کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۷

بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات

دیسککتومی، باز کردن کانال و جوش دادن مهره: روزهای اول، قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن و خوابیدن، برنامه‌ی مرحله‌ای تا ۶ ماه، و برگشت به کار، با ۶۲ تمرین تصویری



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 برنامه‌ی **جراح** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. محدودیت‌های **جراحت** (خم شدن، چرخش، بلند کردن بار، کمربند طبی) **مقدم** بر این کتابن. **فوراً اورژانس**: بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، اختلال تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف سریع پاها، تب با درد شدید کمر، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه (۱۱۵). 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: جراحی کمر ۹

۱. انواع جراحی کمر ۱۰

۲. بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟ ۱۱

۳. شواهد: چرا حرکت مهمه؟ ۱۳

۴. آمادگی قبل از جراحی ۱۵

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: روزهای اول ۱۹

۷. روزهای بیمارستان ۲۰

۸. قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن ۲۱

۹. نشستن، خوابیدن و ماشین ۲۳

۱۰. حمام، لباس و توالت ۲۵

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی ۲۸

۱۱. مرحله‌ی ۱: راه رفتن (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۲) ۲۹

۱۲. مرحله‌ی ۲: فعال‌سازی (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶) ۲۹

۱۳. مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۳۱

۱۴. مرحله‌ی ۴: برگشت به بار و زندگی کامل (معمولاً ۳ ماه به بعد) ۳۲
۱۵. دیسککتومی، باز کردن کانال، جوش دادن: تفاوت‌ها ۳۴
۱۶. کمربند طبی ۳۶
۱۷. بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی ۳۷

بخش ۴: مشکلات و سؤال‌ها ۳۹

۱۸. ترس از حرکت ۴۰
۱۹. برگشت به کار ۴۰
۲۰. رانندگی و سفر ۴۲
۲۱. سیگار، وزن و ترمیم استخوان ۴۳
۲۲. خواب و خلق ۴۴
۲۳. عود درد و جراحی دوباره ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. هفته‌ی ۰ تا ۲: راه رفتن ۵۲
۲۶. هفته‌ی ۲ تا ۶: فعال‌سازی ۵۳
۲۷. هفته‌ی ۶ تا ۱۲: تقویت ۵۵
۲۸. ماه ۳ تا ۶: برگشت به بار ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (بعد از هفته‌ی ۶) ۵۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. روزهای بد ۶۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۲۹

۳۳. نماز، سفره و مهمونی ۱۳۰

۳۴. خونه‌ی امن ۱۳۲

۳۵. داستان رضا ۱۳۳

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۵

۳۷. داستان مریم ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«جراحی موفق بود؛ ولی حالا می‌ترسم خم بشم.» «درد پام رفت، ولی پام هنوز بی‌حسه.» «کِی می‌تونم بشینم؟ رانندگی کنم؟ نوه‌ام رو بغل کنم؟» «یعنی تا آخر عمر نباید چیزی بلند کنم؟»

بعد از جراحی کمر، خیلی‌ها **بیشتر از درد**، از **حرکت کردن** می‌ترسن. ولی پژوهش‌ها نشون می‌دن **حرکت** و **ورزش منظم**، کلید بهبودیه. مرور کاکرین (**Oosterhuis**، ۲۰۱۴) نشون داد برنامه‌های **ورزشی** که حدود **۴ تا ۶ هفته** بعد از جراحی دیسک شروع می‌شن، درد و ناتوانی رو **سریع‌تر** کم می‌کنن؛ و مرور دیگه‌ای (**McGregor**، ۲۰۱۳) نشون داد **توان‌بخشی فعال** بعد از جراحی تنگی کانال، **عملکرد** رو بهتر می‌کنه.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **اولین قدم‌ها** در بیمارستان، تا **برگشت به کار**، **بلند کردن بار** و زندگی **فعال**.

- **بخش ۱** انواع جراحی کمر، انتظار واقعی، شواهد توان‌بخشی، علائم خطر.
- **بخش ۲** روزهای اول: قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن، خواب، حمام و لباس.
- **بخش ۳** مراحل توان‌بخشی، تفاوت جراحی‌ها، کمربند طبی، و بی‌حسی بعد از جراحی.
- **بخش ۴** ترس از حرکت، کار، رانندگی، سیگار و ترمیم، خلق، و عود درد.
- **بخش ۵** برنامه‌ی هفته‌به‌هفته.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و سفره، خونه‌ی امن، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

جراحی کمر

انواع جراحی کمر، انتظار واقعی بعد از عمل، شواهد توان‌بخشی، آمادگی قبل از جراحی، علائم خطر، و باورهای غلط.

انواع جراحی کمر

جراحی	یعنی	برای
دیسککتومی (میکرودیسککتومی)	برداشتن قسمتی از دیسک که به عصب فشار میاره	**فتق دیسک** با درد سیاتیک شدید یا ضعف
باز کردن کانال (لامینکتومی و مشابه)	برداشتن بخشی از استخوان و رباط پشت کانال	**تنگی کانال**
جوش دادن مهره (فیوژن)	ثابت کردن دو یا چند مهره با پیچ، میله و پیوند استخوان	**لغزش مهره**، **ناپایداری**، گاهی همراه باز کردن کانال
دیسک مصنوعی	جایگزینی دیسک با پروتز	موارد خاص

از جراحت بپرس

☐	
	دقیقاً **چه جراحی‌ای** و در **چه سطحی** (مثلاً بین مهره‌ی ۴ و ۵ کمری)؟
	جوش داده شد؟
	محدودیت‌ها (خم شدن، چرخش، بلند کردن، نشستن) تا کِی؟
	کمربند طبی لازمه؟ تا کِی؟

☐	
	فیزیوتراپی کِی شروع بشه؟

اسم جراحی‌ات رو بدون؛ برنامه‌ات به اون بستگی داره.

فصل ۲

بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟

علامت	معمولاً
درد پا (سیاتیک)	اولین چیزیه که **بهتر** می‌شه؛ گاهی همون روز اول
درد زخم و کمر	چند **هفته**؛ کم‌کم کمتر
بی‌حسی و **سوزن‌سوزن** پا	**آهسته‌تر**؛ چند ماه، گاهی کامل برنمی‌گرده
ضعف عضله	با تمرین، طی **ماه‌ها** بهتر می‌شه
خستگی	چند هفته
سفتی صبح‌ها	با حرکت بهتر می‌شه

مسیر کلی

زمان	
۰ تا ۲ هفته	راه رفتن کوتاه و مکرر؛ کارهای شخصی
۲ تا ۶ هفته	راه رفتن بیشتر؛ تمرین‌های ملایم
۶ تا ۱۲ هفته	تقویت؛ برگشت به کارهای سبک
۳ تا ۶ ماه	تقویت بیشتر؛ بلند کردن تدریجی؛ کار سنگین‌تر
۶ تا ۱۲ ماه	بعد از **جوش دادن**: ترمیم استخوان

درد پا اول می‌ره؛ بی‌حسی آخر از همه.

شواهد: چرا حرکت مهمه؟

بعد از جراحی دیسک

مرور کاکرین **Oosterhuis** و همکاران (۲۰۱۴) نتیجه گرفت:

☐	
	برنامه‌های **ورزشی** که حدود **۴ تا ۶ هفته** بعد از جراحی شروع می‌شن، **درد** و **ناتوانی** رو **سریع‌تر** از بدون درمان کم می‌کنن
	برنامه‌های **شدیدتر** در کوتاه‌مدت کمی **مؤثرتر** از ملایم بودن
	شواهدی پیدا نشد که بعد از **اولین** جراحی دیسک، **محدود کردن فعالیت** لازم باشه

بعد از جراحی تنگی کانال

مرور کاکرین **McGregor** و همکاران (۲۰۱۳) نشون داد **توان‌بخشی فعال** بعد از جراحی، **عملکرد** رو در کوتاه‌مدت و بلندمدت، و **درد** رو بهتر از مراقبت معمول کرد.

