راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات»

بی‌حسی، درد پا و عود

بی‌حسی بعد از جراحی، درد پای تازه، فتق دوباره و ترس از حرکت



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 ۸

۱. بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟ ۹

۲. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: روزهای اول ۱۲

۳. قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن ۱۳

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی ۱۵

۴. بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی ۱۶

بخش ۴: مشکلات و سؤال‌ها ۱۷

۵. ترس از حرکت ۱۸

۶. عود درد و جراحی دوباره ۱۸

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۱

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

۸. روزهای بد ۲۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۰

۹. داستان رضا ۴۱

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **بی‌حسی**، **درد پا** یا **ترس از عود** داره.

در این راهنما

- بعد از جراحی چه انتظاری داشته باشم؟
- علائم خطر
- قوانین خم شدن، چرخش و بلند کردن
- بی‌حسی و درد عصب بعد از جراحی
- ترس از حرکت
- عود درد و جراحی دوباره
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای بد
- داستان رضا
- ۱۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات»** 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

جراحی کمر

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

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.

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.

بخش ۲

روزهای اول

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

فصل ۳

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 ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۶

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.

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.

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 ۳۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۹

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 ۵

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 ۲۸ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۲۷ ·
تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۳۸

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

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 ۳۳ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۹

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.

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 ۸

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 ۳۰ · پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۲۷ · تنفس شکمی ← ص ۲۸

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 ۰۱ 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.



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



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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | حرکت ملایم و فعال‌سازی



سُرخوردن عصب سیاتیک (نشسته)

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، کمر کمی گرد و سر کمی پایین.

اجرا

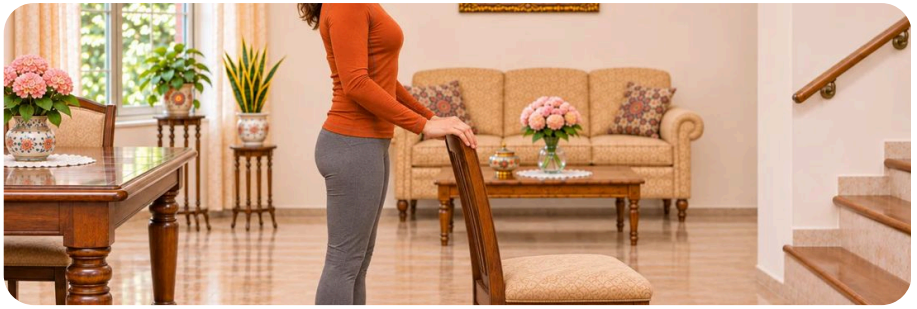
1. زانو رو صاف کن و هم‌زمان سر رو بالا بیار (نگاه به جلو).
2. بعد زانو رو خم کن و هم‌زمان سر رو پایین بیار.
3. حرکت روان و ریتمیک، بدون نگه داشتن.

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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هوازی



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	طبق برنامه‌ی فصل ۳۳.
ساده‌ترش کن	نوبت‌های کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر یا سربالایی.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

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 ۳۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۳ · پرنده‌سگ ← ص ۳۴ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۷

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از جراحی دیسک و فیوژن ستون فقرات**» 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	جراحی کمر	۶
۲	روزهای اول	۴
۳	مراحل توان‌بخشی	۷
۴	مشکلات و سؤال‌ها	۶
۵	برنامه‌ی هفته‌به‌هفته	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. 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

بی‌حسی، درد پا و عود

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بی‌حسی و درد عصب
- فتق دوباره
- ترس از حرکت
- روزهای بد
- داستان رضا

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