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

قوز بعد از ۵۰

قوز، شواهد، تقویت پشت دمر و داستان پروانه خانم



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. قوز بعد از ۵۰ ۹

۳. دردهایی که از پشت نیستن ۱۱

۴. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۵. تمرین برای قوز ۱۵

۶. تقویت پشت ۱۵

بخش ۳: تمرین ۱۸

۷. تقویت پشت در حالت دمر ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۹. فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۳

۱۰. فاز ۳: قدرت و وضعیت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۸

۱۱. داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان ۳۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۹

منابع علمی ۴۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **قوزه**.

در این راهنما

- پشت چیه؟
- قوز بعد از ۵۰
- دردهایی که از پشت نیستن
- علائم خطر
- تمرین برای قوز
- تقویت پشت
- تقویت پشت در حالت دمر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- فاز ۳: قدرت و وضعیت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)
- داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان
- ۱۱ 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

قوز بعد از ۵۰

قوز (هایپرکایفوز) یعنی قوس پشت **بیشتر** از معمول شده. با سن شایع‌تر می‌شه.

علت	
ضعف عضله‌های پشت	
شکستگی‌های فشاری مهره در پوکی استخوان	
فرسایش دیسک‌ها	
عادت نشستن و ایستادن	

چرا مهمه؟

درد پشت و گردن	
تنفس سخت‌تر	
تعادل کمتر و خطر **زمین خوردن**	

نکته‌ی دکتر مکس

قوز **قابل بهتر شدنه**، حتی بعد از ۶۰ (فصل ۵).

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۴ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۳

تست ساده‌ی دیوار

مرحله	
۱	پشت به دیوار بایست؛ **پاشنه‌ها** ۱۰ سانت از دیوار
۲	باسن و کتف‌ها به دیوار
۳	بدون بالا بردن چونه، **پشت سر** رو به دیوار برسون
۴	فاصله‌ی پشت سر از دیوار رو با **خط‌کش** اندازه بگیر

نکته‌ی دکتر مکس

این عدد رو در جدول ۲ آخر کتاب بنویس. هر **۳ ماه** دوباره اندازه بگیر. اگه سرت **خیلی** با دیوار فاصله داره یا **سریع** بیشتر می‌شه، با پزشک درباره‌ی **پوکی استخوان** صحبت کن.

قوز سرنوشت نیست.

فصل ۳

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

شواهد

تمرین برای قوز، تقویت پشت، تحرک ستون فقرات پشتی، و تنفس.

تمرین برای قوز

پژوهش	یافته
Katzman (کارآزمایی تصادفی SHEAF، ۲۰۱۷): ۹۹ نفر بالای ۶۰ سال با قوز	**۶ ماه**، **۳ بار** در هفته تمرین **تقویت پشت** و **آموزش وضعیت بدن** زیر نظر فیزیوتراپیست؛ زاویه‌ی قوز حدود **۳ درجه** بیشتر از گروه کنترل **بهتر** شد؛ حس آدم‌ها درباره‌ی **ظاهر** خودشون هم بهتر شد
Bansal (مرور سیستماتیک، ۲۰۱۴)	تمرین ممکنه قوز سالمندی رو **بهتر** کنه؛ ولی پژوهش‌ها **کم** و **متفاوت**ان

نکته‌ی دکتر مکس

۳ درجه **کمه**، ولی نشون می‌ده پشت حتی بعد از ۶۰ هنوز به تمرین **جواب** می‌ده. در این پژوهش **عملکرد بدنی** فرقی نکرد.

حتی بعد از ۶۰، پشت هنوز یاد می‌گیره.

فصل ۶

تقویت پشت

عضله	تمرین
راست‌کننده‌ی ستون فقرات	دمر و بالا آوردن سینه، پرنده‌سگ
بین دو کتف	جمع کردن کتف، کشیدن کش، Y و T درازکش
مرکز بدن	سوسک مرده، پلانک پهلو

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی SHEAF بر **تقویت پشت** در حالت **دمر** و **ایستاده**، همراه با **تمرین وضعیت** بدن تمرکز داشت.

تمرین وضعیت در پژوهش SHEAF

بخش	
گرم کردن	تحرک ستون فقرات و تنفس
تقویت پشت	دمر، چهار دست و پا و ایستاده
کشش	سینه و جلوی لگن
آموزش وضعیت	ایستادن و نشستن با پشت صاف در **آینه**
مدت	**یک ساعت، ۳ بار** در هفته، **۶ ماه**

پشت قوی، قد بلندتر.

بخش ۳

تمرین

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

تقویت پشت در حالت دمر

تمرین	مقدار
دمر و بالا آوردن سینه (کمی)	۲ × ۸
Y درازکش	۲ × ۱۰
Y و T درازکش	۲ × ۸
پرنده‌سگ	۲ × ۸

صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۳ · Y و T دمر ← ص ۳۰ · Y و T دمر ← ص ۳۶ · پرنده‌سگ ← ص ۳۷

نکته‌ی دکتر مکس

با **پوکی استخوان**، بالا آوردن سینه **کم** و **کنترل‌شده** باشه؛ **خم شدن** شدید به جلو و **چرخش** زیاد با وزنه نه.

