راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تنگی کانال نخاعی»

زندگی روزمره با تنگی کانال

خواب، کار خونه، وزن، نماز و سفره، خرید و سفر، و داستان‌ها



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 معاینه‌ی پزشک و برنامه‌ی فیزیوتراپیست نیست. تشخیص **تنگی کانال نخاعی** باید با **پزشک** و معمولاً **ام‌آرآی** تأیید بشه؛ درد پا موقع راه رفتن ممکنه علت **عروقی** هم داشته باشه. **فوراً اورژانس**: بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، اختلال تازه در کنترل ادرار یا مدفوع، ضعف سریع و پیشرونده‌ی پاها. درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس: **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: تنگی کانال چیه؟ ۸

۱. کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه ۹

۲. علائم: لنگش عصبی ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: اصول تمرین ۱۴

۴. قانون خم شدن به جلو ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۷

۵. خواب و نشستن ۱۸

۶. کارهای خونه ۱۹

۷. وزن و تغذیه ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی مرحله‌ای ۲۴

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۵

۹. راهنمای خانواده ۴۶
۱۰. نماز، سفره و نشستن روی زمین ۴۶
۱۱. خرید، مهمونی و سفر ۴۷
۱۲. داستان رضا ۴۹
۱۳. داستان خانم بهرامی ۵۰

کتاب کامل و ارتقا ۵۱

منابع علمی ۵۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره** با تنگی کانال و برای **خانواده**ست.

در این راهنما

- کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه
- علائم: لنگش عصبی
- علائم خطر
- قانون خم شدن به جلو
- خواب و نشستن
- کارهای خونه
- وزن و تغذیه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- نماز، سفره و نشستن روی زمین
- خرید، مهمونی و سفر
- داستان رضا
- داستان خانم بهرامی
- ۱۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تنگی کانال نخاعی»** 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

تنگی کانال چیه؟

ستون فقرات و کانال نخاعی، علائم، تفاوت با مشکل رگ، تشخیص و ام‌آرآی، علائم خطر، و باورهای غلط.

کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه

ستون فقرات از مهره‌هایی ساخته شده که روی هم قرار گرفتن. وسط اونها یه **لوله** هست به اسم **کانال نخاعی** که **عصب‌های** پاها از داخلش رد می‌شن.

با بالا رفتن سن، چند تغییر **آهسته** این کانال رو **تنگ‌تر** می‌کنه:

تغییر	یعنی
کم شدن ارتفاع دیسک	دیسک‌ها نازک‌تر و برجسته‌تر می‌شن
بزرگ شدن مفاصل پشت مهره	آرتروز مفاصل کوچک ستون فقرات
ضخیم شدن رباط پشت کانال	رباطی که پشت کانال رو می‌پوشونه، کلفت‌تر می‌شه
لغزش مهره	گاهی یک مهره کمی روی مهره‌ی پایینی جلو می‌ره

نکته‌ی کلیدی: وضعیت بدن

وضعیت	کانال
ایستادن صاف و **خم شدن به عقب**	**تنگ‌تر**
نشستن و **خم شدن به جلو**	**گشادتر**

برای همین، افراد با تنگی کانال معمولاً وقتی **می‌شینن** یا **به جلو خم می‌شن**، **راحت‌تر** می‌شن.

خم شدن به جلو، کانال رو باز می‌کنه؛ ایستادن صاف و خم شدن به عقب، تنگش می‌کنه.

علائم: لنگش عصبی

علامت اصلی تنگی کانال کمر، **لنگش عصبیه**:

☐	
	درد، سنگینی، خستگی، بی‌حسی یا **سوزن‌سوزن** شدن **باسن و پاها**
	موقع **راه رفتن** یا **ایستادن** طولانی شروع می‌شه
	با **نشستن** یا **خم شدن به جلو** در **چند دقیقه** بهتر می‌شه
	معمولاً **هر دو پا**؛ گاهی یکی بیشتر
	کمردرد هم ممکنه باشه، ولی درد **پا** آزاردهنده‌تره

«نشونه‌ی چرخ خرید»

خیلی‌ها می‌گن: **«پشت چرخ فروشگاه راحت راه می‌رم!»** چون موقع هل دادن چرخ، بدن **به جلو خم** می‌شه و کانال **گشادتر**.

