کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۷

قوز و وضعیت بدن بعد از ۵۰

هایپرکایفوز، گردن جلو و شونه‌های افتاده؛ تست دیوار، تقویت صاف‌کننده‌های پشت، تمرین‌های ایمن با پوکی استخوان، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برای صاف‌تر ایستادن



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 معاینه، تشخیص و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **پوکی استخوان** یا **شکستگی مهره** داری، حرکت‌های ممنوع فصل ۲۲ رو بخون و برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه **درد ناگهانی و شدید پشت** بعد از یک حرکت ساده یا زمین خوردن، **کم شدن سریع قد، ضعف یا بی‌حسی پاها** یا **مشکل ادرار و مدفوع** داری، فوراً به پزشک مراجعه کن.

© 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: وضعیت بدن رو بشناس ۹

۱. وضعیت «درست» یعنی چی؟ ۱۰

۲. قوز (هایپرکایفوز) چیه؟ ۱۰

۳. چرا مهمه؟ ۱۱

۴. علت‌ها ۱۲

۵. گردن جلو و شونه‌های افتاده ۱۳

۶. ۱۰ باور غلط ۱۵

بخش ۲: علائم خطر و تست‌ها ۱۷

۷. علائم خطر و شکستگی مهره ۱۸

۸. تست‌های خانگی ۱۹

۹. قدت رو اندازه بگیر ۲۱

۱۰. کی به پزشک یا فیزیوتراپیست؟ ۲۳

بخش ۳: تمرین‌ها ۲۵

۱۱. شواهد: تمرین چقدر کمک می‌کنه؟ ۲۶

۱۲. صاف‌کننده‌های پشت ۲۷

۱۳. کتف و شونه ۲۸

۱۴. گردن ۲۹
۱۵. باز کردن سینه و لگن ۳۰
۱۶. تنه و باسن ۳۱
۱۷. تعادل ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. نشستن، گوشی و کامپیوتر ۳۵
۱۹. خوابیدن و بالش ۳۶
۲۰. خم شدن و بلند کردن ۳۷
۲۱. تنفس و قوز ۳۸
۲۲. پوکی استخوان و حرکت‌های ممنوع ۳۹
۲۳. کفش، کیف، عینک و قوزبند ۴۱

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. انتخاب برنامه ۴۶
۲۶. برنامه‌ی الف: قوز خفیف ۴۷
۲۷. برنامه‌ی ب: قوز با پوکی استخوان ۴۸
۲۸. برنامه‌ی پ: گردن جلو و شونه‌های افتاده ۵۰
۲۹. برنامه‌ی ت: قوی‌تر ۵۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۲

۳۱. روزهای درد ۵۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۷

بخش ۷: وضعیت بدن در زندگی ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی و یادآورها ۱۲۷

۳۳. پشت میز ۱۲۸

۳۴. ورزش‌های مناسب ۱۲۹

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۳۰

۳۶. راهنمای همراه ۱۳۳

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«پشتم قوز کرده.» «قدم کوتاه شده.» «گردنم جلو اومده.» این‌ها از نگرانی‌های رایج بعد از ۵۰ سالگی‌ان؛ هم به‌خاطر ظاهر و هم به‌خاطر **درد، تنفس و تعادل**.

خبر خوب اینه که **عضلات پشت در هر سنی قابل تقویتن.** پژوهش‌ها نشون دادن تمرین‌های هدفمند صاف‌کننده‌های پشت و آموزش وضعیت بدن می‌تونن **انحنای قوز رو کمی کم** و **قدرت، عملکرد و تعادل** رو بهتر کنن. و در کسانی که پوکی استخوان دارن، **عضلات قوی‌تر پشت** با شکستگی کمتر مهره همراه بوده.

ولی یک نکته‌ی مهم: **«صاف نشستن کامل» همیشه لازم نیست.** بدن برای **حرکت** ساخته شده، نه برای یک وضعیت ثابت. این کتاب بهت یاد می‌ده هم **قوی‌تر** بشی و هم **متنوع‌تر** حرکت کنی.

- **بخش ۱** قوز و وضعیت بدن رو بشناس.
- **بخش ۲** علائم خطر و تست‌ها.
- **بخش ۳** تمرین‌ها: پشت، کتف، گردن، سینه، تنه و تعادل.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن، گوشی، خواب، خم شدن، تنفس و پوکی استخوان.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** عادت‌سازی، پشت میز، ورزش‌های مناسب، تغذیه، همراه و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

وضعیت بدن رو بشناس

وضعیت درست یعنی چی، قوز، چرا مهمه، علت‌ها، گردن جلو، و باورهای غلط.

وضعیت «درست» یعنی چی؟

یک وضعیت ایده‌آل نداریم

سال‌ها گفته می‌شد «همیشه صاف بشین». ولی پژوهشگران در مقاله‌ای با عنوان «صاف بشین: وقت بازنگری‌ه» (**Slater** و همکاران، ۲۰۱۹) توضیح دادن که شواهد قوی برای **یک وضعیت درست** که از درد پیشگیری کنه، وجود نداره.

	بدن برای **حرکت** ساخته شده
	تنوع وضعیت مهم‌تر از یک وضعیت «کامل»
	ماندن **طولانی** در هر وضعیتی، حتی صاف، خسته‌کننده‌ست

بهترین وضعیت، وضعیت بعدیه.

پس چرا این کتاب؟

چون **قوز شدید** با افزایش سن (هایپرکایفوز) فرق داره: با **ضعف عضلات، شکستگی مهره و تعادل بدتر** همراهه، و **تمرین** براش مؤثره.

فصل ۲

قوز (هایپرکایفوز) چیه؟

انحنای طبیعی

ستون فقرات از کنار **سه انحنای طبیعی** داره. انحنای پشت **(کایفوز)** طبیعیه؛ ولی با سن ممکنه **بیشتر** بشه.

هایپرکایفوز

وقتی انحنای پشت **بیش از حد** بشه، بهش **هایپرکایفوز** یا قوز می‌گن. بر اساس مرور **Katzman** و همکاران (۲۰۱۰)، هایپرکایفوز در سالمندان **شایعه** و با افزایش سن **بیشتر** می‌شه.

نوع	
وضعیتی (انعطاف‌پذیر)	با تلاش **صاف‌تر** می‌شه؛ بیشتر به ضعف و عادت مربوطه
ساختاری (سفت)	به‌خاطر شکستگی مهره یا تغییرات دیسک؛ کمتر صاف می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

حتی قوز ساختاری هم با **عضلات قوی‌تر** بهتر نگه داشته می‌شه.