نکته‌ی دکتر مکس

این یعنی: **حرکت ایمنه** و **مفیده**؛ ولی **محدودیت‌های جراحت**، به‌خصوص بعد از **جوش دادن**، رو رعایت کن.

بعد از جراحی، حرکت درمانه؛ نه خطر.

فصل ۴

آمادگی قبل از جراحی

☐	
	پیاده‌روی تا جایی که درد اجازه می‌ده
	پاها رو قوی کن: بلند شدن از صندلی، پل باسن
	چرخش یک‌تکه برای بلند شدن از تخت رو تمرین کن
	سیگار و **قلیون** رو کنار بذار؛ مخصوصاً قبل از **جوش دادن**
	قند و **فشار** رو کنترل کن
	وسایل کمکی: گیره‌ی برداشتن، جوراب‌پوش، بالابر توالت (فصل ۳۴)
	خونه رو آماده کن: وسایل پرکاربرد در ارتفاع **کمر تا سینه**

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · پل باسن ← ص ۷۷ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷

هر چه قوی‌تر وارد جراحی بشی، راحت‌تر بیرون میای.

علائم خطر

فوراً اورژانس یا ۱۱۵

☐
بی‌حسی ناحیه‌ی **تناسلی** یا **باسن**، یا اختلال تازه در کنترل **ادرار** و **مدفوع**
ضعف سریع و **پیشرونده‌ی** پاها
تنگی نفس ناگهانی یا **درد قفسه‌ی سینه**
ورم، درد و قرمزی یک‌طرفه‌ی ساق (احتمال لخته)

همون روز با جراح تماس بگیر

☐
تب ۳۸ درجه یا بیشتر
قرمزی، گرمی، ترشح یا **باز شدن** زخم
ترشح شفاف و آبکی از زخم با **سردرد** که با ایستادن بدتر می‌شه
درد پای تازه و شدید، مثل قبل از جراحی

بی‌حسی زین‌اسبی یا مشکل ادرار: منتظر فردا نمون.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از جراحی کمر باید چند هفته در تخت بمونم.»	**راه رفتن** از روز **اول یا دوم** شروع می‌شه
«دیگه هیچ‌وقت نمی‌تونم چیزی بلند کنم.»	بیشتر افراد با **تمرین تدریجی** به بلند کردن **عادی** برمی‌گردن
«درد کمی بعد از جراحی یعنی جراحی خراب شد.»	**درد زخم** و **سفتی** چند هفته **طبیعیه**
«بی‌حسی پام یعنی عصب آسیب دیده.»	بی‌حسی **آهسته** بهتر می‌شه؛ گاهی **ماه‌ها**
«کمربند طبی رو همیشه ببندم.»	فقط **طبق دستور جراح**؛ استفاده‌ی طولانی عضله‌ها رو **ضعیف** می‌کنه
«ورزش ممکنه جراحی رو خراب کنه.»	ورزش **درست** و **تدریجی**، بهبود رو **سریع‌تر** می‌کنه
«جوش دادن یعنی کمرم دیگه خم نمی‌شه.»	فقط **یک یا دو سطح** ثابت می‌شه؛ بقیه‌ی ستون فقرات و **لگن** حرکت می‌کنن

راه رفتن از روز اول؛ نه استراحت مطلق.

بخش ۲

روزهای اول

بیمارستان، قوانین خم شدن و بلند کردن، نشستن و خوابیدن و ماشین، و حمام و لباس و توالت.

فصل ۷

روزهای بیمارستان

☐	
	معمولاً از **روز اول یا دوم**، با کمک پرستار یا فیزیوتراپیست **راه می‌ری**
	بلند شدن از تخت با **چرخش یک‌تکه**
	تنفس عمیق چند بار در ساعت؛ برای ریه‌ها
	پمپ مچ پا برای جلوگیری از لخته
	سفت کردن باسن و ران در تخت
	مسکن طبق برنامه؛ درد کمتر یعنی راه رفتن بیشتر

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · تنفس شکمی ← ص ۷۰ · پمپ مچ پا ← ص ۶۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۹ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۷۱

قبل از ترخیص بپرس

☐	
	محدودیت‌های من چیه و تا کِی؟
	پانسمان کِی عوض بشه؟ **بخیه** کِی کشیده بشه؟

☐	
	حمام کِی؟
	کمربند لازمه؟
	ویزیت بعدی کِی؟

راه رفتن از روز اول؛ با کمک، کوتاه، مکرر.

فصل ۸

قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن

بسیاری از جراح‌ها در **هفته‌های اول** سه قانون می‌دن: **خم نشو**، **نچرخ**، **چیز سنگین بلند نکن**. مدت این محدودیت‌ها به **نوع جراحی** بستگی داره: بعد از **دیسککتومی** معمولاً **کوتاه‌تر**، بعد از **جوش دادن** معمولاً **طولانی‌تر**.

قانون	در عمل
خم نشو (از کمر)	برای برداشتن چیزی، **زانو بزن** یا **اسکوات** کن؛ یا **گیره‌ی برداشتن**
نچرخ	کل بدن رو با **پاها** بچرخون؛ نه فقط کمر رو
بلند نکن	معمولاً بیشتر از **۲ تا ۵ کیلو** (یه کتری پر) نه؛ عدد دقیق رو از جراح بپرس

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۷۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۹۲

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (Oosterhuis، ۲۰۱۴) **شواهدی پیدا نکرد** که بعد از **اولین** جراحی دیسک، محدودیت‌های طولانی لازم باشه. ولی **دستور جراح تو** مقدمه؛ به‌خصوص بعد از **جوش دادن مهره**.

با پا بچرخ، با زانو خم شو، بار سنگین بعداً.

فصل ۹

نشستن، خوابیدن و ماشین

نشستن

☐	
	در هفته‌های اول، **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**؛ بعد بلند شو و راه برو
	صندلی **محکم** با **پشتی** و **دسته**؛ **مبل نرم و کوتاه** نه
	یک **بالش کوچیک** پشت کمر
	پاها **روی زمین**

خوابیدن

وضعیت	ترفند
به پشت	**بالش زیر زانوها**
به پهلو	زانوها کمی جمع، **بالش بین زانوها**
دمر	معمولاً در هفته‌های اول **نه**

ماشین

☐	
	مسافر: صندلی کمی **عقب**؛ سفر **کوتاه**؛ هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه **توقف** و راه رفتن
	سوار شدن: اول **باسن** روی صندلی، بعد **دو پا با هم** بچرخن داخل
	رانندگی: وقتی **بدون مسکن خواب‌آور** هستی، **سریع ترمز** می‌گیری و **سر رو** می‌چرخونی؛ و جراح اجازه داده

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۷۴

بیست دقیقه نشستن، چند قدم راه رفتن.

فصل ۱۰

حمام، لباس و توالت

حمام

☐	
	طبق دستور جراح؛ **زخم** رو تا اجازه **خیس** نکن یا **ضدآب** بپوشون
	وان و **استخر** تا بسته شدن کامل زخم **نه**
	صندلی حمام، **میله‌ی کمکی**، **کفپوش ضدلغزش**
	لیف دسته‌بلند برای پاها و پشت

لباس

☐	
	شلوار و **جوراب** رو **نشسته** بپوش؛ یک پا روی **چهارپایه**
	جوراب‌پوش و **پاشنه‌کش بلند**
	کفش بی‌بند

توالت

☐	
	بالابر توالت یا **توالت فرنگی**؛ توالت **ایرانی** در هفته‌های اول سخته
	میله‌ی کمکی کنار توالت
	یبوست: مسکن‌ها یبوست میارن؛ **آب**، **میوه**، **سبزی**، **راه رفتن**؛ زور زدن **نه**

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۷۳ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۰۱

جوراب‌پوش و بالابر توالت؛ دو وسیله‌ی کوچک، کمر راحت.

