راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «درد بین دو کتف و پشت»

زندگی روزمره با درد پشت

آشپزخونه، خواب، کیف و خرید، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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 **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. درد **تازه** بین دو کتف، به‌خصوص با **تنگی نفس** یا **عرق سرد**، ممکنه از **قلب** باشه؛ اول پزشک. **همون روز به پزشک**: درد پشت بعد از یک **زمین خوردن** ساده یا **سرفه**، اگه **پوکی استخوان** داری یا **کورتون** می‌خوری؛ درد با **تب**، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**؛ درد سوزشی یک طرفه با **جوش‌های تاولی** (زونا)؛ درد شبانه که با استراحت **بهتر نمی‌شه**. **فوراً ۱۱۵**: درد پشت یا بین دو کتف با **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا **تهوع**؛ درد **ناگهانی و پاره‌شونده** در پشت؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** هر دو پا. 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: درد بین دو کتف ۸

۱. پشت چیه؟ ۹

۲. دردهایی که از پشت نیستن ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۲

۴. کار خونه و آشپزخونه ۱۳

۵. خواب ۱۳

۶. کیف و خرید ۱۴

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۶

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

۸. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۱۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۱

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۱

۹. خونه ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره**ست.

در این راهنما

- پشت چیه؟
- دردهایی که از پشت نیستن
- علائم خطر
- کار خونه و آشپزخونه
- خواب
- کیف و خرید
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- خونه
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«درد بین دو کتف و پشت»** 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

درد بین دو کتف

پشت چیه، علت‌های شایع، قوز بعد از ۵۰، دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و باورهای غلط.

پشت چیه؟

ستون فقرات پشتی (سینه‌ای) **۱۲ مهره** داره که به **دنده‌ها** وصلن. این بخش از ستون فقرات **محکم‌تر** از گردن و کمره، پس کمتر آسیب می‌بینه، ولی **سفت** و **قوزدار** شدنش با سن شایعه.

بخش	کار
مهره‌های پشتی	نگه داشتن **قفسه‌ی سینه** و **دنده‌ها**
مفصل‌های دنده	حرکت **تنفس**
عضله‌های بین دو کتف (متوازی‌الاضلاع، ذوزنقه‌ی میانی)	نگه داشتن **کتف‌ها** عقب
عضله‌های راست‌کننده‌ی ستون فقرات	**صاف** نگه داشتن پشت

پشت محکمه، ولی باید حرکت کنه.

فصل ۲

دردهایی که از پشت نیستن

از کجا	نشونه
قلب	درد بین دو کتف یا پشت با **تنگی نفس**، **عرق سرد**، **تهوع**؛ موقع **فعالیت** بدتر. در **زنان** و **دیابتی‌ها** گاهی تنها علامت **حمله‌ی قلبیه**
آئورت	درد **ناگهانی**، **پاره‌شونده** و خیلی شدید
کیسه‌ی صفرا	درد زیر کتف **راست** بعد از غذای **چرب**
ریه	درد با **نفس عمیق** یا **سرفه**، **تب**
زونا	درد **سوزشی** نواری یک طرفه؛ چند روز بعد **جوش تاولی**
معده	درد بعد از غذا یا با معده‌ی **خالی**

درد پشت با تنگی نفس یا عرق سرد: قلب رو رد کن.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد پشت با **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا **تهوع**
	درد **ناگهانی**، **پاره‌شونده** و شدید
	ضعف یا **بی‌حسی** هر دو پا، مشکل **ادرار**

همون روز به پزشک

☐	
	درد بعد از **زمین خوردن** ساده، **سرفه** یا **بلند کردن** چیزی، با **پوکی استخوان** یا **کورتون**
	کوتاه شدن قد
	درد **شبانه** که با تغییر وضعیت **بهتر نمی‌شه**
	تب، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**
	درد سوزشی با **جوش** (زونا؛ درمان زود مهمه)

بعد از ۵۰، درد ناگهانی پشت بعد از ضربه‌ی کوچیک: عکس.

بخش ۲

زندگی روزمره

پشت میز، گوشی و تبلت، رانندگی، کار خونه و آشپزخونه، خواب، و کیف و خرید.

فصل ۴

کار خونه و آشپزخونه

کار	
ظرف شستن	سینک **بلندتر** یا یک پا روی چهارپایه
سبزی پاک کردن	پشت **میز**، نه خم روی زمین
اتو	میز اتو هم‌سطح **کمر**
جارو	دسته‌ی **بلند**
پهن کردن لباس	بند رخت در ارتفاع **چشم**

کار رو بیار بالا، خودت خم نشو.

