راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تنگی کانال نخاعی»

دوباره راه رفتن

پیاده‌روی تناوبی، دوچرخه، برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای و ترفندهای ایستادن



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

۵. پیاده‌روی تناوبی ۱۶

۶. دوچرخه و ورزش در آب ۱۸

بخش ۳: زندگی روزمره ۲۱

۷. ایستادن و راه رفتن: ترفندها ۲۲

بخش ۴: برنامه‌ی مرحله‌ای ۲۴

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

۹. برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **چند دقیقه که راه می‌ره، پاهاش سنگین می‌شه**.

در این راهنما

- کانال نخاعی و چرا تنگ می‌شه
- علائم: لنگش عصبی
- علائم خطر
- قانون خم شدن به جلو
- پیاده‌روی تناوبی
- دوچرخه و ورزش در آب
- ایستادن و راه رفتن: ترفندها
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای
- ۱۲ 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.

فصل ۲

علائم: لنگش عصبی

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

☐	
	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 ۳۲ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۳۴ · گربه‌شتر ← ص ۳۵ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۳۱ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۳

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.

فصل ۵

پیاده‌روی تناوبی

پیاده‌روی ستون درمانه؛ ولی با **روش تناوبی**:

مرحله	
۱	راه برو تا **قبل از** شروع علائم پا (مثلاً ۵ دقیقه)
۲	**بشین** روی نیمکت یا **خم شو** (دست روی زانو) **۱ تا ۲ دقیقه**
۳	دوباره راه برو
۴	تکرار؛ جمعاً **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**

پیاده‌روی تناوبی ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۸ ·
استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۴۲

پیشرفت

هفته	تکه‌ی راه رفتن	جمع
۱ و ۲	۳ تا ۵ دقیقه	۱۵ دقیقه
۳ و ۴	۵ تا ۷ دقیقه	۲۰ دقیقه
۵ تا ۸	۸ تا ۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه
۹ تا ۱۲	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۳۰ تا ۴۵ دقیقه

ترفندها

☐	
	عصای پیاده‌روی (کوهنوردی) یا **واکر**: کمی خم شدن به جلو
	مسیر صاف یا **کمی سربالا**؛ سرپایینی **کمتر**
	نیمکت‌های مسیر رو بشناس
	کفش راحت با پاشنه‌ی **کوتاه**
	پاساژ یا **فروشگاه** با **چرخ خرید** در روزهای سرد

راه برو، بشین، دوباره راه برو؛ هر هفته کمی بیشتر.

فصل ۶

دوچرخه و ورزش در آب

دوچرخه‌ی ثابت

چون موقع رکاب زدن بدن **کمی به جلو خم** می‌شه، دوچرخه معمولاً **بدون علائم** انجام می‌شه. برای **قلب**، **وزن** و **پاها** عالیه.

☐
۱۰ دقیقه شروع کن؛ تا **۳۰ دقیقه**
ارتفاع زین: زانو در پایین‌ترین نقطه **کمی خم**
مقاومت **سبک تا متوسط**
دوچرخه‌ی **نیمه‌خوابیده** (پشتی‌دار) برای کمر **راحت‌تره**

ورزش در آب

☐
راه رفتن در آب تا کمر یا سینه
آب **وزن** رو کم می‌کنه؛ راه رفتن **راحت‌تر**
شنای کرال سینه با گودی زیاد کمر ممکنه **ناراحت** باشه
کف **لیز** استخر و **پله‌ها**: احتیاط

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۹ · ورزش در آب ← ص ۴۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۴۱

راه رفتن سخته؟ رکاب بزن یا در آب راه برو.

بخش ۳

زندگی روزمره

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

ایستادن و راه رفتن: ترفندها

موقعیت	ترفند
صف نونوایی یا **بانک**	یک پا رو روی **پله** یا **جدول** بذار؛ کمی **به جلو** خم شو؛ وزن رو جابه‌جا کن
آشپزی	یک پا روی **چهارپایه‌ی کوتاه** (۱۵ تا ۲۰ سانتی) زیر کابینت؛ **عوض** کن
ظرف شستن	همون ترفند؛ یا **نشسته** روی صندلی بلند
خرید	**چرخ خرید**؛ حتی برای چند قلم
پیاده‌روی	**عصای پیاده‌روی** یا **واکر**
سرپایینی	**قدم کوتاه**؛ کمی خم شو؛ یا مسیر دیگه
مهمونی ایستاده	**صندلی** رو زود پیدا کن

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۴۲ · پیاده‌روی تناوبی ← ص ۳۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۶

چرا پا روی چهارپایه؟

بالا بردن یک پا، **لگن رو کمی صاف** و **گودی کمر** رو **کم** می‌کنه؛ کانال کمی **باز** می‌شه.

یک پا روی چهارپایه؛ ایستادن در آشپزخونه راحت‌تر می‌شه.

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.

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

هفته	تکه‌ی راه رفتن	استراحت (نشستن یا خم شدن)	جمع در روز	روز در هفته
۱ و ۲	۳ تا ۵ دقیقه	۱ تا ۲ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵
۳ و ۴	۵ تا ۷ دقیقه	۱ تا ۲ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵
۵ و ۶	۷ تا ۱۰ دقیقه	۱ دقیقه	۲۵ دقیقه	۵
۷ و ۸	۱۰ دقیقه	۱ دقیقه	۳۰ دقیقه	۵
۹ و ۱۰	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	به نیاز	۳۰ تا ۳۵ دقیقه	۵
۱۱ و ۱۲	۱۵ دقیقه یا بیشتر	به نیاز	۳۰ تا ۴۵ دقیقه	۵

پیاده‌روی تناوبی ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۸ ·
استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۴۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۹

قوانین

☐	
	قبل از شدید شدن علائم بایست؛ نه بعدش

	☐
روزهای **سرد** یا **آلوده**: دوچرخه‌ی ثابت یا راه رفتن در **پاساژ**	
عصای پیاده‌روی یا **چرخ خرید** مجازه؛ کمکه، نه تقلب	
مسافت یا **دقیقه‌ها** رو در جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل بنویس	

راه برو، بشین، دوباره راه برو؛ هر دو هفته کمی بیشتر.

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 ۱۰ 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 ۱۰ 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 ۱۰ 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 | 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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: بعد از جراحی، فقط بعد از بسته شدن کامل زخم و با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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.

تمرین ۱۲ | 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.

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

دوباره راه رفتن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پیاده‌روی تناوبی
- دوچرخه و آب
- ترفندهای ایستادن
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

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

drmaxacademy.com