بخش ۳

مراحل توان‌بخشی

مرحله‌ی ۱ تا ۴، تفاوت دیسککتومی و باز کردن کانال و جوش دادن، کمربند طبی، و بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی.

مرحله‌ی ۱: راه رفتن (معمولاً هفته‌ی ۰ تا ۲)

هدف: راه رفتن **روزانه**، کارهای **شخصی** و پیشگیری از **لخته** و **سفتی**.

تمرین	مقدار
راه رفتن کوتاه	**۵ تا ۱۰ دقیقه، ۴ تا ۶ بار** در روز
پمپ مچ پا	۲۰ بار، هر ساعت بیداری
سفت کردن باسن و ران	۱۰ بار، ۳ بار در روز
تنفس عمیق	۵ نفس، چند بار در روز
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · پمپ مچ پا ← ص ۶۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۹ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۷۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲

قانون مرحله‌ی ۱

کم و زیاد بهتر از **یک بار طولانی**. هر روز کمی بیشتر؛ اگه روز بعد درد خیلی بیشتر شد، **کمی کمتر**.

کم و زیاد؛ هر روز کمی بیشتر.

مرحله‌ی ۲: فعال‌سازی (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶)

هدف: راه رفتن **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**، شروع تمرین‌های **ملایم**، و **ایستادن** و **نشستن** طولانی‌تر.

تمرین	مقدار
راه رفتن	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، ۱ تا ۲ بار
سُر دادن پاشنه	۲ × ۱۰ هر پا
صاف کردن لگن (با اجازه‌ی جراح)	۲ × ۱۰
پل باسن (با اجازه‌ی جراح)	۲ × ۱۰
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۲ × ۱۰ هر پا
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
باز کردن پا به پهلو	۲ × ۱۰ هر پا
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۷۶ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۷۵ · پل باسن ← ص ۷۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۲ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۸۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱

نکته‌ی دکتر مکس

در این مرحله، **فیزیوتراپی با نظارت** معمولاً شروع می‌شه. شواهد کاکرین نشون می‌ده برنامه‌ی ورزشی از حدود **هفته‌ی ۴ تا ۶** درد و ناتوانی رو **سریع‌تر** کم می‌کنه.

مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً هفته‌ی ۶ تا ۱۲)

هدف: قدرت **مرکز بدن**، **باسن** و **پاها**؛ برگشت به **کارهای سبک** و **کار اداری**.

تمرین	مقدار
حشره‌ی مرده	۲ × ۸ هر طرف
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۱۵ ثانیه
صدفی	۲ × ۱۲ هر طرف
اسکوات کوتاه با تکیه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
دوچرخه‌ی ثابت	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۸۵ · صدفی ← ص ۸۸ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۹۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۳

مرکز بدن قوی، کمر رو محافظت می‌کنه؛ نه کمربند.

مرحله‌ی ۴: برگشت به بار و زندگی کامل (معمولاً ۳ ماه به بعد)

هدف: بلند کردن با تکنیک درست، **کار سنگین‌تر، ورزش**.

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت از روی جعبه (سبک تا متوسط)	۳ × ۸
تمرین تدریجی بلند کردن از زمین	۳ × ۶
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر
فشار پالوف	۳ × ۱۰ هر طرف
پلانک پهلو کامل	۳ × ۲۰ ثانیه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۴ · اسکوات جامی ← ص ۹۵ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۹۶ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۱۰۰ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۹ · فشار پالوف با کش ← ص ۸۷ ·
پلانک پهلو کامل ← ص ۸۶

بلند کردن درست

☐	
	نزدیک بدن
	پاها باز، **زانو** و **لگن** خم، کمر **صاف**
	نفس رو حبس نکن
	نچرخ؛ با **پاها** بچرخ
	سنگین یعنی دو نفر

بار نزدیک بدن، کمر صاف، با پا بلند کن.

دیسککتومی، باز کردن کانال، جوش دادن: تفاوت‌ها

	دیسککتومی	باز کردن کانال	جوش دادن مهره
راه رفتن	روز ۰ تا ۱	روز ۱	روز ۱ تا ۲
محدودیت خم و چرخش	معمولاً کوتاه (چند هفته)	معمولاً چند هفته	معمولاً **طولانی‌تر** (۶ تا ۱۲ هفته)
کمربند	معمولاً نه	معمولاً نه	گاهی، طبق جراح
شروع تقویت	حدود ۴ تا ۶ هفته	حدود ۶ هفته	معمولاً بعد از ۶ تا ۱۲ هفته
برگشت به کار اداری	معمولاً ۲ تا ۶ هفته	معمولاً ۴ تا ۸ هفته	معمولاً ۶ تا ۱۲ هفته
ترمیم کامل	۳ ماه	۳ ماه	**۶ تا ۱۲ ماه** (جوش خوردن استخوان)

نکته‌ی دکتر مکس

این اعداد **راهنمای کلین**؛ جراح تو بر اساس جراحی و بدن تو تصمیم می‌گیره.

جوش دادن، صبر بیشتری می‌خواد؛ استخوان آهسته جوش می‌خوره.

فصل ۱۶

کمربند طبی

☐	
	فقط اگه **جراح** داده
	فقط **همون مدتی** که گفته (معمولاً موقع **ایستادن** و **راه رفتن**)
	خوابیدن با کمربند معمولاً لازم نیست
	استفاده‌ی **طولانی‌تر** از دستور، عضله‌های **مرکز بدن** رو **ضعیف** می‌کنه
	کنار گذاشتن کمربند = **شروع جدی** تمرین‌های مرکز بدن

حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴

کمربند موقته؛ عضله‌ی شکم و کمر، دائمی.

بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی

علامت	معنی رایج	چی کار کنم
بی‌حسی پا که از قبل از جراحی بوده	عصب **آهسته** ترمیم می‌شه؛ **ماه‌ها**	صبر؛ **مراقبت پوست** (آب داغ، کفش تنگ)
سوزن‌سوزن و **سوزش** در هفته‌های اول	عصب در حال **بیدار شدن**	معمولاً بهتر می‌شه؛ اگه شدیده، **دارو** با پزشک
درد پای تازه مثل قبل از جراحی	گاهی ورم یا **فتق دوباره**	**همون روز** به جراح بگو
ضعف پا (مثلاً افتادگی پنجه)	ممکنه بهتر بشه	تمرین؛ گاهی **بریس**؛ پیگیری با جراح

سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۷۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲

ضعف تازه یا **بدتر شونده‌ی** پا، یا **مشکل ادرار**: **همون روز**.

بی‌حسی صبر می‌خواد؛ ضعف تازه، تماس فوری.

بخش ۴

مشکلات و سؤال‌ها

ترس از حرکت، برگشت به کار، رانندگی و سفر، سیگار و وزن و ترمیم، خواب و خلق، و عود درد.

فصل ۱۸

ترس از حرکت

بعد از جراحی کمر، خیلی‌ها **می‌ترسن** خم بشن یا تکون بخورن: «اگه پیچ‌ها در برن چی؟» «اگه دیسک دوباره بیرون بزنه چی؟» این ترس **طبیعیه**؛ ولی اگه زیاد بشه، **کم‌تحرکی** میاره و کم‌تحرکی، **درد بیشتر** و **ضعف**.

☐
از جراح بپرس **دقیقاً** چه کاری **ممنوعه** و تا کِی؛ هر چیز دیگه **مجازه**
قدم‌های کوچک: هر روز کمی بیشتر
کمی درد حین حرکت **خطر** نیست
فیزیوتراپیست کمک می‌کنه حرکت‌های ترسناک رو **آهسته** تمرین کنی
تنفس آرام وقتی اضطراب داری

تنفس شکمی ← ص ۷۰ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ ·
تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۱۰۰

ترس از حرکت، کمر رو ضعیف‌تر می‌کنه؛ حرکت درست، قوی‌ترش.