فصل ۵

خواب

وضعیت	
به پهلو	بالش به اندازه‌ی **شونه**؛ یک بالش جلوی **سینه** برای بغل کردن
به پشت	بالش **کم‌ارتفاع**
قوز زیاد	دو بالش یا **بالش گوه‌ای** تا گردن راحت باشه
بلند شدن	به پهلو بچرخ، با دست بلند شو

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۳۰

صبح‌های سفت

☐	
	قبل از بلند شدن، **چند نفس** عمیق و **تاب زانوها**
	دوش گرم
	چرخش تنه و **گربه‌شتر**
	بعد **صبحونه** و کارهای روزانه

بالش اندازه، خواب راحت.

فصل ۶

کیف و خرید

☐	
	کوله‌پشتی دوبنده بهتر از کیف یک‌طرفه
	کیف دستی رو **دست به دست** کن
	خرید: **چرخ‌دستی** یا کیسه‌ها **دو طرف**
	بار رو **نزدیک** بدن

حمل بار دو دستی ← ص ۲۴ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۲۹

بار دو طرفه، پشت صاف.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (تحرک)، فاز ۲ (کتف و پشت)، فاز ۳ (قدرت و وضعیت)، فاز ۴ (همیشگی)، 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

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
باز کردن پشت روی صندلی	۲ دقیقه
چرخش تنه	۱ دقیقه
جمع کردن کتف	۱ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
ایستادن کنار دیوار	۲ دقیقه
تنفس	۲ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۶ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۲۵ ·
فشردن کتف‌ها ← ص ۲۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۳ ·
ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۲۷ · تنفس آرام ← ص ۲۸

ده دقیقه، وسط روز کاری.

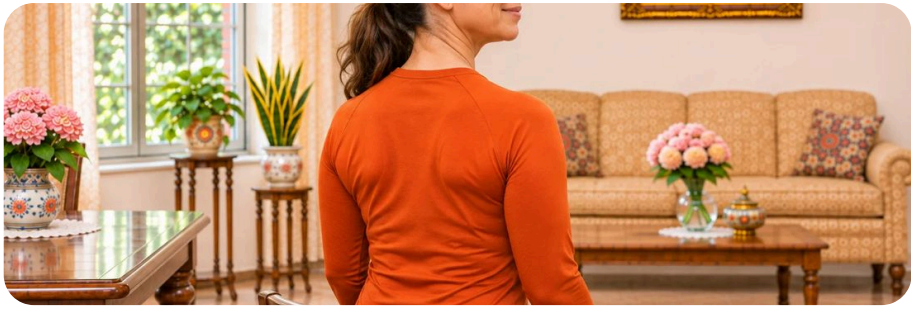
بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با درد همراه با تنگی نفس، فشار قفسه‌ی سینه یا عرق سرد، تمرین نه؛ فوراً ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
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.

تمرین ۳ | سطح ۲ · متوسط | کاربردی



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	آگاهی از وضعیت صاف و تمرین نگه داشتن اون.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۸ سطح ۳ · پیشرفته پشت و وضعیت بدن



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 ۹ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



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 خم کردن و چرخوندن ستون فقرات؛ ضروری بعد از شکستگی مهره.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان لیلا خانم، آقای رحیمی و پروانه خانم.

فصل ۹

خونه

☐	
	کش ورزشی
	صندلی محکم با پشتی برای باز کردن پشت
	دیوار خالی برای ایستادن و فرشته‌ی دیواری
	بالش مناسب
	چهارپایه برای ظرف شستن

یک کش، یک صندلی، یک دیوار.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«درد بین دو کتف و پشت»** 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	درد بین دو کتف	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۲ 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. Katzman WB, Vittinghoff E, Lin F, et al. Targeted spine strengthening exercise and posture training program to reduce hyperkyphosis in older adults: results from the study of hyperkyphosis, exercise, and function (SHEAF) randomized controlled trial. Osteoporos Int. 2017;28(10):2831-2841. doi:10.1007/s00198-017-4109-x
2. Bansal S, Katzman WB, Giangregorio LM. Exercise for Improving Age-Related Hyperkyphotic Posture: A Systematic Review. Arch Phys Med Rehabil. 2014;95(1):129-140. doi:10.1016/j.apmr.2013.06.022
3. Briggs AM, Smith AJ, Straker LM, Bragge P. Thoracic spine pain in the general population: Prevalence, incidence and associated factors in children, adolescents and adults. A systematic review. BMC Musculoskelet Disord. 2009;10:77. doi:10.1186/1471-2474-10-77

زندگی روزمره با درد پشت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آشپزخونه
- خواب
- کیف
- ۱۰ دقیقه
- خونه

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