ ماه** هنوز درد داری:

☐	
	با پزشک **دوباره ارزیابی** کن
	تمرین قدرتی رو جدی بگیر

☐	
	خواب، استرس و خلق رو درمان کن
	درمان شناختی‌رفتاری همراه ورزش

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بیش از دو هفته احساس غم یا ناامیدی داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن. در ایران: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**.

بخش ۴

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.

فصل ۱۱

اصول برنامه‌ی سیاتیک

اصل	
۱. درد پا راهنماست	قانون تمرکز (فصل ۳)
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.

بخش ۵

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 ۳) 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 ۱۰ 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 ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | آروم‌سازی و 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و تحرک



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 ۷ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و تحرک



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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | عصب 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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 ۱۶ | سطح ۱۰ آسان | کشش، هوازی و کاربردی



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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش، هوازی و کاربردی



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	از ۵ تا ۱۰ دقیقه، چند بار در روز؛ به‌تدریج تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش، هوازی و 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 ۱۹ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش، هوازی و 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.

بخش ۶

بعد از سیاتیک

برگشت به ورزش، پیشگیری از عود، بعد از جراحی دیسک، وزن و سیگار، راهنمای خانواده، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

بعد از جراحی دیسک

میکرودیسککتومی یعنی برداشتن بخش بیرون‌زده‌ی دیسک از طریق برش کوچیک. درد پا معمولاً زود بهتر می‌شه؛ **گزگز و بی‌حسی** ممکنه هفته‌ها تا ماه‌ها طول بکشه.

دستور جراحت مقدمه.

زمان	کار
روز ۰ تا ۲	راه رفتن کوتاه، چند بار در روز؛ بلند شدن با چرخیدن یک‌تکه
هفته‌ی ۱ تا ۲	پیاده‌روی روزانه (۵ تا ۳۰ دقیقه)؛ صاف و خم کردن لگن، سفت کردن باسن، پمپ مچ
هفته‌ی ۲ تا ۶	مرحله‌ی ۲ بدون بار سنگین؛ سُرخوردن عصب با ملایمت
هفته‌ی ۶ تا ۱۲	مرحله‌ی ۳
بعد از ۳ ماه	نگهداری و ورزش‌های دلخواه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۳۲ · پمپ مچ پا ← ص ۳۷ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۳۴ · سفت کردن باسن ← ص ۳۸ · پل باسن ← ص ۴۲ · پرنده‌سگ ← ص ۴۳ ·

سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۴۱

فوراً با جراح تماس بگیر اگه: تب، ترشح یا قرمزی زخم؛ درد پا یا ضعف که **برگشته یا بدتر** شده؛ علائم دم اسبی؛ یا **سردرد شدید در ایستادن** (به‌خصوص با ترشح شفاف از زخم).

فصل ۱۳

راهنمای خانواده

این فصل برای همسر و فرزندانیه که می‌خوان کمک کنن.

بهتره	نه
تشویق به **پیاده‌روی کوتاه**	«استراحت کن، تکون نخور»
کمک در کارهای **سنگین** در هفته‌های اول	انجام **همه‌ی** کارها
یادآوری **تمرین‌ها**	ترسوندن از «فلج شدن»
همراهی در **پیاده‌روی**	مقایسه با دیگران
توجه به **علائم خطر** (فصل ۲)	

علائمی که خانواده باید بدونن

بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی، مشکل ادرار یا مدفوع، ضعف پیشرونده‌ی پا: فوراً اورژانس.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «کمر» در کتابخانه‌ی دکتر مکس برای کل خانواده مفیده.

فصل ۱۴

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **بعد از بهبود** و برای همیشه:

تمرین	مدت
گربه‌شتر	۱ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
پرنده‌سگ	۱ دقیقه
پلانک پهلو با زانو	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
خم شدن از لگن (لولا)	۱ دقیقه
کشش جلوی لگن	۱ دقیقه
راه رفتن یا رژه	۳ دقیقه

گربه‌شتر ← ص ۳۵ · پل باسن ← ص ۴۲ · پرنده‌سگ ← ص ۴۳ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۵ · کشش جلوی لگن ← ص ۴۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۸

هر روز کمی، کمر قوی‌تر.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۵

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

زندگی روزمره با سیاتیک

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- نشستن و رانندگی
- خواب
- خم شدن
- نماز و کار
- بعد از جراحی

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