علائم دیگه

☐	
	سربالایی راحت‌تر از **سرپایینی**
	دوچرخه بدون مشکل؛ **راه رفتن** با مشکل

	☐
ایستادن در صف یا **آشپزی** طولانی سخت	
خوابیدن به پشت با پاهای صاف گاهی ناراحت؛ با **زانوی خم** راحت	

پشت چرخ خرید راحت راه می‌ری؟ احتمالاً کانالت تنگه.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس

☐	
	بی‌حسی ناحیه‌ی **تناسلی**، **باسن** یا بین دو پا («زین‌اسبی»)
	اختلال تازه در کنترل **ادرار** یا **مدفوع**، یا **احتباس ادرار**
	ضعف سریع و **پیشرونده‌ی** پاها

به‌زودی پزشک

☐	
	افتادگی پا (پنجه‌ی پا بالا نمیاد؛ پا به زمین گیر می‌کنه)
	زمین خوردن مکرر
	درد شبانه شدید که با هیچ وضعیتی آروم نمی‌شه
	تب، **کاهش وزن** بی‌دلیل، **سابقه‌ی سرطان**
	دست‌ها بی‌حس و **دست‌وپاچلفتی** شدن (تنگی کانال **گردن**؛ فصل ۲۲ در کتاب کامل)

بی‌حسی زین‌اسبی یا مشکل ادرار: منتظر فردا نمون.

بخش ۲

اصول تمرین

قانون خم شدن به جلو، پیاده‌روی تناوبی، دوچرخه و ورزش در آب، تقویت مرکز بدن و باسن، قدرت پا، تعادل، و کشش‌ها.

فصل ۴

قانون خم شدن به جلو

در تنگی کانال، حرکت‌هایی که **کمر رو کمی خم** می‌کنن، معمولاً **علائم رو کم** می‌کنن؛ و حرکت‌هایی که کمر رو **گود** یا **به عقب** می‌برن، **علائم رو بیشتر**.

معمولاً راحت	معمولاً ناراحت
زانو به سینه	**خم شدن به عقب**
صاف کردن لگن (کم کردن گودی کمر)	**دمر** خوابیدن طولانی
گربه‌شتر (قسمت گرد)	**ایستادن** صاف و طولانی
وضعیت ۹۰-۹۰	**سرپایینی**
دوچرخه	**دست بالای سر** طولانی (مثل پهن کردن لباس)
نشستن	کفش **پاشنه‌بلند**

زانو به سینه ← ص ۳۰ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۳۲ · گربه‌شتر ← ص ۳۳ ·
وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۲۹ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۱

ولی خم شدن «همیشگی» نه

هدف این نیست که **همیشه خمیده** باشی. هدف اینه که:

☐	
	وقتی علائم شروع شد، با **خم شدن** آرومشون کنی
	عضله‌های پشت، باسن و شکم رو **قوی** کنی
	قوز و **خشکی** پشت رو با تمرین‌های **پشتی** (فصل ۱۷ در کتاب کامل و بخش ۵) کم کنی

علائم شروع شد؟ بشین یا خم شو؛ بعد ادامه بده.

بخش ۳

زندگی روزمره

ایستادن و راه رفتن، خواب و نشستن، کارهای خونه، وزن و تغذیه، تنگی کانال گردن، و بعد از جراحی.

فصل ۵

خواب و نشستن

خوابیدن

وضعیت	ترفند
به پشت	**بالش زیر زانوها**
به پهلو	زانوها **کمی جمع**؛ **بالش بین زانوها**
دمر	معمولاً **ناراحت**؛ اگه لازمه، بالش زیر **شکم**

بلند شدن از تخت

چرخش یک‌تکه: به پهلو، پاها پایین، با دست‌ها بلند شو.

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۳۴ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۲۹

نشستن

☐	
	نشستن معمولاً **راحته**؛ ولی **طولانی** نه
	هر **۳۰ تا ۴۵ دقیقه** بلند شو و چند قدم راه برو
	صندلی با **ارتفاع مناسب** و **دسته**

	مبل خیلی نرم و کوتاه: بلند شدن سخت

بالش زیر زانو، شب رو راحت‌تر می‌کنه.

فصل ۶

کارهای خونه

کار	روش بهتر
جارو	دسته‌ی **بلند**؛ کمی خم به جلو؛ **کوتاه** و با استراحت
پهن کردن لباس	بند رخت **پایین‌تر**؛ دست بالای سر **کوتاه**
تمیز کردن کابینت بالا	**چهارپایه‌ی ایمن** با دسته؛ یا کمک بگیر
برداشتن از زمین	**لولای لگن** یا **زانو زدن** روی یک زانو
حمل خرید	**دو کیسه‌ی سبک**؛ یا **چرخ دستی**
باغبونی	**چهارپایه‌ی کوتاه**؛ زانو زدن روی **پد**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۶ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۳۸ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۷ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۹

اصل پخش کردن کار

☐	
	کارهای ایستاده رو با کارهای **نشسته عوض** کن
	۲۰ دقیقه کار، **۵ دقیقه** نشستن
	کارهای سنگین رو در **چند روز** پخش کن

کار ایستاده، کار نشسته؛ به نوبت.

