کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۹

درد کنار لگن

تاندون باسن و «بورسیت» لگن بعد از ۴۵: چرا شب‌ها روی پهلو درد می‌کنه، وضعیت‌هایی که بدترش می‌کنن، آموزش و ورزشی که در کارآزمایی LEAP از تزریق بهتر بود، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۴ 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. درد کنار لگن گاهی با **کمردرد**، **آرتروز لگن** یا **شکستگی** اشتباه گرفته می‌شه؛ اول تشخیص درست. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: درد **کشاله‌ی ران**؛ درد **شبانه‌ی شدید** که با تغییر وضعیت بهتر نمی‌شه؛ **بی‌حسی** یا **سوزن‌سوزن** پا؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ سابقه‌ی **سرطان**. **فوراً ۱۱۵**: **زمین خوردن** و نتونستن وزن روی پا گذاشتن؛ **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی یا **بی‌اختیاری** ادرار یا مدفوع؛ **تب** با درد شدید، قرمزی و داغی لگن. 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 کنار لگن ۹

۱. درد کنار لگن چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۴۵؟ ۱۰

۳. فشردگی تاندون ۱۱

۴. تشخیص و درمان‌ها ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. کارآزمایی ۸ هفته LEAP: ۱۸

۸. LEAP: یک سال بعد ۱۸

۹. سازوکار: فشردگی و بار ۱۹

۱۰. آموزش: نیمی از درمان ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. قانون درد ۲۳

۱۲. ایزومتریک: شروع ۲۳

۱۳. قدرت ایستاده ۲۴

۱۴. قدرت پیشرفته ۲۵
۱۵. تنه و تعادل ۲۶
۱۶. هوازی ۲۷
۱۷. زمان اثر و پیشرفت ۲۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۰

۱۸. خواب ۳۱
۱۹. نشستن ۳۱
۲۰. ایستادن ۳۲
۲۱. پله و سربالایی ۳۳
۲۲. وزن و یائسگی ۳۴
۲۳. کار و خونه ۳۵

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۸
۲۵. فاز ۱: آموزش و ایزومتریک (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۰
۲۶. فاز ۲: قدرت ایستاده (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۱
۲۷. فاز ۳: قدرت بیشتر (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۲
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۵

۳۱. روزهای پردرد ۴۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان مهناز خانم: شب‌های بی‌خواب ۱۳۳

۳۶. داستان فاطمه خانم: سه آمپول ۱۳۴

۳۷. داستان آقای رضایی: کوه‌نوردی ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«شب‌ها نمی‌تونم روی پهلو بخوابم.» «از پله که بالا می‌رم، کنار لگنم تیر می‌کشه.» «سه بار آمپول زدم، باز برگشت.»

درد کنار لگن یکی از شایع‌ترین دردهای زن‌ها بعد از **۴۵** سالگیه. قبلاً بهش می‌گفتن **«بورسیت»**؛ ولی امروز می‌دونیم بیشتر وقت‌ها مشکل اصلی **تاندون‌های باسنه** (تاندینوپاتی گلوتئال).

دو کلید درمان: **کم کردن فشردگی** تاندون (مثل پا روی پا انداختن و خوابیدن روی پهلو) و **بار دادن تدریجی** با ورزش. در کارآزمایی **LEAP** روی ۲۰۴ نفر، **آموزش و ورزش** بعد از ۸ هفته در **۷۷٪** افراد بهبود کلی داد؛ **تزریق کورتون** در **۵۹٪** و **صبر کردن** در **۲۹٪**. بعد از یک سال هم آموزش و ورزش از تزریق **بهتر** بود.

- **بخش ۱** درد کنار لگن، چرا بعد از ۴۵، فشردگی تاندون، تشخیص و درمان‌ها، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: LEAP در ۸ هفته و ۱ سال، سازوکار، آموزش.
- **بخش ۳** تمرین: قانون درد، ایزومتریک، قدرت ایستاده، پیشرفته، تنه و تعادل، هوازی.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: خواب، نشستن، ایستادن، پله، وزن و یائسگی، کار و خونه.
- **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

درد کنار لگن

درد کنار لگن چیه، چرا بعد از ۴۵، فشردگی تاندون، تشخیص و درمان‌ها، علائم خطر، و باورهای غلط.

درد کنار لگن چیه؟

درد روی **برجستگی استخوانی کنار ران** (تروکانتر بزرگ)؛ گاهی تا **کنار ران** پایین میاد، ولی معمولاً از **زانو** پایین‌تر نمی‌ره.

علت اصلی	**تاندون‌های باسن** (سرینی میانی و کوچک)
اسم قدیمی	«**بورسیت** تروکانتر»؛ بورس معمولاً **همراه** مشکل تاندونه، نه علت اصلی
اسم کلی	**سندرم درد تروکانتر بزرگ**

علائم معمول

☐	
	درد با **خوابیدن روی پهلو** (روی همون طرف یا حتی طرف مقابل)
	درد با **پله**، **سربالایی** و **بلند شدن از صندلی**
	درد با **ایستادن روی یک پا** و **پا روی پا** انداختن
	حساس بودن کنار لگن به لمس

درد کنار لگن، بیشتر تاندونه تا بورس.

چرا بعد از ۴۵؟

عامل	
زن‌ها	خیلی شایع‌تر؛ لگن **پهن‌تر**
یائسگی	کم شدن **استروژن** روی کیفیت تاندون اثر داره
اضافه‌وزن	بار بیشتر روی تاندون
تغییر ناگهانی فعالیت	مثلاً شروع **کوه** یا پیاده‌روی **زیاد**
ضعف عضلات باسن	
کمردرد یا **آرتروز زانو**	الگوی راه رفتن عوض می‌شه

تاندون از تغییر ناگهانی بار خوشش نمیاد.

فصل ۳

فشردگی تاندون

تاندون‌های باسن از **روی** برجستگی کنار ران رد می‌شن. وقتی ران به سمت **داخل** (خط وسط بدن) بره، تاندون روی استخوان **فشرده** می‌شه.

وضعیت‌هایی که فشار می‌دن

☐	
	پا روی پا انداختن
	خوابیدن روی پهلو بدون بالش بین زانوها
	ایستادن روی یک پا و **لم دادن** روی یک لگن
	نشستن روی صندلی **خیلی کوتاه**
	کشش باسن و نوار کنار ران (مثل عدد ۴)
	نشستن **چهارزانو** یا **دوزانو** طولانی

نکته‌ی دکتر مکس

«کشش» که برای خیلی دردها خوبه، اینجا گاهی **بدترش** می‌کنه، چون تاندون رو فشرده می‌کنه.