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

# پشت میز و گوشی

کتف، گردن، میز، گوشی و رانندگی



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: تمرین** ۱۲

۴. کتف‌ها ۱۳

۵. گردن ۱۴

**بخش ۳: زندگی روزمره** ۱۶

۶. پشت میز ۱۷

۷. گوشی و تبلت ۱۸

۸. رانندگی ۱۹

**بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** ۲۱

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

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۵

**بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها** ۳۸

۱۰. کار ۳۹

۱۱. داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر ۳۹

**کتاب کامل و ارتقا** ۴۰

**منابع علمی** ۴۲

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **پشت میز نشین‌ها**ست.

## در این راهنما

- پشت چیه؟
- دردهایی که از پشت نیستن
- علائم خطر
- کتف‌ها
- گردن
- پشت میز
- گوشی و تبلت
- رانندگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- کار
- داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر
- ۱۲ 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

# تمرین

تحرک پشت، کتف‌ها، تقویت پشت در حالت دمر، گردن، مرکز بدن، قدرت کل بدن، و قانون درد.

فصل ۴

# کتف‌ها

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| **جمع کردن کتف‌ها** | ۱۰ × ۵ ثانیه |
| **کشیدن کش** (پارویی) | ۳ × ۱۲ |
| **باز کردن کش جلوی سینه** | ۳ × ۱۲ |
| **فرشته‌ی دیواری** | ۲ × ۸ |
| **سُر دادن دست روی دیوار** | ۲ × ۱۰ |
| **پارو یک‌دست** | ۳ × ۱۰ |

فشردن کتف‌ها ← ص ۲۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۱ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۲ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۳ ·
سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۳۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۴

## پیشرفت تمرین کتف

| هفته | |
|---|---|
| **۱ تا ۲** | بدون کش؛ فقط **جمع کردن** و **کنترل** |
| **۳ تا ۶** | کش **سبک** |

| هفته | |
|---|---|
| **۷ تا ۱۲** | کش **متوسط** یا وزنه‌ی ۱ تا ۲ کیلویی |
| **بعد** | **پارو یک‌دست** با وزنه‌ی بیشتر |

**کتف عقب و پایین، نه بالا سمت گوش.**

فصل ۵

# گردن

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| **چونه به عقب** | ۱۰ × ۵ ثانیه |
| **ایزومتریک گردن** | ۵ × ۵ ثانیه |
| **کشش ذوزنقه** | ۲ × ۳۰ ثانیه |
| **کشش سینه** | ۳ × ۳۰ ثانیه |
| **ایستادن کنار دیوار** | ۳ × ۳۰ ثانیه |

عقب بردن چونه ← ص ۲۶ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۲۷ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۲۹ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۰ ·
ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۶

**چونه عقب، سینه باز.**

بخش ۳

# زندگی روزمره

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

فصل ۶

# پشت میز

| ☐ | |
|---|---|
| | **مانیتور** هم‌سطح چشم |
| | **آرنج‌ها** روی میز یا دسته‌ی صندلی؛ شونه‌ها **پایین** |
| | **پشتی** صندلی تا وسط پشت |
| | هر **۳۰ دقیقه**: باز کردن پشت روی صندلی و جمع کردن کتف |
| | **لپ‌تاپ** روی پایه با کیبورد جدا |

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۵ · فشردن کتف‌ها ← ص ۲۸

## اگه در خونه کار می‌کنی

| ☐ | |
|---|---|
| | روی **مبل** یا **تخت** کار نکن |
| | میز ناهارخوری + **کوسن** روی صندلی برای ارتفاع |
| | لپ‌تاپ روی **چند کتاب** + کیبورد جدا |
| | **پنجره** برای نگاه کردن به دور |

**هر نیم ساعت، پشت رو باز کن.**

فصل ۷

# گوشی و تبلت

| ☐ | |
|---|---|
| | گوشی رو **هم‌سطح چشم** بیار |
| | **آرنج** رو روی میز یا بالش بذار |
| | تبلت روی **پایه** |
| | **فونت** بزرگ‌تر، تا سر جلو نره |
| | هر **۱۵ دقیقه** سر رو بالا بیار و دور رو نگاه کن |

**گوشی بیاد بالا، سر نره پایین.**

فصل ۸

# رانندگی

| ☐ | |
|---|---|
| | صندلی **نزدیک** فرمون؛ آرنج کمی خم |
| | **پشتی** کمی عقب؛ سر روی **پشت‌سری** |
| | **آینه** رو وقتی صاف نشستی تنظیم کن؛ اگه بعداً آینه رو نمی‌دیدی، یعنی قوز کردی |
| | توقف هر **۱ ساعت** |