فصل ۷

وزن و تغذیه

وزن اضافه، به‌خصوص **شکم بزرگ**، لگن رو **جلو** می‌کشه و **گودی کمر** رو **بیشتر** می‌کنه. کم کردن حتی **۵ تا ۱۰ درصد** وزن، بار ستون فقرات رو کم می‌کنه.

☐	
	پروتئین در هر وعده برای حفظ **عضله**
	سبزی و **میوه**
	نوشیدنی شیرین و **شیرینی** کمتر
	نون و **برنج** کمتر
	ورزش: دوچرخه و پیاده‌روی تناوبی
	ویتامین D و **کلسیم** طبق نظر پزشک، برای **استخوان**

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۲

نکته‌ی دکتر مکس

رژیم‌های **خیلی سخت** در سالمندان **عضله** رو کم می‌کنن؛ آهسته و همراه با **تمرین قدرتی**.

کمی وزن کمتر، کمی کمر صاف‌تر.

بخش ۴

برنامه‌ی مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ آروم‌سازی، مرحله‌ی ۲ تقویت، مرحله‌ی ۳ قوی و فعال، برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح، 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.

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 **نقش‌شون در تنگی کانال** مرتب شدن: آروم‌سازی و خم شدن به جلو، تقویت مرکز بدن و باسن، تقویت پا و کارهای روزمره، بالاتنه و وضعیت بدن، تعادل، و هوازی و کشش. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۴) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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 خم به جلو که فضای کانال رو بیشتر می‌کنه؛ برای آروم کردن درد پا و کمر.
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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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 ۳ | سطح ۰۱ آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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؟	صاف کردن گودی کمر؛ حرکتی که در تنگی کانال معمولاً علائم رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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 ۶ | سطح ۱ · آسان | آروم‌سازی و خم شدن به جلو



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؟ بلند شدن از تخت بدون درد در روزهای بد.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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

تمرین ۷ | 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 ۸ | 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.

تمرین ۹ | 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 ۱۰ | 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.

تمرین ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



پیاده‌روی تناوبی

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؟	راه رفتن تا قبل از شروع علائم پا، نشستن یا خم شدن، و ادامه؛ ستون برنامه‌ی تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	شاید کمی درد کمر؛ نباید درد پا به سمت پایین گسترش پیدا کنه.
مقدار	۳ تا ۱۰ دقیقه، هر ۱ تا ۲ ساعت؛ هر روز کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	مدت کوتاه‌تر، نوبت‌های بیشتر.
سخت‌ترش کن	مدت طولانی‌تر یا بیرون از خونه.

اشتباه‌های رایج: صبر کردن تا درد کاملاً بره و بعد راه رفتن؛ قدم‌های خیلی کوتاه و سفت.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کشش



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.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



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.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا یا واکر با کمی خم شدن به جلو، مسافت راه رفتن رو در تنگی کانال بیشتر می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، نماز و سفره، خرید و سفر، و داستان رضا و خانم بهرامی.

فصل ۹

راهنمای خانواده

بهتره	نه
«بیا با هم تا پارک بریم؛ هر جا خسته شدی، می‌شینیم.»	«تنبلی نکن، راه برو.»
صندلی یا **چهارپایه** در آشپزخونه بذارید	انتظار ایستادن طولانی پای گاز
چرخ خرید و **عصای پیاده‌روی** هدیه بدید	خجالت دادن به خاطر عصا
در **جلسه با جراح** همراهش باشید	ترسوندن از جراحی یا تشویق عجولانه بهش
پیشرفت پیاده‌روی رو ببینید و تشویق کنید	مقایسه با دیگران

همراهی یعنی کنارش راه رفتن؛ با سرعت خودش.

فصل ۱۰

نماز، سفره و نشستن روی زمین

نماز

☐	
	ایستادن طولانی ممکنه علائم پا رو بیاره؛ **رکوع** (خم شدن به جلو) معمولاً **راحته**
	اگه ایستادن سخته، **نشسته** روی صندلی؛ در شرع برای بیمار مجازه
	سجده با زانوهای حساس: **بالش نرم** زیر زانو

سفره و زمین

☐	
	نشستن روی زمین معمولاً **راحت‌تره** تا ایستادن؛ ولی **بلند شدن** مهارت می‌خواد
	یک پشتی یا **کوسن** پشت کمر
	بلند شدن: **چهار دست و پا**، بعد **یک زانو**، بعد با دست روی **مبل** بلند شو

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵

رکوع راحته، قیام طولانی سخت؛ نماز نشسته هم نمازه.