فصل ۱۹

برگشت به کار

نوع کار	معمولاً
کار از خونه و **اداری**	**۲ تا ۶ هفته** (دیسککتومی)، **۶ تا ۱۲ هفته** (جوش)
کار سبک ایستاده	**۶ تا ۱۲ هفته**
کار سنگین (بلند کردن، خم شدن زیاد)	**۳ تا ۶ ماه**؛ گاهی بیشتر بعد از جوش

برای کار اداری

☐	
	میز و صندلی با **ارتفاع مناسب**؛ **مانیتور** هم‌سطح چشم
	هر **۳۰ دقیقه** بلند شو و راه برو
	میز ایستاده یا جابه‌جایی بین نشستن و ایستادن
	روزهای اول: نیمه‌وقت، اگه ممکنه

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۱۱۹

سی دقیقه نشستن، دو دقیقه راه رفتن؛ قانون کار اداری.

فصل ۲۰

رانندگی و سفر

رانندگی

☐	
	مسکن خواب‌آور نه
	باید بتونی **سریع ترمز** بگیری و **سرت رو** برای دیدن کنارها بچرخونی
	اجازه‌ی جراح؛ معمولاً **۲ تا ۶ هفته** بعد
	اول **مسافت کوتاه**

سفر

☐	
	هواپیما: صندلی **کنار راهرو**؛ هر ساعت **راه برو**
	چمدون چرخ‌دار؛ بلند کردن رو به دیگران بسپار
	جوراب فشاری در سفرهای طولانی در هفته‌های اول (برای لخته)، با نظر پزشک
	بالش کمر در ماشین و هواپیما

هر ساعت سفر، چند دقیقه راه رفتن.

فصل ۲۱

سیگار، وزن و ترمیم استخوان

بعد از **جوش دادن مهره**، استخوان باید **جوش بخوره**؛ این فرایند **ماه‌ها** طول می‌کشه.

عامل	اثر	چی کار کنم
سیگار و قلیون	جوش خوردن استخوان رو **کندتر** و احتمال **جوش نخوردن** رو **بیشتر** می‌کنه	**قطع کامل**؛ حداقل از قبل تا ماه‌ها بعد
ضدالتهاب‌ها (مثل ایبوپروفن)	بعضی جراح‌ها بعد از جوش، **محدود** می‌کنن	**فقط طبق دستور جراح**
پوکی استخوان	پیچ‌ها و جوش **ضعیف‌تر**	**تراکم استخوان** و درمان طبق پزشک
دیابت	ترمیم کندتر، عفونت	**قند** دقیق
وزن اضافه	بار بیشتر روی ستون فقرات	کاهش **تدریجی** با **پروتئین کافی**
پروتئین، کلسیم، ویتامین D	مواد اولیه‌ی ترمیم	**غذای کامل**؛ مکمل طبق پزشک

بعد از جوش دادن، سیگار نکشیدن بخشی از جراحیه.

فصل ۲۲

خواب و خلق

خواب

☐	
	بالش زیر زانو (به پشت) یا **بین زانوها** (به پهلو)
	تشک نه خیلی نرم، نه خیلی سفت
	مسکن قبل از خواب طبق دستور
	ساعت ثابت خواب

خلق

درد، ترس، **کار نکردن** و **وابستگی** به دیگران، روی **خلق** اثر می‌ذارن. **غم**، **اضطراب** و **کلافگی** در هفته‌های اول **شایعهن**.

☐	
	راه رفتن روزانه یکی از بهترین داروهای خلقه
	با **خانواده** و **دوستان** در ارتباط بمون
	هدف‌های کوچک روزانه

غم شدید بیشتر از **دو هفته** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

راه رفتن روزانه، برای کمر و خلق، هر دو.

فصل ۲۳

عود درد و جراحی دوباره

درد گاه‌به‌گاه طبیعیه

بعد از جراحی، **روزهای بد** هم پیش میاد؛ به‌خصوص بعد از **فعالیت زیاد**، **نشستن طولانی** یا **سفر**. معمولاً با **برگشت به مرحله‌ی قبل** چند روز، آروم می‌شه.

فتق دوباره‌ی دیسک

در بخشی از افرادی که **دیسککتومی** شدن، دیسک در **همون سطح** دوباره بیرون می‌زنه؛ بیشتر در **ماه‌های اول**.

کِی شک کنم؟	
درد پای تازه و شدید، مثل قبل از جراحی	**همون روز** به جراح بگو
همراه **ضعف** یا **بی‌حسی** تازه	**همون روز**
مشکل ادرار یا **بی‌حسی تناسلی**	**فوراً اورژانس**

پیشگیری

☐	
	تقویت مرکز بدن و پا

☐	
	تکنیک درست بلند کردن
	وزن مناسب
	سیگار نه
	نشستن طولانی نه

حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲

درد گاه‌به‌گاه، برگشت به مرحله‌ی قبل؛ درد پای تازه، تماس با جراح.

بخش ۵

برنامه‌ی هفته‌به‌هفته

دوز تمرین، هفته‌ی ۰ تا ۲، هفته‌ی ۲ تا ۶، هفته‌ی ۶ تا ۱۲، ماه ۳ تا ۶، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگهداری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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 ۲۵

هفته‌ی ۰ تا ۲: راه رفتن

هر روز؛ همه‌ی تمرین‌ها **ملایم**.

تمرین	مقدار	بار در روز
راه رفتن کوتاه	۵ تا ۱۰ دقیقه	۴ تا ۶
چرخش یک‌تکه برای بلند شدن	هر بار	
پمپ مچ پا	۲۰	هر ساعت
سفت کردن باسن	۱۰	۳
سفت کردن ران	۱۰	۳
تنفس عمیق	۵ نفس	۳ تا ۵
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه	۲
وضعیت ۹۰-۹۰ (برای استراحت)	۵ تا ۱۰ دقیقه	به نیاز

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷ · پمپ مچ پا ← ص ۶۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۹ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۷۱ · تنفس شکمی ← ص ۷۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۷۴

وقتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه راه رفتن راحت شد، برو مرحله‌ی بعد.

هفته‌ی ۲ تا ۶: فعال‌سازی

هر روز راه رفتن؛ تمرین‌ها **یک روز در میون**؛ فقط **با اجازه‌ی جراح**.

تمرین	مقدار
راه رفتن	۲۰ تا ۳۰ دقیقه
سُر دادن پاشنه	۲ × ۱۰ هر پا
صاف کردن لگن	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۲ × ۱۰ هر پا
باز کردن پا به عقب (ایستاده)	۲ × ۱۰ هر پا
باز کردن پا به پهلو	۲ × ۱۰ هر پا
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
سُرخوردن عصب (اگه درد پا داری، با اجازه)	۱ × ۱۰

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۷۶ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۷۵ · پل باسن ← ص ۷۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۹ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۸۰ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۸۱ ·

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ ·

سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته) ← ص ۷۸

فصل ۲۷

هفته‌ی ۶ تا ۱۲: تقویت

قدرتی ۳ روز؛ راه رفتن یا دوچرخه بقیه‌ی روزها؛ **تعادل ۳ روز**.

