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

تنگی کانال نخاعی

درد پا با راه رفتن، تفاوت با تنگی رگ، سیاتیک بعد از ۶۰ و برنامه‌ی تمرینی



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: درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟ ۱۶

۴. تنگی کانال نخاعی ۱۷

۵. سیاتیک بعد از ۶۰ ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۱

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۷. اصول برنامه‌ی سیاتیک ۲۴

۸. برنامه‌ی تنگی کانال نخاعی ۲۵

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۶: بعد از سیاتیک ۴۰

۹. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۴۱

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۲

۱۰. جدول‌های پیگیری ۴۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **با راه رفتن** درد پا داره و **با نشستن** بهتر می‌شه.

در این راهنما

- سیر طبیعی: خبر خوب
- علائم خطر
- قانون تمرکز درد
- تنگی کانال نخاعی
- سیاتیک بعد از ۶۰
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول برنامه‌ی سیاتیک
- برنامه‌ی تنگی کانال نخاعی
- برگشت به ورزش و فعالیت‌ها
- جدول‌های پیگیری
- ۱۱ 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 ۳۲ · تاب دادن زانوها ← ص ۲۹ · زانو به سینه ← ص ۳۱

بخش ۳

درمان‌ها: شواهد چی می‌گن؟

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

فصل ۴

تنگی کانال نخاعی

چیه؟

با افزایش سن، ضخیم شدن رباط‌ها، برآمدگی دیسک و بزرگ شدن مفاصل پشت مهره‌ها، فضای کانال **تنگ** می‌شه.

علائم کلاسیک

☐
درد، سنگینی، گزگز یا ضعف **یک یا هر دو پا** با **ایستادن و راه رفتن**
بهتر شدن با نشستن یا خم شدن به جلو
علامت چرخ‌دستی: با تکیه به چرخ‌دستی خرید راحت‌تر راه می‌ری
دوچرخه راحت‌تر از راه رفتنه

تنگی کانال یا تنگی رگ؟

ویژگی	تنگی کانال	تنگی رگ‌های پا
بهتر شدن با	**نشستن یا خم شدن**	فقط **ایستادن**
دوچرخه	معمولاً راحت	معمولاً دردناک
نبض پا	طبیعی	اغلب ضعیف

اگه با **ایستادن ساده** درد ساق در چند دقیقه می‌ره، یا **سیگاری یا دیابتی** هستی، از پزشک بخواه **رگ‌های پا** رو هم بررسی کنه.

برنامه‌ی تمرینی: **فصل ۸**.

سیاتیک بعد از ۶۰

بعد از ۶۰ سالگی، علت‌های سیاتیک کمی فرق می‌کنن.

نکته	
تنگی کانال و تنگی سوراخ عصب شایع‌ترن	
فتق دیسک هم ممکنه	
پوکی استخوان: شکستگی فشاری مهره گاهی درد کمر و پا میاره	
زمین خوردن: درد پا و ضعف خطر زمین خوردن رو بیشتر می‌کنن	
داروها: عوارض بیشتر (سرگیجه، خواب‌آلودگی)	

نکته‌های تمرینی

☐
تمرین‌ها رو **کنار تکیه‌گاه** انجام بده
تعادل رو فراموش نکن
عصا یا واکر اگه لازمه
با پوکی استخوان، **خم شدن شدید به جلو با بار** رو کم کن

ایستادن روی یک پا ← ص ۳۵ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۳۶

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «تعادل و زمین خوردن» و «پوکی استخوان» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

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.

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.

فصل ۸

برنامه‌ی تنگی کانال نخاعی

برای درد پا با ایستادن و راه رفتن، بهتر با نشستن یا خم شدن به جلو.

اصول

اصل	
خم شدن به جلو کانال رو بازتر می‌کنه	زانو به سینه، گربه‌شتر
دوچرخه‌ی ثابت	هوازی بدون علائم
راه رفتن تکه‌تکه	۵ دقیقه راه، ۱ دقیقه نشستن یا خم شدن، دوباره
تقویت باسن، ران و تنه	
کشش جلوی لگن	
تعادل	خطر زمین خوردن بیشتره

برنامه (۳ تا ۵ روز در هفته)

تمرین	مقدار
زانو به سینه	۱۰

تمرین	مقدار
گربه‌شتر (بیشتر در دامنه‌ی خم)	۱۰
دوچرخه‌ی ثابت	۱۵ تا ۳۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
کشش جلوی لگن	۳ × ۳۰ ثانیه
ایستادن روی یک پا (با گرفتن)	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن تکه‌تکه	جمعاً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

زانو به سینه ← ص ۳۱ · گربه‌شتر ← ص ۳۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۹ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۳۴ · پل باسن ← ص ۳۳ · کشش جلوی لگن ← ص ۳۷ ·
ایستادن روی یک پا ← ص ۳۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۸

نکته‌ی دکتر مکس

واکر یا چرخ‌دستی خرید با کمی خم شدن به جلو، به خیلی‌ها اجازه می‌ده بیشتر راه برن. این **ابزاره، نه تسلیم**.

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 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 ۲ | سطح ۱ · 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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | سطح ۱ · 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 ۱۱ | سطح ۰۱ آسان | کشش، هوازی و کاربردی



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.

بخش ۶

بعد از سیاتیک

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

فصل ۹

برگشت به ورزش و فعالیت‌ها

فعالیت	کی (تقریبی)
پیاده‌روی	از اول، در حد تحمل
دوچرخه‌ی ثابت	از مرحله‌ی ۱ یا ۲؛ در تنگی کانال عالیه
شنا و آب	مرحله‌ی ۲؛ اگه شنای قورباغه درد میاره، کرال پشت یا راه رفتن در آب
باشگاه و وزنه	مرحله‌ی ۳، با فرم درست
کوه‌پیمایی	مرحله‌ی ۳
باغبانی و کار سنگین خونه	مرحله‌ی ۳، با تقسیم کار
فوتبال، والیبال، دویدن	وقتی مرحله‌ی ۳ کامل و بدون درد پا

قانون ۲۴ ساعت: اگه صبح روز بعد درد پا بیشتر نبود، دفعه‌ی بعد کمی بیشتر.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۰

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

تنگی کانال نخاعی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- تنگی کانال
- تنگی رگ یا کانال
- بعد از ۶۰
- برنامه‌ی تنگی کانال

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