دمر، کمی بالا، آهسته پایین.

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.

فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش	۱۲ × ۳
Y درازکش	۱۰ × ۲
دمر و بالا آوردن سینه	۸ × ۲
ایستادن کنار دیوار	۳۰ × ۳ ثانیه
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

فشردن کتف‌ها ← ص ۲۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۸ · Y و T دمر ← ص ۳۰ ·
صاف کردن پشت دمر ← ص ۳۳ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۴

دمر کار کن؛ ایستاده تمرین کن.

فاز ۳: قدرت و وضعیت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
Y و T درازکش	۳ × ۸
پارو یک‌دست	۳ × ۱۰
پرنده‌سگ	۳ × ۸
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
حمل بار دو دست	۳ × ۲۰ متر
فرشته‌ی دیواری	۲ × ۱۰

Y و T دمر ← ص ۳۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۱ · پرنده‌سگ ← ص ۳۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۵ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۲ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۲۹

سه بار در هفته، مثل برنامه‌ی SHEAF.

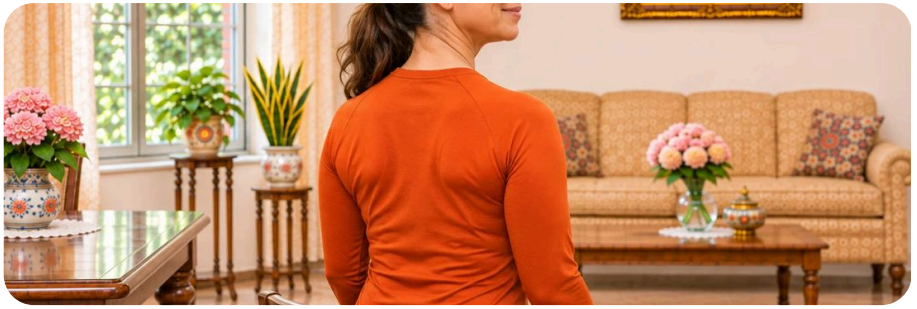
بخش ۵

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 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 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 ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

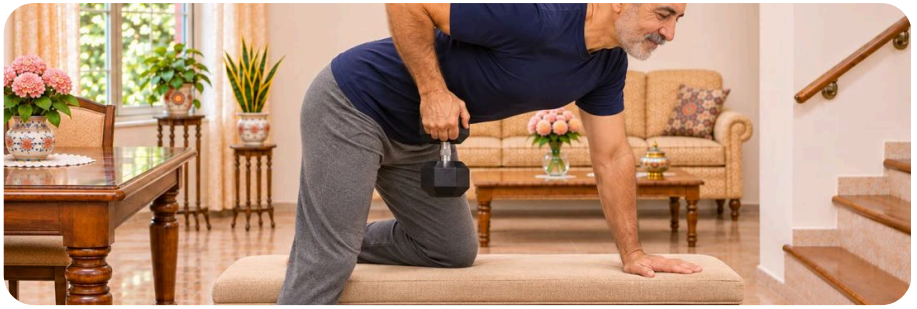
اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۵ سطح ۲ · 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم، بالش زیر شکم.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی بلند کن، نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشت در برابر قوز.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: نگاه به بالا.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

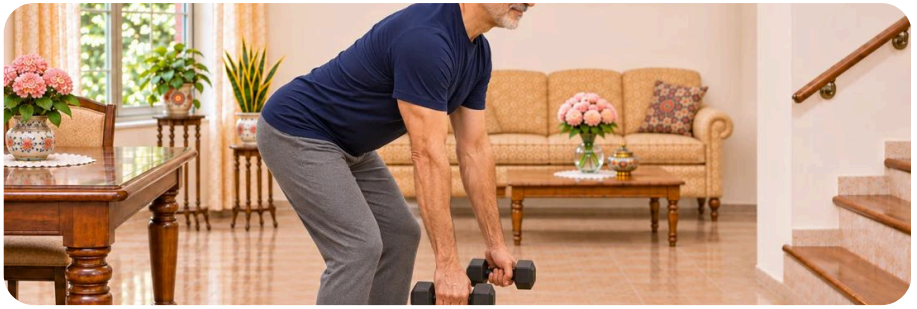
اجرا

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 ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن بلند کردن بار با کمر صاف و نیروی باسن؛ تمرین کلیدی تمرین‌های مقاومتی استخوان.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: فقط با کمر کاملاً صاف؛ در شکستگی مهره، بار سبک و با نظر فیزیوتراپیست.

تمرین ۱۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۱

داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان

پروانه خانم **۷۰ ساله** با پوکی استخوان؛ قدش **۴ سانت** کوتاه شده بود و **قوز** داشت.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: دو **شکستگی فشاری** قدیمی؛ داروی استخوان
ماه ۱ تا ۶	تقویت پشت **دمر** و **ایستاده**، ۳ بار در هفته با فیزیوتراپیست
ماه ۶	قوز **کمی** بهتر؛ درد **کمتر**؛ راه رفتن **محکم‌تر**

«قدم برنگشت، ولی صاف‌تر راه می‌رم.»

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

قوز بعد از ۵۰

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قوز
- شواهد
- تقویت پشت
- فاز ۲ و ۳
- داستان

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