تمرین	مقدار
حشره‌ی مرده	۳ × ۸ هر طرف
پرنده‌سگ	۳ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
پل باسن یک‌پا	۲ × ۸ هر پا
صدفی	۲ × ۱۲
اسکوات کوتاه با تکیه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۲۰ ثانیه
دوچرخه‌ی ثابت	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۸۵ · پل باسن یک‌پا ← ص ۹۰ · صدفی ← ص ۸۸ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۹۲ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۹۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۳

ماه ۳ تا ۶: برگشت به بار

قدرتی ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه؛ کشش‌ها **با اجازه‌ی جراح.**

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
تمرین تدریجی بلند کردن	۳ × ۶
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر
فشار پالوف	۳ × ۱۰ هر طرف
پلانک پهلو	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۴ · اسکوات جامی ← ص ۹۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۹۶ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۱۰۰ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۸ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۹ · فشار پالوف با کش ← ص ۸۷ · پلانک پهلو کامل ← ص ۸۶ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۰

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از **جوش دادن مهره**، بلند کردن **سنگین** معمولاً بعد از **۶ ماه** و با تأیید جوش خوردن استخوان در **عکس**.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (بعد از هفته‌ی ۶)

تمرین	مدت
صاف کردن لگن	۱ دقیقه
پل باسن	۲ دقیقه
حشره‌ی مرده	۱ دقیقه
پرنده‌سگ	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
کشش جلوی لگن	۲ دقیقه

صاف و خم کردن لگن ← ص ۷۵ · پل باسن ← ص ۷۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۰

ده دقیقه هر روز، عضله‌های محافظ کمر رو بیدار نگه می‌داره.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
درد بیشتر بعد از فعالیت زیاد	برگرد به **مرحله‌ی قبل** چند روز؛ **راه رفتن کوتاه و مکرر**
کمردرد ناگهانی	**وضعیت ۹۰-۹۰**، **تنفس آرام**، راه رفتن کوتاه
سفتی صبح	**برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای** قبل از کارهای روزانه
درد پای تازه مثل قبل از جراحی	**همون روز** جراح
تب، ترشح زخم	**همون روز** جراح
مشکل ادرار یا **بی‌حسی تناسلی**	**فوراً اورژانس**
دو هفته وقفه	از **یک مرحله پایین‌تر** شروع کن

وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۷۴ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · تنفس شکمی ← ص ۷۰

روز بد = مرحله‌ی قبل؛ نه صفر.

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 **زمان بعد از جراحی** مرتب شدن: روزهای اول، حرکت ملایم و فعال‌سازی، تقویت مرکز بدن، تقویت پا و کارهای روزمره، تعادل و هوازی، و کشش. **هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح اجازه داده شروع نکن**؛ به‌خصوص بعد از **جوش دادن مهره**.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول در بیمارستان و خونه



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 تمرین بعد از جراحی کمر: راه رفتن کوتاه و مکرر از روز اول یا دوم.
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.



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 کمردرد شدید و بعد از جراحی کمر.
مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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



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.



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول در بیمارستان و خونه



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 ۶ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول در بیمارستان و خونه



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن ران در روزهای اول بدون حرکت کمر.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش بدون خم شدن کمر؛ با وسیله‌ی کمکی یا پای ضربدری.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.



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؟	وضعیت آرام برای 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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



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.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح؛ بعد از جوش دادن مهره معمولاً دیرتر.

تمرین ۱۱ | سطح ۰۱ آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	حرکت زانو و لگن در تخت؛ پیشگیری از خشکی.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: اگه جراحی لگن یا زانو داشتی، طبق دستور جراح.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



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.

احتیاط: معمولاً بعد از ۲ تا ۴ هفته؛ با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | حرکت ملایم و فعال‌سازی



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: ملایم؛ اگه درد پا بیشتر شد، قطع کن و به جراح بگو.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۱۶ سطح ۲ · متوسط حرکت ملایم و فعال‌سازی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

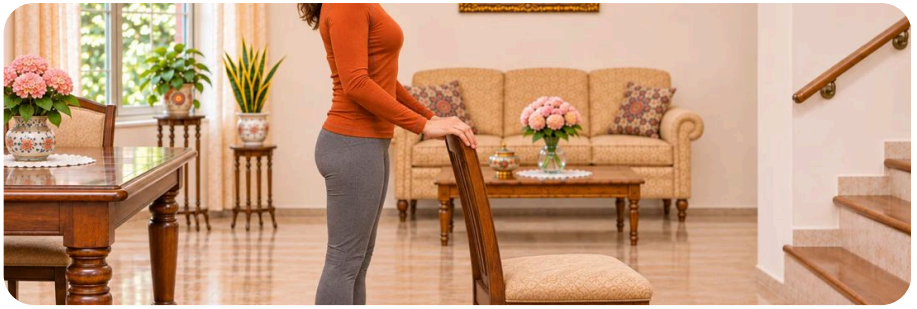
اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | حرکت ملایم و فعال‌سازی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | تقویت مرکز بدن



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.

احتیاط: معمولاً بعد از هفته‌ی ۴ تا ۶؛ با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویت مرکز بدن



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.

احتیاط: معمولاً بعد از هفته‌ی ۴ تا ۶؛ با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویت مرکز بدن



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: معمولاً بعد از هفته‌ی ۶؛ با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۲۱ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

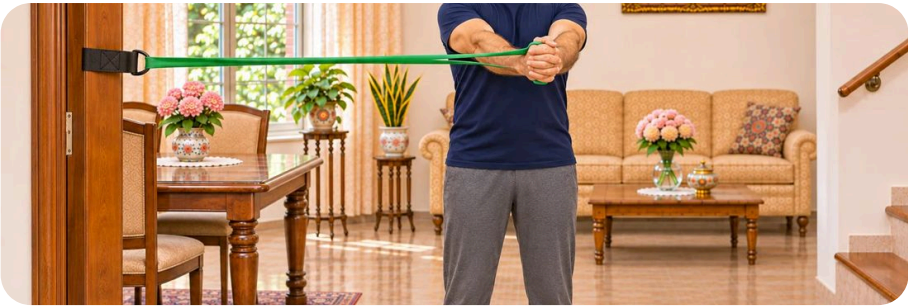
اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۲۲ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | تقویت مرکز بدن



صدفی

شروع

به پهلو، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

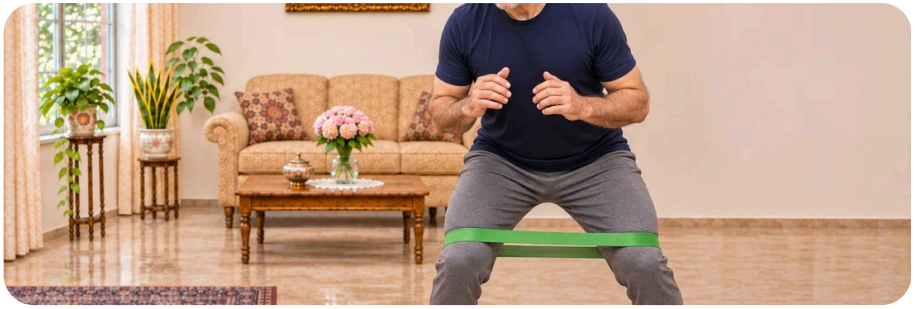
اجرا

1. زانوی بالایی رو بالا ببر، پاها به هم چسبیده.
2. لگن به عقب نچرخه.
3. آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که لگن و کمر رو در راه رفتن پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویت مرکز بدن



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای بالای زانوها، نیمه‌اسکوات.

اجرا

1. قدم به پهلو با کش کشیده.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار ولی نه کامل.
3. ۱۰ قدم هر طرف.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت پویای باسن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن.

تمرین ۲۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویت مرکز بدن



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن؛ یک زانو صاف یا به سمت سینه.

اجرا

1. لگن رو با فشار یک پا بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر طرف باسن جداگانه.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | تقویت پا و کارهای روزمره



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 ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و کارهای روزمره



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی بایست و سبک بگیرش.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و کمی پایین برو.
2. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت پا برای کم کردن بار کمر در بلند شدن و خم شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه یا با دمبل.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و کارهای روزمره



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول، نرده در دسترس.

اجرا

1. کل پا رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا بالا برو.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تکرار هر پا × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: هل دادن با پای پایین.

