کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۷

دیسک کمر و گردن بدون جراحی

سیاتیک، درد دست و MRI ترسناک بعد از ۵۰: علائم خطر، اینکه بدن دیسک رو جذب می‌کنه، قانون مرکزی شدن درد، تمرین عصب، کمر و گردن، کی جراحی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۱ 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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **ضعف پا یا دست** داری که روزبه‌روز **بیشتر** می‌شه، قبل از تمرین پزشک. **همون روز به پزشک**: **ضعف پیشرونده** (پا شل می‌شه، نمی‌تونی روی پنجه یا پاشنه راه بری)؛ **بی‌دستی** و افتادن چیزها از دست همراه با **عدم تعادل**؛ درد با **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی بین پاها** (جای نشستن روی زین)، مشکل تازه در **کنترل ادرار یا مدفوع**، یا ضعف **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: دیسک **۹**

۱. دیسک چیه؟ ۱۰

۲. علائم در کمر و گردن ۱۰

۳. MRI به زبان ساده ۱۲

۴. چرا بعد از ۵۰؟ ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد **۱۸**

۷. بدن دیسک رو جذب می‌کنه ۱۹

۸. جراحی یا صبر؟ ۱۹

۹. دیسک گردن ۲۱

۱۰. ورزش و فعال موندن ۲۲

بخش ۳: تمرین **۲۴**

۱۱. مرکزی شدن درد ۲۵

۱۲. روزهای اول ۲۶

۱۳. تمرین عصب ۲۷

۱۴. تمرین گردن ۲۸
۱۵. مرکز بدن و باسن ۲۹
۱۶. قدرت کاربردی ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. نشستن و کار ۳۴
۱۹. خوابیدن ۳۴
۲۰. بلند کردن بار ۳۵
۲۱. رانندگی و سفر ۳۷
۲۲. کار خونه ۳۸
۲۳. برگشت به ورزش ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: آروم کردن (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: مرکزی کردن و حرکت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان آقای صادقی: MRI ترسناک ۱۲۹

۳۶. داستان نسرین خانم: دیسک گردن و درد دست ۱۳۰

۳۷. داستان آقای مرادی: جراحی به‌موقع ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«MRI گفته فتق دیسک.» «دکتر گفته باید عمل کنی.» «پام تیر می‌کشه و می‌سوزه.»

دیسک بالشتک بین مهره‌هاست. وقتی بخشی از اون **بیرون** می‌زنه و به **عصب** فشار میاره، درد می‌تونه تا **پا** (سیاتیک) یا **دست** بره. خبر خوب اینه که بیشتر آدم‌ها **بدون جراحی** بهتر می‌شن و بدن بخش بیرون‌زده رو اغلب **جذب** می‌کنه.

پیام اصلی این کتاب: **فعال بمون**، **مسیر** درد رو دنبال کن و **قدرت** رو کم‌کم برگردون. یک کارآزمایی بزرگ نشون داد جراحی زودهنگام درد رو **سریع‌تر** کم می‌کنه، ولی بعد از یک سال نتیجه با درمان بدون جراحی **مشابه** بود. و یک مرور نشون داد یافته‌های MRI مثل «برآمدگی دیسک» در آدم‌های **بی‌درد** هم خیلی شایعه.

ولی چند علامت **اورژانسیه** و نباید صبر کرد: **بی‌حسی بین پاها**، مشکل در **کنترل ادرار یا مدفوع**، یا **ضعف پیشرونده** (فصل ۵).

- **بخش ۱** دیسک چیه، علائم، MRI، بعد از ۵۰، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: جذب دیسک، جراحی یا صبر، دیسک گردن، ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: مرکزی شدن، روزهای اول، عصب، گردن، مرکز بدن، قدرت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن، خواب، بار، رانندگی، کار خونه، ورزش.

- **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

دیسک

دیسک چیه، علائم در کمر و گردن، MRI به زبان ساده، چرا بعد از ۵۰، علائم خطر و باورهای غلط.

دیسک چیه؟

دیسک بالشتک بین مهره‌هاست: یه **حلقه‌ی محکم** بیرونی و یه **هسته‌ی ژله‌ای** داخلی.

اسم در گزارش MRI	یعنی
برآمدگی دیسک (bulge)	دیسک کمی **پهن‌تر** شده؛ خیلی شایع و معمولاً **بی‌علامت**
بیرون‌زدگی (protrusion)	بخشی از دیسک کمی **جلوتر** اومده
فتق (extrusion)	هسته از حلقه **بیرون** زده
جدا شدن (sequestration)	تکه‌ای از دیسک **جدا** شده

نکته‌ی دکتر مکس

اسم‌ها **ترسناک**‌ان ولی بیشترشون **بدون جراحی** بهتر می‌شن (فصل ۷).

اسم ترسناک، خبر معمولاً خوب.

علائم در کمر و گردن

دیسک کمر

☐	
	درد **کمر** و درد **پا** (سیاتیک)، اغلب **پایین‌تر از زانو**
	سوزن‌سوزن یا **بی‌حسی** در پا یا انگشت‌ها
	درد پا با **سرفه** یا **عطسه** بدتر
	نشستن **طولانی** بدتر

دیسک گردن

☐	
	درد **گردن** و درد **شونه** و **دست**
	سوزن‌سوزن **انگشت‌ها**
	گاهی **ضعف** گرفتن اشیا
	دست روی **سر** گذاشتن گاهی درد دست رو **کم** می‌کنه

پیاده‌روی کوتاه و مکرر ← ص ۵۵ · دست روی سر ← ص ۱۲۳

درد پا یا دست، گاهی از کمر یا گردن میاد.

MRI به زبان ساده

پژوهش	یافته
Brinjikji (مرور سیستماتیک، ۲۰۱۵): **۳۱۱۰** نفر **بدون درد**	**برآمدگی دیسک** در ۲۰ سالگی **۳۰٪** و در ۸۰ سالگی **۸۴٪**؛ **بیرون‌زدگی** از **۲۹٪** تا **۴۳٪**؛ **فرسایش دیسک** از **۳۷٪** تا **۹۶٪**

یعنی چی؟

خیلی از یافته‌های MRI در آدم‌های **بی‌درد** هم هست	
MRI همیشه **علت** درد رو نشون نمی‌ده	
پزشک MRI رو با **علائم** و **معاینه** کنار هم می‌ذاره	
MRI معمولاً وقتی لازمه که **علائم خطر** هست یا **جراحی** مطرحه	

کلمه‌های رایج در گزارش MRI

کلمه	یعنی
L4-L5 یا **L5-S1**	دو دیسک پایینی کمر؛ شایع‌ترین جاها
C5-C6 یا **C6-C7**	شایع‌ترین دیسک‌های گردن
Foraminal	نزدیک **سوراخ** خروج ریشه‌ی عصب