**آینه‌ی ماشین، مربی وضعیت بدن.**

بخش ۴

# 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.

بخش ۵

# 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 ۱ · آسان | عضلات عمقی گردن



# عقب بردن چونه

## شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

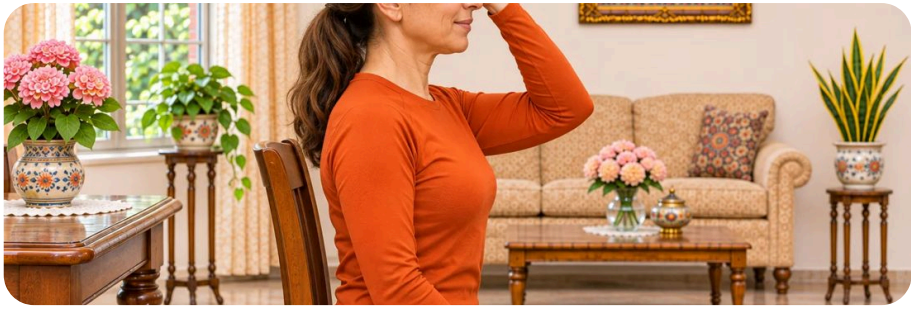
## اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | خم‌کننده‌های عمقی گردن |
| **چرا این تمرین؟** | پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال. |
| **مقدار** | ۱۰ تکرار، چند بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کم. |
| **سخت‌ترش کن** | درازکش یا بلند کردن سر. |

**اشتباه‌های رایج:** پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



# تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

## شروع

صاف بشین.

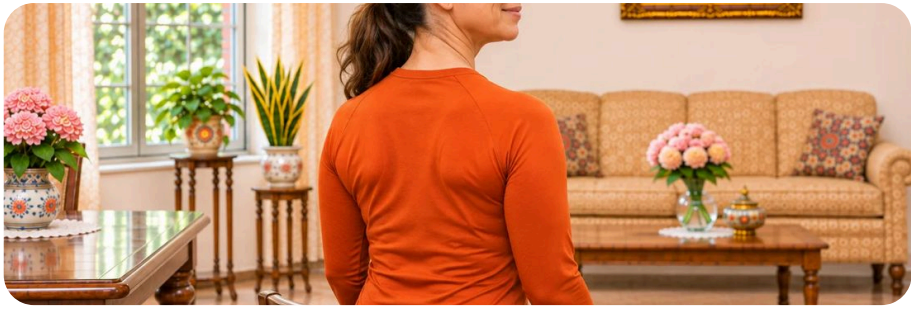
## اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات گردن |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک. |
| **کجا باید حس کنی** | عضلات گردن. |
| **مقدار** | ۵ تکرار در هر جهت. |
| **ساده‌ترش کن** | فشار کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | فشار بیشتر یا کش. |

**اشتباه‌های رایج:** حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



# فشردن کتف‌ها

## شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

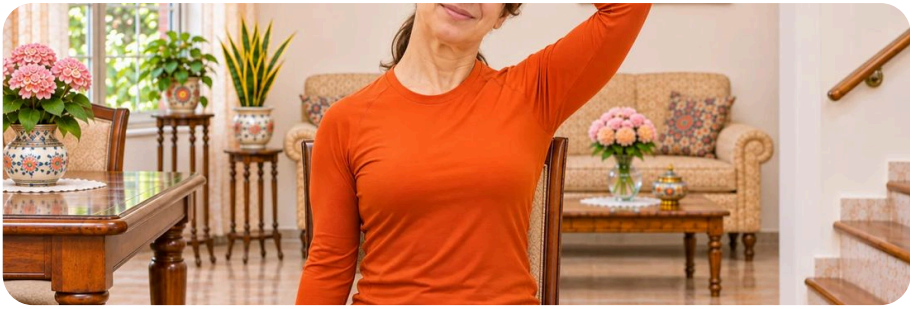
## اجرا

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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش



# کشش ذوزنقه‌ی بالایی

## شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

## اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | ذوزنقه‌ی بالایی |
| **چرا این تمرین؟** | کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه. |
| **کجا باید حس کنی** | بالای شونه و کنار گردن. |
| **مقدار** | ۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف. |
| **ساده‌ترش کن** | بدون کمک دست. |

**اشتباه‌های رایج:** کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | کشش



# کشش سینه در چهارچوب در

## شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

## اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات سینه |
| **چرا این تمرین؟** | عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی سینه و شونه. |
| **مقدار** | ۳ × ۳۰ ثانیه. |
| **ساده‌ترش کن** | یک دست. |