تمرین ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و کارهای روزمره



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.

احتیاط: بعد از جوش دادن مهره، طبق دستور جراح.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پا و کارهای روزمره



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

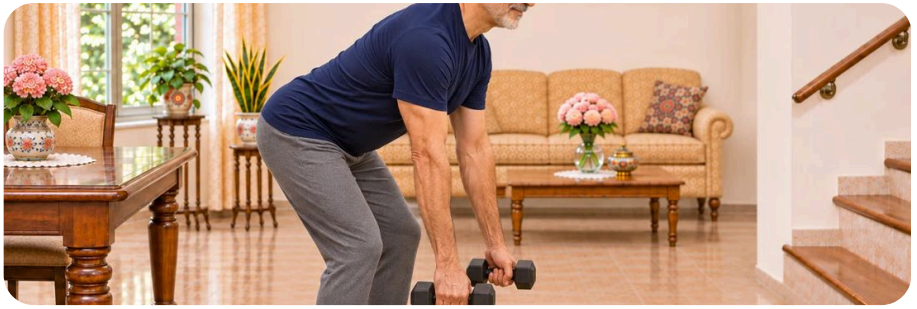
اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پا و کارهای روزمره



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: معمولاً بعد از ۳ ماه و با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۳۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویت پا و کارهای روزمره



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

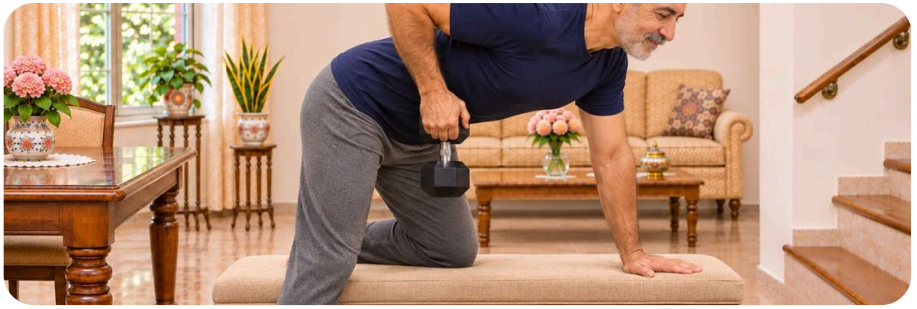
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و کارهای روزمره



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۴ سطح ۳ · پیشرفته تقویت پا و کارهای روزمره



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۵ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پا و کارهای روزمره



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.

احتیاط: معمولاً بعد از ۳ ماه؛ وزن رو آهسته زیاد کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت پا و کارهای روزمره



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.

تمرین ۳۷ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و کارهای روزمره



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۸ | سطح ۱۰ آسان | تقویت پا و کارهای روزمره



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | تقویت پا و کارهای روزمره



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و کارهای روزمره



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۴۱ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و کارهای روزمره



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هوازی



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هوازی



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 ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هوازی



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 ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و هوازی



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با مدتی که درد کم 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 همین کتاب.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هوازی



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.

احتیاط: معمولاً بعد از ۲ تا ۶ هفته؛ زین بالا، کمر صاف.

تمرین ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | تعادل و هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن به جلو، عقب و پهلو.
2. بالا آوردن زانوها.
3. شنای ملایم (کرال یا کرال پشت).

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	آب وزن رو کم می‌کنه؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر.

احتیاط: فقط بعد از بسته شدن کامل زخم و اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۵۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



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: فقط با اجازه‌ی جراح؛ بعد از جوش دادن مهره معمولاً دیرتر.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



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.

احتیاط: فقط با اجازه‌ی جراح؛ بعد از جوش دادن مهره معمولاً دیرتر.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



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: فقط با اجازه‌ی جراح؛ بعد از جوش دادن مهره معمولاً دیرتر.

تمرین ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵۵ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



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 ۵۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر صاف، از لگن به جلو خم شو.
2. نگه دار.
3. نفس عمیق.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت، خم شدن از لگن رو محدود و کار کمر رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر.

احتیاط: ملایم؛ اگه درد پا بیشتر شد، کمتر.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

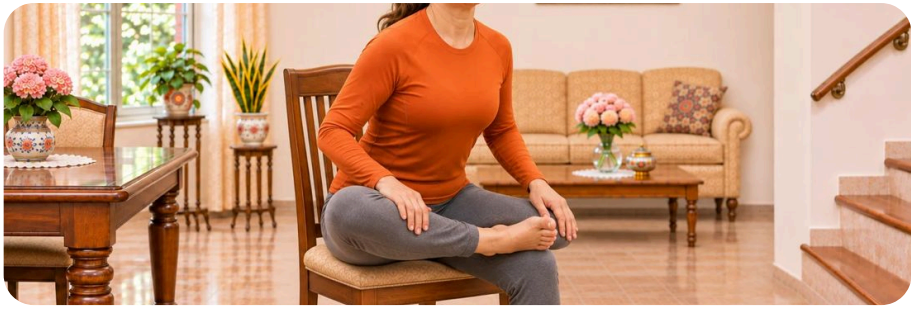
اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی دیگه بذار.
2. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن باسن که در درد پشت لگن سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون خم شدن.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۰ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی گردن
چرا این تمرین؟	کم کردن جلو آمدن سر که با قوز همراهه.
کجا باید حس کنی	پشت گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	به پشت دراز کشیده، سر رو به بالش فشار بده.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر.

تمرین ۶۱ · سطح ۲ · متوسط · کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | کشش و تحرک (با اجازه‌ی جراح)



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که در برابر قوز و شکستگی مهره محافظت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: بعد از جوش دادن مهره فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای همراه، نماز و سفره، خونه‌ی امن، و داستان رضا، خانم بهرامی و مریم.

راهنمای همراه و خانواده

بهتره	نه
همراهی در **راه رفتن‌های کوتاه** و مکرر	خوابوندن بیمار در تخت «تا خوب بشه»
کمک در **جوراب**، **کفش** و **حمام** در هفته‌های اول	انجام **همه‌ی** کارها به جاش
آوردن وسایل از **قفسه‌ی پایین** یا **زمین**	تشویق به **بلند کردن** بار «چون حالش خوبه»
یادآوری تمرین‌ها و **مسکن** سر وقت	ترسوندن از هر حرکت
توجه به **علائم خطر** (فصل ۵)	نادیده گرفتن **درد پای تازه** یا **مشکل ادرار**

کمک برای بلند شدن از تخت

☐	
	بیمار اول **به پهلو** می‌چرخه (یک‌تکه)
	تو کنارش وایسا؛ **شونه‌اش** رو کمی کمک کن
	پاها پایین تخت، **دست‌ها** تخت رو هل می‌دن
	نکش؛ فقط **هدایت** کن

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۶۷ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶

کنارش راه برو؛ به جاش راه نرو.

فصل ۳۳

نماز، سفره و مهمونی

نماز

☐	
	در هفته‌های اول، **نماز نشسته** روی **صندلی**؛ برای بیمار **مجازه**
	رکوع و **سجده** با خم شدن کامل کمر، تا اجازه‌ی جراح **نه**
	وضو نشسته، با **صندلی** کنار روشویی
	مُهر روی **میز کوچک** یا **بالش** جلوی صندلی

سفره

☐	
	نشستن **روی زمین** کنار سفره در هفته‌های اول **سخته**؛ **صندلی** یا **میز**
	اگه حتماً روی زمین: **پشتی** پشت کمر، **کوتاه**، و بلند شدن با **کمک**
	چهارزانو طولانی نه

مهمونی

☐	
	مبل نرم و کوتاه نه؛ **صندلی محکم** با دسته
	هر **۳۰ دقیقه** بلند شو و چند قدم راه برو
	ظرف سنگین و **سینی** رو دیگران بیارن

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۰۱

نماز نشسته هم نمازه؛ صندلی هم سفره‌ست.

