کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۹

درد بین دو کتف و پشت

درد بین دو کتف، قوز و سفتی پشت بعد از ۵۰: علت‌ها، دردهایی که از قلب و ریه میان، تقویت پشت و کتف، تحرک ستون فقرات پشتی، میز و گوشی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۲ 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 **تازه** بین دو کتف، به‌خصوص با **تنگی نفس** یا **عرق سرد**، ممکنه از **قلب** باشه؛ اول پزشک. **همون روز به پزشک**: درد پشت بعد از یک **زمین خوردن** ساده یا **سرفه**، اگه **پوکی استخوان** داری یا **کورتون** می‌خوری؛ درد با **تب**، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**؛ درد سوزشی یک طرفه با **جوش‌های تاولی** (زونا)؛ درد شبانه که با استراحت **بهتر نمی‌شه**. **فوراً ۱۱۵**: درد پشت یا بین دو کتف با **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا **تهوع**؛ درد **ناگهانی و پاره‌شونده** در پشت؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** 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: درد بین دو کتف ۹

۱. پشت چیه؟ ۱۰

۲. علت‌های شایع ۱۰

۳. قوز بعد از ۵۰ ۱۱

۴. دردهایی که از پشت نیستن ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. تمرین برای قوز ۱۸

۸. تقویت پشت ۱۸

۹. تحرک ستون فقرات پشتی ۲۰

۱۰. تنفس ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۴

۱۱. تحرک پشت ۲۵

۱۲. کتف‌ها ۲۵

۱۳. تقویت پشت در حالت دمر ۲۷

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

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. پشت میز ۳۴
۱۹. گوشی و تبلت ۳۵
۲۰. رانندگی ۳۶
۲۱. کار خونه و آشپزخونه ۳۷
۲۲. خواب ۳۸
۲۳. کیف و خرید ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت و وضعیت (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 ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر ۱۳۰

۳۶. داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود ۱۳۱

۳۷. داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«عصرها بین دو کتفم می‌سوزه.» «قوز کردم و قدم کوتاه شده.» «پشتم صبح‌ها مثل چوب خشکه.»

درد بین دو کتف و **قوز** بعد از ۵۰ خیلی شایعه. بیشترش از **نشستن طولانی**، **ضعف** عضله‌های پشت و **سفتی** ستون فقرات پشتی میاد، و با **حرکت** و **تقویت** بهتر می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: پشت حتی بعد از ۶۰ سالگی هنوز به تمرین **جواب** می‌ده. یک کارآزمایی تصادفی روی ۹۹ نفر بالای ۶۰ سال نشون داد ۶ ماه تمرین **تقویت پشت** و **وضعیت بدن**، قوز رو کمی بهتر کرد.

ولی یه نکته‌ی خیلی مهم: درد بین دو کتف **گاهی از قلب** میاد، به‌خصوص در **زنان** و **دیابتی‌ها**. اگه درد با **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا موقع **فعالیت** میاد، اول **پزشک** (فصل ۴ و ۵).

- **بخش ۱** پشت، علت‌ها، قوز، دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: تمرین برای قوز، تقویت پشت، تحرک، تنفس.
- **بخش ۳** تمرین: تحرک، کتف، تقویت دمر، گردن، مرکز بدن، قدرت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: میز، گوشی، رانندگی، آشپزخونه، خواب، کیف.
- **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 بین دو کتف

پشت چیه، علت‌های شایع، قوز بعد از ۵۰، دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و باورهای غلط.

پشت چیه؟

ستون فقرات پشتی (سینه‌ای) **۱۲ مهره** داره که به **دنده‌ها** وصلن. این بخش از ستون فقرات **محکم‌تر** از گردن و کمره، پس کمتر آسیب می‌بینه، ولی **سفت** و **قوزدار** شدنش با سن شایعه.

بخش	کار
مهره‌های پشتی	نگه داشتن **قفسه‌ی سینه** و **دنده‌ها**
مفصل‌های دنده	حرکت **تنفس**
عضله‌های بین دو کتف (متوازی‌الاضلاع، ذوزنقه‌ی میانی)	نگه داشتن **کتف‌ها** عقب
عضله‌های راست‌کننده‌ی ستون فقرات	**صاف** نگه داشتن پشت

پشت محکمه، ولی باید حرکت کنه.

علت‌های شایع

پژوهش	یافته
Briggs (مرور سیستماتیک، ۲۰۰۹)	درد پشت (سینه‌ای) در بزرگسالان **شایعه**، ولی خیلی **کمتر** از درد گردن و کمر **پژوهش** شده

علت‌های معمول

علت	
نشستن طولانی و **قوز**	پشت میز، گوشی، رانندگی
ضعف عضله‌های بین دو کتف	
سفتی ستون فقرات پشتی	
درد **ارجاعی** از **گردن**	
استرس و تنفس سطحی	عضله‌ها **سفت** می‌مونن
شکستگی فشاری مهره در **پوکی استخوان**	گاهی بدون ضربه‌ی واضح

بیشتر دردهای بین دو کتف از نشستن و ضعفه.

فصل ۳

قوز بعد از ۵۰

قوز (هایپرکایفوز) یعنی قوس پشت **بیشتر** از معمول شده. با سن شایع‌تر می‌شه.

علت	
ضعف عضله‌های پشت	
شکستگی‌های فشاری مهره در پوکی استخوان	
فرسایش دیسک‌ها	
عادت نشستن و ایستادن	

چرا مهمه؟

درد پشت و گردن	
تنفس سخت‌تر	
تعادل کمتر و خطر **زمین خوردن**	

نکته‌ی دکتر مکس

قوز **قابل بهتر شدنه**، حتی بعد از ۶۰ (فصل ۷).