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

درد پشت: کی از قلبه؟

دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و داستان آقای رحیمی



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 ۷

۱. پشت چیه؟ ۸

۲. دردهایی که از پشت نیستن ۸

۳. علائم خطر ۹

بخش ۲: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۱

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۲

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۵

بخش ۴: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۶

۵. خانواده ۱۷

۶. داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود ۱۷

کتاب کامل و ارتقا ۱۸

منابع علمی ۲۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **علائم خطر**ه.

در این راهنما

- پشت چیه؟
- دردهایی که از پشت نیستن
- علائم خطر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود
- ۰ 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.

فصل ۱

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

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 ۳

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.

بخش ۴

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۵

خانواده

بهتره	نه
یادآوری **مهربون** «یه کم پشتت رو باز کن»	«**قوز نکن**!» با تشر
همراهی در **پیاده‌روی**	**قولنج** شکستن پشت کسی
یاد گرفتن **علائم قلبی** (فصل ۲)	ماساژ **محکم** روی ستون فقرات با پوکی استخوان

یادآوری مهربون، نه تشر.

فصل ۶

داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود

آقای رحیمی **۶۴ ساله**، دیابتی؛ موقع بالا رفتن از **پله** درد **بین دو کتف** و **تنگی نفس** می‌گرفت. فکر می‌کرد **عضلانیه**.

زمان	چی شد
یک روز	درد با **عرق سرد**؛ همسرش زنگ زد **۱۱۵**
بیمارستان	**تنگی رگ قلب**؛ درمان
ماه ۲	**توان‌بخشی قلبی**

نکته‌ی دکتر مکس

درد پشت که با **فعالیت** میاد و با **استراحت** می‌ره، به‌خصوص با **تنگی نفس**، ممکنه از **قلب** باشه.

«اگه همسرم زنگ نزده بود...»

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

درد پشت: کی از قلبه؟

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- دردهای دیگه
- علائم خطر
- خانواده
- داستان
- اورژانس

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