کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۸

اسپوندیلیت آنکیلوزان و ورزش

کمردرد التهابی و خشکی صبحگاهی بعد از ۵۰: فرقش با کمردرد معمولی، ورزش روزانه برای صاف موندن، قفسه‌ی سینه و تنفس، پیشگیری از شکستگی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۸۰ تمرین تصویری



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 **متخصص روماتولوژی** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه ستون فقراتت **جوش خورده** یا **پوکی استخوان** داری، **ماساژ چرخشی**، **شکسته‌بندی** و **دستکاری** ستون فقرات **ممنوعه**. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: **چشم قرمز، دردناک و حساس به نور** (همون روز چشم‌پزشک)؛ **تب** در کسی که داروی **بیولوژیک** می‌خوره؛ **درد تازه‌ی** گردن یا پشت بعد از یک زمین خوردن یا ضربه‌ی **ساده**؛ **اسهال** خونی یا طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی** یا **ضعف** دست یا پا؛ **بی‌اختیاری** ادرار یا مدفوع یا بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی؛ درد شدید گردن یا پشت بعد از **زمین خوردن** با ستون جوش‌خورده؛ **درد قفسه‌ی سینه**. 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: اسپوندیلیت آنکیلوزان ۹

۱. اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟ ۱۰

۲. کمردرد التهابی یا معمولی؟ ۱۰

۳. اسپوندیلیت بعد از ۵۰ ۱۱

۴. داروها ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. ورزش در اسپوندیلیت: مرور کاکرین ۱۷

۸. رهنمود ASAS-EULAR (۲۰۲۲) ۱۷

۹. رهنمود آمریکایی (۲۰۱۹) ۱۸

۱۰. درمان فعال در برابر غیرفعال ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. روتین ۱۵ دقیقه‌ای صبح ۲۲

۱۲. صاف شدن ستون فقرات ۲۲

۱۳. قفسه‌ی سینه و تنفس ۲۴

۱۴. لگن و ران ۲۵
۱۵. قدرت و تعادل ۲۶
۱۶. هوازی ۲۸
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۱

۱۸. شعله‌ور شدن بیماری ۳۲
۱۹. خواب و تشک ۳۲
۲۰. کار و نشستن ۳۳
۲۱. رانندگی ۳۴
۲۲. زمین خوردن و شکستگی ۳۵
۲۳. چشم، روده و پوست ۳۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۹
۲۵. فاز ۱: روتین صبح (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۱
۲۶. فاز ۲: صاف شدن و قفسه‌ی سینه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۲
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۳
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۶

۳۱. روزهای شعله‌ور ۴۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۱

۳۲. خانواده ۱۳۲

۳۳. کار ۱۳۲

۳۴. خونه ۱۳۳

۳۵. داستان آقای کاظمی: بیست سال کمردرد ۱۳۴

۳۶. داستان آقای امیری: زمین خوردن ساده ۱۳۵

۳۷. داستان شهلا خانم: زن‌ها هم می‌گیرن ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«سال‌هاست صبح‌ها مثل چوب خشکم.» «کمرم با استراحت بدتر می‌شه، با راه رفتن بهتر.» «بیست سال گفتن کمردرد ساده‌ست.»

اسپوندیلیت آنکیلوزان (یا اسپوندیلوآرتریت محوری) یک بیماری **التهابی** ستون فقرات و مفصل‌های **لگنه**. کمردردش با کمردرد معمولی **فرق** داره: صبح‌ها **خشکی طولانی** میاره، با **حرکت** بهتر می‌شه و با **استراحت** بدتر. خیلی‌ها **سال‌ها** دیر تشخیص می‌گیرن.

پیام اصلی این کتاب: **ورزش منظم** بخش **اصلی** درمانه، کنار دارو. رهنمودهای جهانی (ASAS-EULAR ۲۰۲۲ و رهنمود آمریکایی ۲۰۱۹) ورزش و فیزیوتراپی **فعال** رو توصیه می‌کنن. مرور کاکرین روی ۱۴ کارآزمایی نشون داد ورزش در مقایسه با بی‌ورزشی، **عملکرد** رو بهتر و **درد** و **فعالیت بیماری** رو کمتر کرد.

یک قانون مهم: اگه ستون فقراتت **جوش خورده**، **ماساژ چرخشی** و **دستکاری** (مثل شکسته‌بندی) **ممنوعه** و بعد از هر **زمین خوردن** با درد تازه، همون روز باید عکس بگیری.

- **بخش ۱** بیماری، کمردرد التهابی، بعد از ۵۰، دارو، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کاکرین، ASAS-EULAR، رهنمود آمریکایی، درمان فعال.

- **بخش ۳** تمرین: صبح، صاف شدن، قفسه‌ی سینه، لگن، قدرت، هوازی، قانون درد.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: شعله‌ور شدن، خواب، کار، رانندگی، زمین خوردن، چشم و روده.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

اسپوندیلیت آنکیلوزان

بیماری چیه، کمردرد التهابی یا معمولی، اسپوندیلیت بعد از ۵۰، داروها، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

اسپوندیلیت آنکیلوزان چیه؟

یک بیماری **التهابی** مزمن که بیشتر **مفصل‌های لگن** (ساکروایلیاک) و **ستون فقرات** رو درگیر می‌کنه.

شروع	معمولاً **قبل از ۴۵** سالگی؛ ولی تشخیص گاهی **سال‌ها** بعد
جنس	در **مردها** شایع‌تره؛ در **زن‌ها** بیشتر **دیر** تشخیص داده می‌شه
ژن	خیلی‌ها ژن **HLA-B27** دارن؛ ولی داشتنش به‌تنهایی یعنی بیماری **نیست**
در طول زمان	در بعضی‌ها مهره‌ها به هم **جوش** می‌خورن و ستون **سفت** و **خمیده** می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

اسم کلی‌تر بیماری **اسپوندیلوآرتریت محوریه**؛ بعضی‌ها در عکس ساده تغییری ندارن و فقط در **MRI** التهاب دیده می‌شه.

التهاب ستون فقرات، نه فرسودگی.

فصل ۲

کمردرد التهابی یا معمولی؟

	التهابی (اسپوندیلیت)	مکانیکی (معمولی)
شروع	**آهسته**، قبل از ۴۵ سالگی	هر سنی، گاهی **ناگهانی**
خشکی صبح	**بیشتر از ۳۰ دقیقه**	کوتاه
با حرکت	**بهتر**	گاهی بدتر
با استراحت	**بدتر**	بهتر
شب	بیدار شدن در **نیمه‌ی دوم** شب	کمتر
باسن	درد **متناوب** یک طرف و طرف دیگه	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳ ماه** یا بیشتر کمردرد با این ویژگی‌ها داری، به **متخصص روماتولوژی** مراجعه کن.

با حرکت بهتر، با استراحت بدتر؟ التهابی رو بررسی کن.