فصل ۱۱

خرید، مهمونی و سفر

خرید

☐	
	چرخ خرید حتی برای خرید کوچک
	فروشگاه‌هایی که نیمکت دارن
	ساعت‌های **خلوت** برای صف کوتاه‌تر

مهمونی و عروسی

☐	
	زود یه **صندلی** پیدا کن
	ایستادن طولانی برای عکس یا پذیرایی: هر چند دقیقه **وزن رو جابه‌جا** کن یا یک پا رو روی **پله** بذار

سفر

☐	
	پرواز یا **اتوبوس**: هر ساعت **چند قدم** راه برو
	ویلچر فرودگاه برای مسیرهای طولانی؛ خجالت نداره

☐	
	چمدون چرخ‌دار
	دیدن شهر: پیاده‌روی تناوبی، با کافه‌ها و نیمکت‌ها

پیاده‌روی تناوبی ← ص ۴۱ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۴۴ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۰

چرخ خرید، صندلی مهمونی، ویلچر فرودگاه؛ ابزار زندگی‌ان، نه شکست.

فصل ۱۲

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، بازنشسته‌ی بانک، عاشق **پیاده‌روی صبح** با دوستاش بود. چند ماه بود که بعد از **۵ دقیقه** راه رفتن، **ساق‌ها و ران‌هاش** سنگین و بی‌حس می‌شدن و مجبور می‌شد روی **جدول** بشینه. دوستاش می‌گفتن «پیر شدی».

پزشک اول **رگ‌های پاش** رو چک کرد؛ سالم بود. ام‌آرآی **تنگی کانال** نشون داد. رضا ترسید: «حتماً باید عمل کنم؟» پزشک گفت: «اول فیزیوتراپی.»

فیزیوتراپیست **قانون خم شدن به جلو**، **دوچرخه‌ی ثابت** و **پیاده‌روی تناوبی** رو یادش داد. رضا یه **عصای پیاده‌روی** گرفت و مسیر پارک رو طوری انتخاب کرد که هر **۵ دقیقه** یه **نیمکت** باشه.

بعد از **۱۲ هفته**، تکه‌های راه رفتنش از **۵** به **۱۵ دقیقه** رسید. حالا با دوستاش **۴۰ دقیقه** راه می‌ره؛ با **دو بار** نشستن برای چای.

جواب رضا جراحی نبود؛ راه رفتن درست بود.

فصل ۱۳

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، دیگه نمی‌تونست برای **پختن ناهار** بیشتر از چند دقیقه پای **گاز** بایسته. **پاهاش** سنگین می‌شد و می‌ترسید **زمین بخوره**. کم‌کم آشپزی رو کنار گذاشت و **کمتر** از خونه بیرون رفت.

دخترش یک **چهارپایه‌ی کوتاه** زیر کابینت گذاشت و یک **صندلی بلند** کنار گاز. فیزیوتراپیست برنامه‌ی **مرحله‌ی ۱** و **تعادل** کنار کابینت داد. خانم بهرامی هر روز **زانو به سینه** و **بلند شدن از صندلی** رو انجام می‌داد و با **چرخ خرید** تا **سوپرمارکت** سر کوچه می‌رفت.

بعد از **۱۰ هفته**، دوباره **آبگوشت جمعه** رو خودش می‌پخت؛ یک پا روی چهارپایه، و هر چند دقیقه روی صندلی.

یک چهارپایه‌ی کوتاه، آشپزخونه رو به خانم بهرامی برگردوند.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تنگی کانال نخاعی**» 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	تنگی کانال چیه؟	۶
۲	درمان‌ها	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی مرحله‌ای	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. Katz JN, Zimmerman ZE, Mass H, Makhni MC. Diagnosis and management of lumbar spinal stenosis: a review. JAMA. 2022;327(17):1688-1699. doi:10.1001/jama.2022.5921
2. 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
3. Minetama M, Kawakami M, Teraguchi M, et al. Supervised physical therapy vs. home exercise for patients with lumbar spinal stenosis: a randomized controlled trial. Spine J. 2019. PMID: 30986577
4. 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
5. 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
6. 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

زندگی روزمره با تنگی کانال

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- کار خونه
- نماز و سفره
- خرید و سفر
- داستان‌ها

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