**اشتباه‌های رایج:** قوس دادن کمر.

**احتیاط:** اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



# کشیدن کش (پارویی)

## شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

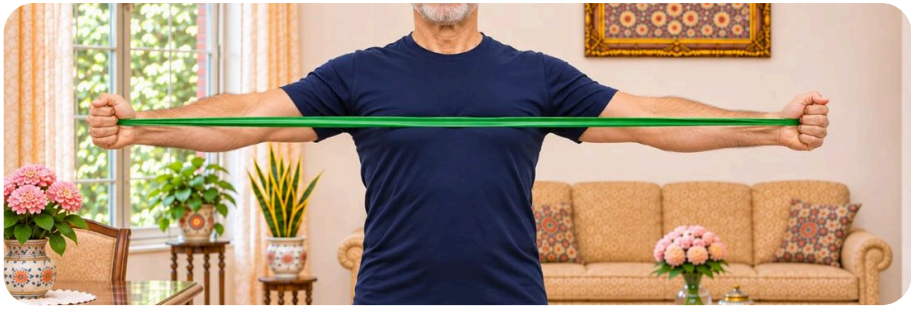
## اجرا

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 ۷ سطح ۲ · متوسط تقویتی



# باز کردن کش جلوی سینه

## شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

## اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات پشت شونه و بین کتف |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت پشت شونه‌ها. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت شونه و بین کتف. |
| **مقدار** | ۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | کش سبک‌تر. |
| **سخت‌ترش کن** | کش محکم‌تر. |

**اشتباه‌های رایج:** بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۸ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



# فرشته‌ی دیواری

## شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

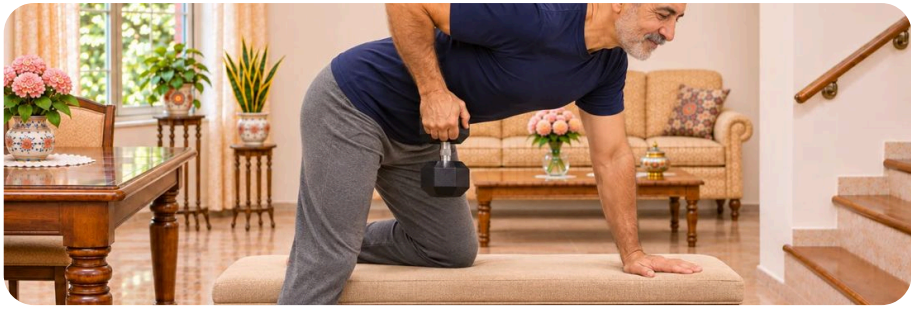
## اجرا

1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

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

**اشتباه‌های رایج:** قوس دادن کمر.

تمرین ۹ سطح ۰۲ متوسط تقویتی



# پارویی یک‌دست با دمبل

## شروع

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

## اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات پشت |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت پشت. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | سبک‌تر. |
| **سخت‌ترش کن** | سنگین‌تر. |

**اشتباه‌های رایج:** چرخیدن تنه.

تمرین ۱۰ سطح ۱ · 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



# سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

## شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

## اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد. |
| **کجا باید حس کنی** | زیر بغل و کنار دنده‌ها. |
| **مقدار** | ۱۰ تکرار × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | کش حلقه‌ای دور مچ‌ها. |

**اشتباه‌های رایج:** بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

بخش ۶

# خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

# کار

| ☐ | |
|---|---|
| | میز و صندلی **تنظیم‌شده** (فصل ۶) |
| | **تایمر** هر ۳۰ دقیقه |
| | جلسه‌ها رو **ایستاده** یا **قدم‌زنان** |

فشردن کتف‌ها ← ص ۲۸ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۵

**تایمر، بهترین همکار پشت.**

فصل ۱۱

# داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر

لیلا خانم **۵۳ ساله**، کارمند بانک؛ عصرها درد **سوزشی** بین دو کتف.

| زمان | چی شد |
|---|---|
| **شروع** | لپ‌تاپ روی میز، سر **جلو**، شونه‌ها **بالا** |
| **هفته‌ی ۱** | لپ‌تاپ روی پایه، کیبورد جدا، تایمر ۳۰ دقیقه |
| **هفته‌ی ۶** | کش و Y درازکش، ۳ بار در هفته |
| **ماه ۳** | درد عصر **تقریباً رفت** |

**«میزم رو درست کردم، پشتم درست شد.»**

# 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

# پشت میز و گوشی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کتف
- گردن
- میز
- گوشی
- رانندگی

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