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

درد بین دو کتف؛ شروع

علت‌ها، باورهای غلط، تحرک پشت و فاز ۱



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. علت‌های شایع ۹

۳. دردهایی که از پشت نیستن ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۶. تحرک ستون فقرات پشتی ۱۵

بخش ۳: تمرین ۱۶

۷. تحرک پشت ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۹. فاز ۱: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- پشت چیه؟
- علت‌های شایع
- دردهایی که از پشت نیستن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- تحرک ستون فقرات پشتی
- تحرک پشت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲)
- ۸ 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.

علت‌های شایع

پژوهش	یافته
Briggs (مرور سیستماتیک، ۲۰۰۹)	درد پشت (سینه‌ای) در بزرگسالان **شایعه**، ولی خیلی **کمتر** از درد گردن و کمر **پژوهش** شده

علت‌های معمول

علت	
نشستن طولانی و **قوز**	پشت میز، گوشی، رانندگی
ضعف عضله‌های بین دو کتف	
سفتی ستون فقرات پشتی	
درد **ارجاعی** از **گردن**	
استرس و تنفس سطحی	عضله‌ها **سفت** می‌مونن
شکستگی فشاری مهره در **پوکی استخوان**	گاهی بدون ضربه‌ی واضح

بیشتر دردهای بین دو کتف از نشستن و ضعفه.

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.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**قوز** با سن طبیعیه، کاریش نمی‌شه کرد»	تمرین هدفمند قوز رو **کمی** بهتر می‌کنه (فصل ۷ در کتاب کامل)
«باید **صاف** و **سفت** بشینم»	هیچ وضعیتی برای **ساعت‌ها** خوب نیست؛ **عوض** کن
«**قوزبند** درمانه»	کمک **موقت**؛ عضله رو قوی **نمی‌کنه**
«**شکستن** پشت (قولنج) لازمه»	حس **راحتی** موقته؛ **حرکت** و **تقویت** ماندگارترن
«درد بین دو کتف همیشه **عضلانیه**»	گاهی از **قلب** یا **ریه**ست (فصل ۳)
«با درد **تمرین** نکنم»	حرکت ملایم پشت رو **نرم‌تر** می‌کنه

چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۲۶ · فشردن کتف‌ها ← ص ۲۴

حرکت و قدرت، بهتر از قوزبند.

بخش ۲

شواهد

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

فصل ۶

تحرک ستون فقرات پشتی

ستون پشتی **سفت**	گردن و کمر بیشتر **کار** می‌کنن و درد می‌گیرن
چرخش و **باز شدن** پشت	بار رو از گردن و کمر **برمی‌داره**

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۲۶ · گربه‌شتر ← ص ۳۰

پشت که حرکت کنه، گردن و کمر نفس می‌کشن.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۷

تحرک پشت

تمرین	مقدار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار
چرخش تنه نشسته یا درازکش	۱۰ بار هر طرف
گربه‌شتر	۱۰ بار
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار
تاب زانوها	۱ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۲۶ ·
گربه‌شتر ← ص ۳۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۲۵ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۱

هر صبح، پنج دقیقه پشت رو حرکت بده.

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 ۱: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲)

تمرین	مقدار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار، ۲ بار در روز
چرخش تنه	۱۰ بار
گربه‌شتر	۱۰ بار
تنفس شکمی	۵ دقیقه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۲۶ ·
گربه‌شتر ← ص ۳۰ · تنفس آرام ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹

وقتی پشت نرم‌تر شد، برو فاز ۲.

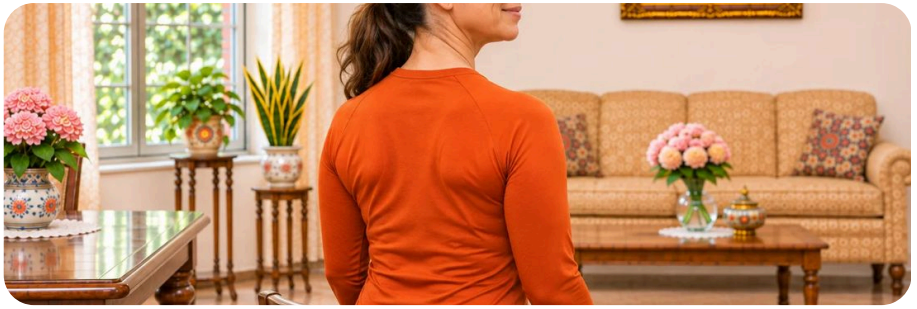
بخش ۵

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.

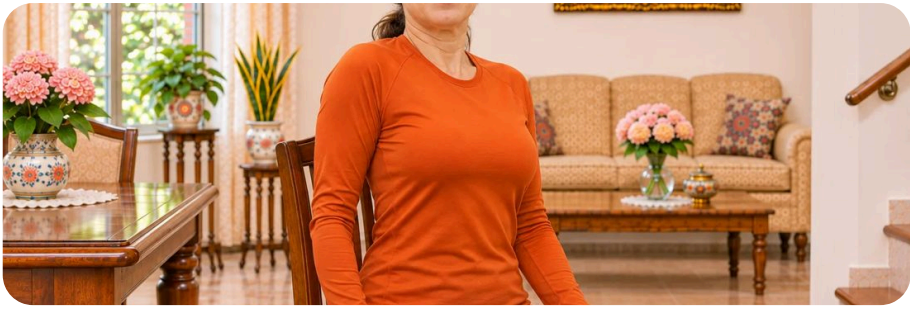
اجرا

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 | تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	فعالیت هوازی منظم برای درد مزمن، سردرد و خلق.
مقدار	طبق فصل ۳۰.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



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 ۸ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



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 و ریتمیک برای شل کردن ستون فقرات و تنفس آروم‌تر.
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.

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 بین دو کتف؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علت‌ها
- باورهای غلط
- تحرک
- فاز ۱
- روزهای بد

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