کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰۰

پشت میز نشین‌ها: گردن، کمر و مچ

کار با کامپیوتر بعد از ۴۰ و ۵۰ بدون گردن‌درد، کمردرد و درد مچ: هر ۳۰ دقیقه حرکت، چیدمان میز، میز ایستاده، تمرین پشت میز، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ 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 **پزشک** یا **فیزیوتراپیست** تو نیست. درد گردن، کمر یا مچ که با **بی‌حسی**، **ضعف** یا درد **تیرکشنده** همراهه، اول بررسی بشه. **به پزشک**: گزگز یا بی‌حسی **شبانه**‌ی دست؛ درد بیشتر از **۶ هفته**؛ **سرگیجه** با حرکت گردن؛ تب یا کاهش وزن بی‌دلیل. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس**؛ **ضعف ناگهانی** یک طرف بدن یا **اختلال گفتار**؛ ورم و درد یک ساق با تنگی نفس. 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: نشستن و بدن ۹

۱. نشستن طولانی و بدن ۱۰

۲. گردن و شونه پشت میز ۱۰

۳. کمر پشت میز ۱۱

۴. مچ و دست ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. مرور کاکرین (۲۰۱۸) ۱۷

۸. متاآنالیز لنست (۲۰۱۶) ۱۷

۹. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۸

۱۰. ارگونومی میز ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. روی صندلی ۲۲

۱۲. گردن ۲۲

۱۳. کتف و پشت ۲۳

۱۴. مچ و دست ۲۴
۱۵. قدرت ۲۵
۱۶. کشش لگن و ران ۲۶
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: محیط کار ۲۹

۱۸. چیدمان میز ۳۰
۱۹. میز ایستاده ۳۰
۲۰. لپ‌تاپ و موبایل ۳۱
۲۱. جلسه و تلفن ۳۲
۲۲. کار از خونه ۳۳
۲۳. رفت و آمد ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: وقفه‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: گردن و کتف (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۰
۲۷. فاز ۳: قدرت و تنه (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشه ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای پشت میز ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. روزهای بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. همکارها و مدیر ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان فرزانه خانم: حسابدار و گردن ۱۳۲

۳۶. داستان آقای رحیمی: مهندس و کمر ۱۳۳

۳۷. داستان شهلا خانم: منشی و مچ ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«آخر روز گردنم سنگ می‌شه.» «از صندلی که بلند می‌شم کمرم خشکه.» «مچم با موس درد می‌گیره.»

خیلی از ما **۸ ساعت** یا بیشتر پشت میز می‌شینیم، بعد هم توی **ماشین** و جلوی **تلویزیون**. بعد از ۴۰ و ۵۰، بدن این **بی‌حرکتی** رو زودتر نشون می‌ده.

پیام اصلی این کتاب:

- **بهترین وضعیت بدن، وضعیت بعدیه.** هیچ نشستن «کاملاً درستی» نیست که ساعت‌ها بی‌حرکت بمونه.
- **هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه** بلند شو و **۲ تا ۵ دقیقه** حرکت کن.
- مرور **کاکرین** (۲۰۱۸): **میز نشسته‌ایستاده** نشستن رو در ۳ ماه اول حدود **۱۰۰ دقیقه** در روز کاری کم کرد؛ شواهد با قطعیت **کم**.
- متاآنالیز **لنست** (۲۰۱۶) روی بیش از **یک میلیون** نفر: کسایی که روزی حدود **۶۰ تا ۷۵ دقیقه** فعالیت متوسط داشتن، با وجود نشستن زیاد، خطر مرگ **بیشتری** نشون ندادن. این **ارتباط آماریه**، نه اثبات علت.
- **بخش ۱** نشستن و بدن، گردن و شونه، کمر، مچ و دست، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کاکرین، لنست، WHO، ارگونومی.

- **بخش ۳** تمرین: روی صندلی، گردن، کتف و پشت، مچ و دست، قدرت، کشش لگن و ران، قانون.
- **بخش ۴** محیط کار: چیدمان میز، میز ایستاده، لپ‌تاپ و موبایل، جلسه و تلفن، کار از خونه، رفت و آمد.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، همکارها، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نشستن و بدن

نشستن طولانی و بدن، گردن و شونه، کمر، مچ و دست، علائم خطر، و باورهای غلط.

نشستن طولانی و بدن

بی‌حرکتی طولانی	معمولاً
گردن و بالای شونه	گرفتگی، سردرد عصر
کمر	خشکی موقع بلند شدن
لگن و ران	جلوی لگن کوتاه، باسن ضعیف
پا	ورم و سنگینی عصر
مچ و دست	خستگی و درد با موس و کیبورد
قند و چربی خون	با نشستن زیاد و حرکت کم بدتر

نکته‌ی دکتر مکس

مشکل اصلی **یک وضعیت بد** نیست؛ **بی‌حرکتی طولانیه**.

بدن برای حرکت ساخته شده.

فصل ۲

گردن و شونه پشت میز

☐	
	سر جلو اومده به سمت صفحه
	شونه‌ها بالا موقع تایپ
	کتف‌ها باز و جلو
	موبایل پایین، سر خم

عقب بردن چونه ← ص ۵۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۶

نکته‌ی دکتر مکس

درد گردن پشت میز اغلب **عضلانی** و **قابل‌بهبوده**؛ حرکت، تمرین کتف و تغییر چیدمان معمولاً کمک می‌کنه.

چونه عقب، شونه پایین.