فصل ۳۴

خونه‌ی امن

☐	
	وسایل پرکاربرد رو بین **کمر و سینه** بذار؛ نه **قفسه‌ی پایین**، نه **بالای سر**
	گیره‌ی برداشتن برای چیزهایی که روی زمین می‌افتن
	فرش‌های لیز رو جمع کن؛ **زمین خوردن** بعد از جراحی کمر خطرناکه
	نور شب در راهرو و دستشویی
	صندلی محکم با دسته و ارتفاع مناسب
	بالابر توالت و **میله‌ی کمکی**
	صندلی حمام و **کفپوش ضدلغزش**
	تخت نه خیلی کوتاه؛ اگه لازمه، **پایه** بذار
	پله‌ها: نرده، و آهسته

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۸ · تمرین پله ← ص ۱۱۵

وسایل وسط قفسه، گیره برای زمین؛ خم نشو.

فصل ۳۵

داستان رضا

رضا، ۴۸ ساله، **راننده‌ی تاکسی** بود. یک صبح موقع بلند کردن **چمدون** مسافر، دردی مثل **برق** از کمرش تا **پشت پای چپش** رفت. شش هفته **دارو** و **فیزیوتراپی** خورد، ولی درد پا ول نکرد و **پنجه‌ی پاش** هم کمی **ضعیف** شده بود. جراح **دیسککتومی** کرد.

فردای جراحی، **درد پای رضا** تقریباً رفته بود. اون‌قدر خوشحال بود که **هفته‌ی دوم** برگشت پشت فرمون و **روزی ۸ ساعت** نشست. کمرش **سفت** شد و **دردش** برگشت؛ ترسید که دیسک دوباره بیرون زده.

جراح معاینه کرد: دیسک **سالم** بود؛ مشکل **نشستن طولانی** و **کم‌تحرکی** بود. رضا **قانون ۳۰ دقیقه** رو یاد گرفت: هر نیم ساعت، **پیاده شو، دو دقیقه راه برو**. از **هفته‌ی ششم** با فیزیوتراپیست **حشره‌ی مرده**، **پرنده‌سگ** و **لولای لگن** رو شروع کرد.

ماه **سوم**، رضا دوباره **تمام‌وقت** کار می‌کرد؛ با یک **بالش کمر** و یک قانون جدید: **چمدون‌ها رو با پا بلند کن، نه با کمر.**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · حشره‌ی مرده ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۴

درد پای رضا با جراحی رفت؛ کمر قوی‌اش با تمرین اومد.

فصل ۳۶

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۱ ساله، سال‌ها **تنگی کانال** داشت. اول **بیست دقیقه** راه می‌رفت؛ بعد **ده دقیقه**؛ آخرش **دو کوچه** که می‌رفت، **پاهاش** سنگین و بی‌حس می‌شد و باید **خم** می‌شد و می‌نشست. تمرین و فیزیوتراپی کمک کرده بود، ولی کافی نبود. جراح **باز کردن کانال** انجام داد.

روز اول، با **واکر** و کمک فیزیوتراپیست، تا **ته راهرو** رفت. ولی در خونه **می‌ترسید**: «اگه بخیه‌ها باز بشن چی؟» دخترش اوایل همه‌ی کارها رو به جاش می‌کرد.

فیزیوتراپیست به دخترش گفت: «مادرت رو **کنارش** راه ببر؛ **به جاش** راه نرو.» از اون روز، خانم بهرامی **روزی ۵ بار** راه می‌رفت؛ هر بار کمی بیشتر. **هفته‌ی ششم**، **بلند شدن از صندلی** و **تمرین تعادل** کنار کابینت رو هم اضافه کرد.

ماه **چهارم**، خانم بهرامی **تا بازار محل** (حدود **۲۰ دقیقه**) راه می‌رفت، **بدون** اینکه بشینه. «سال‌ها بود که این راه رو یک‌سره نرفته بودم.»

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۶۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۸ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۷

خانم بهرامی بعد از سال‌ها، راه بازار رو یک‌سره رفت.

فصل ۳۷

داستان مریم

مریم، ۵۸ ساله، **معلم بازنشسته**، به‌خاطر **لغزش مهره** و **تنگی کانال**، **جوش دادن مهره** با **پیچ** انجام داد. جراح بهش گفت: «سه ماه **خم نشو**، **نچرخ**، چیزی بیشتر از **یه کتری پر** بلند نکن؛ و **سیگار** هم نه.» مریم سیگاری نبود، ولی **همسرش** توی خونه می‌کشید؛ جراح گفت **دود دست دوم** هم خوب نیست، و همسرش سیگار رو **بیرون** برد.

ماه‌های اول برای مریم **سخت** بود: **جوراب‌پوش**، **گیره‌ی برداشتن**، و **بالابر توالت** شده بودن دوستاش. هر روز **راه می‌رفت**؛ از **۱۰ دقیقه** تا **۴۵ دقیقه**.

ماه **سوم**، عکس نشون داد استخوان داره **جوش می‌خوره**. جراح اجازه‌ی **تقویت** داد. مریم با **پل باسن**، **پرنده‌سگ**، **اسکوات جامی** و **ددلیفت از روی جعبه** شروع کرد. ماه **ششم**، **نوه‌اش** رو از روی زمین **بغل** کرد؛ با **زانو** خم شد و با **پا** بلندش کرد.

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۷۳ · پل باسن ← ص ۷۷ · پرنده‌سگ ← ص ۸۴ · اسکوات جامی ← ص ۹۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۹۶

جوش دادن صبر می‌خواد؛ مریم صبر کرد و نوه‌اش رو بغل کرد.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. چه جراحی‌ای کردم؟

دیسککتومی، باز کردن کانال یا جوش دادن مهره؛ اسمش رو از جراح بپرس (فصل ۱).

2. کی راه برم؟

معمولاً از روز اول یا دوم، با کمک (فصل ۷).

3. چند دقیقه راه برم؟

اول ۵ تا ۱۰ دقیقه، ۴ تا ۶ بار در روز؛ هر روز کمی بیشتر (فصل ۱۱).

4. چطور از تخت بلند شم؟

چرخش یک‌تکه به پهلو، پاها پایین، دست‌ها هل بدن (فصل ۷).

5. خم شدن ممنوعه؟

در هفته‌های اول، از کمر نه؛ با زانو خم شو (فصل ۸).

6. چقدر بلند کنم؟

معمولاً تا ۲ تا ۵ کیلو؛ عدد دقیق رو از جراح بپرس (فصل ۸).

7. کی بشینم؟

از اول، ولی کوتاه: ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بعد راه برو (فصل ۹).

8. مبل خوبه؟

مبل نرم و کوتاه نه؛ صندلی محکم با دسته (فصل ۹).

9. چطور بخوابم؟

به پشت با بالش زیر زانو، یا به پهلو با بالش بین زانوها (فصل ۹).

10. دمر بخوابم؟

معمولاً در هفته‌های اول نه (فصل ۹).

11. کی حمام کنم؟

طبق دستور جراح؛ وان و استخر تا بسته شدن زخم نه (فصل ۱۰).

12. جوراب چطور بپوشم؟

نشسته، با جوراب‌پوش (فصل ۱۰).

13. توالت ایرانی؟

در هفته‌های اول سخته؛ بالابر یا توالت فرنگی (فصل ۱۰).

14. یبوست دارم.

آب، میوه، سبزی، راه رفتن؛ زور نزن؛ دارو با پزشک (فصل ۱۰).

15. کمربند ببندم؟

فقط اگه جراح داده و فقط همون مدت (فصل ۱۶).

16. پام هنوز بی‌حسه.

عصب آهسته ترمیم می‌شه؛ ماه‌ها (فصل ۱۷).

