کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۸

سردرد تنشی و گردنی

سردرد فشاری، سردرد از گردن، میگرن و سردرد ناشی از مسکن بعد از ۵۰: علائم خطر، دفترچه‌ی سردرد، تمرین عضلات عمقی گردن و کتف، ورزش هوازی، خواب و آرامش، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۹ 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** تو نیست. **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** رو همیشه به **پزشک** نشون بده، حتی اگه خفیفه. **همون روز به پزشک**: سردرد تازه با **حساسیت پوست سر** یا **درد فک** موقع جویدن؛ سردردی که هر روز **بدتر** می‌شه؛ سردرد با **تب**؛ سردرد بعد از **ضربه به سر**. **فوراً ۱۱۵**: سردرد **ناگهانی** و **انفجاری** (بدترین سردرد عمرت در چند ثانیه)؛ سردرد با **گردن سفت** و **تب**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**؛ **تشنج** یا **گیجی**. 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: سردرد ۹

۱. چه نوع سردردی؟ ۱۰

۲. سردرد تنشی ۱۰

۳. سردرد گردنی ۱۲

۴. سردرد ناشی از مصرف زیاد مسکن ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. ورزش و میگرن ۲۰

۸. تمرین برای سردرد گردنی ۲۰

۹. داروها و مسکن ۲۱

۱۰. خواب و سبک زندگی ۲۳

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. عضلات عمقی گردن ۲۶

۱۲. کشش و شل کردن ۲۶

۱۳. کتف و شونه ۲۷

۱۴. ستون فقرات پشتی ۲۸
۱۵. هوازی ۲۹
۱۶. تنفس و آرامش ۳۰
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. دفترچه‌ی سردرد ۳۵
۱۹. پشت میز و گوشی ۳۵
۲۰. خواب و بالش ۳۷
۲۱. آب، کافئین و غذا ۳۸
۲۲. استرس و فک ۳۹
۲۳. سفر، روزه و تغییر برنامه ۴۱

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. فاز ۱: گردن عمقی و دفترچه (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۶
۲۶. فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۷
۲۷. فاز ۳: هوازی و قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۸
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۹
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۱

۳۱. روزهای بد ۵۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان زهره خانم: سردرد پشت میز ۱۲۹

۳۶. داستان آقای حسینی: مسکن هر روز ۱۳۰

۳۷. داستان منیر خانم: سردرد تازه بعد از ۶۰ ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«انگار یه کلاه تنگ سرمه.» «از پشت گردن شروع می‌شه و می‌ره تو چشمم.» «هر روز قرص می‌خورم.»

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکل‌های دنیاست؛ تقریباً **نیمی** از مردم سردرد فعال دارن. شایع‌ترین نوعش **سردرد تنشیه**، و خیلی‌ها هم سردردی دارن که از **گردن** شروع می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: بیشتر سردردهای مزمن **خطرناک** نیستن ولی **قابل درمان**. یک کارآزمایی ۲۰۰ نفره نشون داد ۶ هفته **تمرین عضلات عمقی گردن و کتف**، سردرد گردنی رو تا یک سال کمتر کرد. یک کارآزمایی دیگه نشون داد **ورزش هوازی** منظم، تعداد حمله‌های **میگرن** رو به اندازه‌ی یک داروی پیشگیری کم کرد. و یک نکته‌ی مهم: **مسکن زیاد** خودش می‌تونه سردرد روزانه بسازه.

ولی **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** همیشه باید به **پزشک** نشون داده بشه. فصل ۵ علائم خطر رو توضیح می‌ده.

- **بخش ۱** انواع سردرد، تنشی، گردنی، ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش و میگرن، تمرین گردن، داروها، سبک زندگی.
- **بخش ۳** تمرین: گردن عمقی، کشش، کتف، پشت، هوازی، آرامش.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: دفترچه، میز و گوشی، خواب، آب و کافئین، فک، سفر و روزه.
- **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

سردرد

چه نوع سردردی؟، سردرد تنشی، سردرد گردنی، سردرد ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.

چه نوع سردردی؟

نوع	معمولاً
سردرد تنشی	**فشار** یا **سفتی** دور سر، **دو طرفه**، نه ضربان‌دار، با فعالیت روزانه **بدتر نمی‌شه**
میگرن	**ضربان‌دار**، اغلب **یک طرفه**، با **تهوع** و حساسیت به **نور** و **صدا**، با فعالیت **بدتر**
سردرد گردنی	از **پشت گردن** شروع می‌شه و به **سر** و **پیشونی** می‌ره؛ با حرکت یا وضعیت **گردن** بدتر
سردرد ناشی از مسکن	**تقریباً هر روز**، در کسی که **زیاد** مسکن می‌خوره
سردرد ثانویه	علامت یک **بیماری دیگه**؛ فصل ۵

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **بیشتر از یک نوع** سردرد دارن، مثلاً میگرن **و** سردرد تنشی. تشخیص نوع سردرد با **پزشکه**.

اول بفهم چه نوع سردردی داری.

فصل ۲

سردرد تنشی

پژوهش	یافته
Stovner (مرور ۳۵۷ پژوهش، ۲۰۲۲)	حدود **نیمی** از مردم دنیا سردرد فعال دارن؛ **سردرد تنشی ۲۶٪** و **میگرن ۱۴٪**؛ هر روز حدود **۱۶٪** مردم سردرد دارن

نشونه‌ها

☐
مثل **کلاه تنگ** یا **نوار** دور سر
دو طرف سر یا **پیشونی**
خفیف تا متوسط؛ می‌تونی به کارت ادامه بدی
معمولاً **بدون تهوع**
عضله‌های **گردن** و **شونه** سفت و **دردناک** موقع لمس

سردرد بعد از ۵۰: چه چیزی فرق داره؟

میگرن معمولاً با سن **کمتر** می‌شه	سردرد **تازه** بعد از ۵۰ رو باید **بررسی** کرد
داروهای بیشتر	بعضی داروها (مثل **نیترات‌ها**) سردرد میارن
وقفه‌ی تنفسی در خواب شایع‌تره	سردرد **صبحگاهی** و خروپف

قوز و **ضعف** عضلات پشت	فشار بیشتر روی گردن
عینک دوکانونه	سر رو **عقب** می‌بره و گردن رو خسته می‌کنه

سردرد تنشی شایع‌ترین سردرده.