کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۲

درد ساکروایلیاک و دنبالچه

درد پایین کمر و باسن که از مفصل لگن و دنبالچه میاد: تشخیص، باور «لگنم جابه‌جا شده»، کمربند لگن، نشستن و بالشتک، تقویت باسن و مرکز بدن، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۳ 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 درد بعد از **زمین خوردن** شدید شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: درد با **تب**، **کاهش وزن** بی‌دلیل یا **سابقه‌ی سرطان**؛ **ضعف پیشرونده‌ی** پا. **فوراً ۱۱۵**: **بی‌حسی بین پاها** یا مشکل تازه در کنترل **ادرار** یا **مدفوع**. 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: ساکروایلیاک و دنبالچه ۹

۱. ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. کمر، ساکروایلیاک یا مفصل ران؟ ۱۲

۴. چه کسانی؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: تشخیص و درمان ۱۷

۷. تشخیص پزشکی ۱۸

۸. شواهد ورزش ۱۹

۹. کمربند لگن ۲۰

۱۰. تزریق و درمان‌های دیگه ۲۱

بخش ۳: ورزش ۲۴

۱۱. قانون درد ۲۵

۱۲. آروم‌سازی ۲۵

۱۳. تقویت باسن ۲۶

۱۴. مرکز بدن ۲۷
۱۵. کشش ۲۸
۱۶. راه رفتن و پله ۲۹
۱۷. زمان اثر ۳۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. نشستن و بالشتک ۳۳
۱۹. خواب و چرخیدن در تخت ۳۴
۲۰. ماشین ۳۵
۲۱. کار خونه و بلند کردن ۳۶
۲۲. بعد از زایمان و یائسگی ۳۷
۲۳. سفر ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۱
۲۵. فاز ۱: آروم‌سازی (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۳
۲۶. فاز ۲: تثبیت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۴
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۵
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۸

۳۱. روزهای بد ۵۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان سارا خانم: درد لگن بعد از زایمان ۱۳۰

۳۶. داستان آقای کاظمی: «لگنم جابه‌جا شده» ۱۳۱

۳۷. داستان فاطمه خانم: درد دنبالچه بعد از زمین خوردن ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«دقیقاً همین‌جا درد می‌کنه.» (و با یک انگشت، کنار گودی پایین کمر، روی باسن رو نشون می‌ده.) «شکسته‌بند گفت لگنت جابه‌جا شده.» «از زمین خوردم، نمی‌تونم روی صندلی سفت بشینم.»

مفصل ساکروایلیاک جاییه که **استخوان خاجی** (پایین ستون فقرات) به **استخوان لگن** وصل می‌شه؛ یکی در هر طرف. **دنبالچه** هم آخرین قطعه‌ی ستون فقراته. درد این دو ناحیه زیاد با **کمردرد** اشتباه گرفته می‌شه و در **زنان**، به‌خصوص بعد از **بارداری**، شایع‌تره.

پیام اصلی این کتاب: مفصل ساکروایلیاک فقط **چند درجه** حرکت داره و «**در نمی‌ره**». پس درمان اصلی «جا انداختن» نیست؛ **قوی کردن** عضله‌هایی‌ه که لگن رو **ثابت** نگه می‌دارن، به‌خصوص **باسن** و **مرکز بدن**. در کارآزمایی **Stuge** (۲۰۰۴)، تمرین‌های **تثبیتی** درد و ناتوانی زنان بعد از زایمان رو بهتر از درمان معمول کم کرد.

این کتاب جای **پزشک** و **فیزیوتراپیست** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه دردت رو بهتر بفهمی و قدم‌به‌قدم قوی‌تر بشی.

- **بخش ۱** ساکروایلیاک و دنبالچه کجان، علائم، تفاوت با کمر و لگن، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** تشخیص پزشکی، شواهد ورزش، کمربند لگن، و تزریق و درمان‌های دیگه.

- **بخش ۳** ورزش: قانون درد، آروم‌سازی، تقویت باسن، مرکز بدن، کشش، راه رفتن و پله، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نشستن و بالشتک، خواب، ماشین، کار خونه، بعد از زایمان و یائسگی، سفر.
- **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

ساکروایلیاک و دنبالچه

مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه کجان، علائم، تفاوت با کمر و مفصل ران، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.

ساکروایلیاک و دنبالچه کجان؟

ناحیه	کجا
مفصل ساکروایلیاک	دو طرف **پایین** ستون فقرات، زیر **گودی‌های** کمر، جایی که استخوان **خاجی** به **لگن** وصل می‌شه
دنبالچه	**انتهای** ستون فقرات، بالای **شیار** باسن

کارش چیه؟

	وزن **بالاتنه** رو به **پاها** منتقل می‌کنه
	ضربه‌گیر بین ستون فقرات و لگنه
	با **رباط‌های** خیلی محکم و **عضله‌های** باسن و شکم **ثابت** می‌مونه
	فقط **چند درجه** حرکت داره

صاف و خم کردن لگن ← ص ۵۸ · سفت کردن باسن ← ص ۶۴

مفصل ساکروایلیاک محکمه؛ با عضله ثابت‌تر می‌شه.

فصل ۲

علائم

درد ساکروایلیاک

	☐
درد **یک طرف** پایین کمر و **باسن**، زیر گودی کمر	
با **یک انگشت** می‌شه جای درد رو نشون داد	
گاهی درد به **پشت ران** میره، معمولاً **نه** زیر زانو	
بدتر با **ایستادن روی یک پا**، **پله**، **چرخیدن** در تخت، **پیاده شدن** از ماشین	
بدتر با **نشستن** یا **ایستادن** طولانی	

درد دنبالچه

	☐
درد **انتهای** ستون فقرات، دقیقاً **وسط**	
بدتر با **نشستن**، به‌خصوص روی صندلی **سفت** و **تکیه** دادن به عقب	
درد موقع **بلند شدن** از نشسته	
گاهی بعد از **زمین خوردن** روی باسن یا **زایمان**	

با یک انگشت جای درد رو نشون بده؛ کمک بزرگیه به پزشک.