17. سوزن‌سوزن پا دارم.

در هفته‌های اول شایعه؛ اگه شدیده، با پزشک (فصل ۱۷).

18. درد پای تازه دارم.

همون روز به جراح بگو (فصل ۵ و ۲۳).

19. کی تمرین تقویتی؟

معمولاً از هفته‌ی ۴ تا ۶ بعد از دیسککتومی؛ بعد از جوش دیرتر (فصل ۱۵).

20. فیزیوتراپی لازمه؟

برنامه‌ی ورزشی از هفته‌ی ۴ تا ۶ درد و ناتوانی رو سریع‌تر کم می‌کنه (فصل ۳).

21. کی برگردم سر کار؟

اداری معمولاً ۲ تا ۱۲ هفته، بسته به جراحی؛ سنگین ۳ تا ۶ ماه (فصل ۱۹).

22. کی رانندگی کنم؟

بدون مسکن خواب‌آور، با ترمز سریع، با اجازه‌ی جراح؛ معمولاً ۲ تا ۶ هفته (فصل ۲۰).

23. مسافر ماشین بشم؟

سفر کوتاه؛ هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه توقف (فصل ۹).

24. هواپیما؟

صندلی کنار راهرو؛ هر ساعت راه برو (فصل ۲۰).

25. سیگار مهمه؟

جوش خوردن استخوان رو کند می‌کنه؛ قطع کامل (فصل ۲۱).

26. ایبوپروفن بخورم؟

بعد از جوش، فقط طبق دستور جراح (فصل ۲۱).

27. پوکی استخوان دارم.

تراکم استخوان و درمان طبق پزشک (فصل ۲۱).

28. غمگینم.

شایعه؛ راه رفتن و ارتباط با خانواده؛ اگه بیشتر از دو هفته، پزشک (فصل ۲۲).

29. می‌ترسم خم بشم.

طبیعیه؛ قدم‌های کوچک و فیزیوتراپیست (فصل ۱۸).

30. دیسک دوباره بیرون می‌زنه؟

در بخشی از افراد؛ بیشتر در ماه‌های اول (فصل ۲۳).

31. چطور پیشگیری کنم؟

تقویت مرکز بدن، تکنیک درست بلند کردن، وزن مناسب، سیگار نه (فصل ۲۳).

32. کی کامل خوب می‌شم؟

معمولاً ۳ ماه بعد از دیسککتومی؛ ۶ تا ۱۲ ماه بعد از جوش (فصل ۱۵).

33. جوش خوردن از کجا معلومه؟

جراح با عکس بررسی می‌کنه (فصل ۲۸).

34. کی وزنه بزنم؟

سبک تا متوسط از ماه ۳؛ سنگین بعد از جوش معمولاً ۶ ماه (فصل ۲۸).

35. شنا؟

بعد از بسته شدن کامل زخم و اجازه‌ی جراح (فصل ۱۴).

36. دوچرخه‌ی ثابت؟

معمولاً از هفته‌ی ۶ (فصل ۲۷).

37. چند بار در روز تمرین؟

هفته‌های اول کوتاه و مکرر؛ بعد ۳ روز در هفته تقویتی (فصل ۲۴).

38. درد حین تمرین طبیعیه؟

کمی درد که تا روز بعد آروم بشه، بله (فصل ۲۴).

39. روز بد چی کار کنم؟

برگرد به مرحله‌ی قبل؛ نه صفر (فصل ۳۱).

40. دو هفته تمرین نکردم.

یک مرحله پایین‌تر شروع کن (فصل ۳۱).

41. تب دارم یا زخمم ترشح داره.

همون روز با جراح (فصل ۵).

42. ادرارم مشکل داره یا بی‌حسی تناسلی دارم.

فوراً اورژانس (فصل ۵).

43. ساقم ورم و درد داره.

احتمال لخته؛ فوراً (فصل ۵).

44. قبل از جراحی چی کار کنم؟

راه رفتن، تقویت پا، وسایل کمکی، سیگار نه (فصل ۴).

45. نماز چطور؟

نشسته روی صندلی در هفته‌های اول (فصل ۳۳).

46. سر سفره بشینم؟

در هفته‌های اول صندلی بهتره (فصل ۳۳).

47. همراهم چطور کمک کنه؟

کنارش راه بره، به جاش نه؛ هدایت، نه کشیدن (فصل ۳۲).

48. خونه رو چطور آماده کنم؟

وسایل وسط قفسه، گیره‌ی برداشتن، فرش جمع، نور شب (فصل ۳۴).

49. نوه‌ام رو بغل کنم؟

بعد از اجازه‌ی جراح؛ با زانو خم شو و با پا بلند کن (فصل ۱۴).

50. مهم‌ترین توصیه؟

هر روز راه برو، قوانین جراح رو سر وقتش رعایت کن، و از هفته‌ی ۶ تقویت رو جدی بگیر.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: راه رفتن و نشستن

هفته	بیشترین راه رفتن یک‌سره (دقیقه)	کل راه رفتن روز	بیشترین نشستن یک‌سره	درد پا (۰ تا ۱۰)	درد کمر (۰ تا ۱۰)	

جدول ۳: مراحل و اجازه‌های جراح

موضوع	تاریخ اجازه	توضیح جراح
خم شدن		
بلند کردن (چند کیلو)		
کنار گذاشتن کمربند		
حمام و دوش		
رانندگی		
برگشت به کار		
شروع تقویت		
شنا و ورزش		

جدول ۴: درد و خواب

هفته	درد روز (۰ تا ۱۰)	درد شب (۰ تا ۱۰)	ساعت خواب	وضعیت خواب	مسکن	یبوست

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
دیسک	بالشتک بین مهره‌ها
فتق دیسک	بیرون زدن بخشی از دیسک و فشار روی عصب
دیسککتومی	برداشتن بخش بیرون‌زده‌ی دیسک
لامینکتومی	برداشتن بخشی از استخوان پشت مهره برای باز کردن کانال
تنگی کانال	تنگ شدن مسیر عصب‌ها در ستون فقرات
جوش دادن مهره (فیوژن)	یکی کردن دو یا چند مهره با پیچ و پیوند استخوان
لغزش مهره	جابه‌جا شدن یک مهره روی مهره‌ی زیرین
سیاتیک	درد مسیر عصب از باسن تا پا
چرخش یک‌تکه	چرخیدن شانه و لگن با هم، بدون پیچ خوردن کمر
مرکز بدن	عضله‌های شکم، کمر، لگن و باسن
لولای لگن	خم شدن از مفصل ران با کمر صاف
سندرم دم اسب	فشار شدید روی عصب‌های پایین کمر؛ اورژانس

منابع علمی

1. Oosterhuis T, Costa LO, Maher CG, de Vet HC, van Tulder MW, Ostelo RW. Rehabilitation after lumbar disc surgery. Cochrane Database Syst Rev. 2014; (3):CD003007. doi:10.1002/14651858.CD003007.pub3
2. McGregor AH, Probyn K, Cro S, et al. Rehabilitation following surgery for lumbar spinal stenosis. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(12):CD009644. doi:10.1002/14651858.CD009644.pub2
3. Delitto A, Piva SR, Moore CG, et al. Surgery versus nonsurgical treatment of lumbar spinal stenosis: a randomized trial. Ann Intern Med. 2015;162(7):465-473. PMID: 25844995
4. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
5. 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
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات

همراه قدم‌به‌قدم بعد از جراحی کمر.

- دیسککتومی، باز کردن کانال، جوش دادن مهره
- روزهای اول: راه رفتن، خواب، نشستن
- قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن
- برنامه‌ی مرحله‌ای تا ۶ ماه
- بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی
- برگشت به کار، رانندگی و زندگی فعال

بر پایه‌ی مرورهای کاکرین توان‌بخشی بعد از جراحی دیسک و تنگی کانال.