راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بازسازی رباط صلیبی: قدم‌به‌قدم تا برگشت به ورزش»

رباط صلیبی؛ زندگی و خانواده

خانواده، کار، رانندگی، نماز، خونه و آینده‌ی زانو



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 **جراح ارتوپد** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. بعد از جراحی، **دستورهای جراح** (مثلاً درباره‌ی **وزن‌گذاری**، **بریس**، یا **ترمیم منیسک**) **مقدم** بر این کتابن. **همون روز به جراح**: **تب**، **قرمزی** و **ترشح** زخم، **ورم** و **درد** که هر روز **بیشتر** می‌شه، **قفل شدن** زانو، یا **از دست رفتن** صاف شدن زانو که قبلاً داشتی. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق**، **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه** (احتمال لخته). 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: رباط صلیبی و آسیب **۸**

۱. گزینه‌های درمان ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: برگشت به ورزش و زندگی **۱۳**

۴. آرتروز و آینده‌ی زانو ۱۴

بخش ۳: برنامه‌ی مرحله‌ای **۱۵**

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۶

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۱۹**

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۳۰**

۶. خانواده و همراه ۳۱

۷. کار، رانندگی و نماز ۳۱

۸. خونه و سفر ۳۳

۹. داستان نگار ۳۴

۱۰. داستان آقای رضایی ۳۵

کتاب کامل و ارتقا ۳۶

منابع علمی ۳۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره** و **خانواده**ست.

در این راهنما

- گزینه‌های درمان
- علائم خطر
- باورهای غلط
- آرتروز و آینده‌ی زانو
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده و همراه
- کار، رانندگی و نماز
- خونه و سفر
- داستان نگار
- داستان آقای رضایی
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بازسازی رباط صلیبی: قدم‌به‌قدم تا برگشت به ورزش»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

رباط صلیبی و آسیب

رباط صلیبی چیه، آسیب چطور اتفاق می‌افته، تشخیص، گزینه‌های درمان، علائم خطر و باورهای غلط.

گزینه‌های درمان

گزینه	برای کی	توضیح
توان‌بخشی بدون جراحی	افراد **کم‌تحرک‌تر**، **بالای ۴۰ تا ۴۵**، ورزش‌های **بدون چرخش**، یا کسی که می‌خواد **اول امتحان** کنه	تقویت و کنترل؛ **جراحی بعداً** اگه زانو **خالی** کرد
توان‌بخشی + جراحی تأخیری در صورت نیاز	**بیشتر** افراد	کارآزمایی **KANON**: نتیجه **مشابه** جراحی زود؛ **بیش از نصف** هرگز جراحی نیاز پیدا نکردن
بازسازی زودتر	ورزشکاران **چرخشی** که می‌خوان **برگردن**، **قفل شدن** زانو به‌خاطر منیسک، آسیب **چند رباط**	بعد از **آماده‌سازی** (بخش ۲ در کتاب کامل)

انواع پیوند

پیوند	
تاندون کشکک	
همسترینگ	

پیوند	
تاندون چهارسر	
پیوند اهدایی	

نکته‌ی دکتر مکس

نوع پیوند رو **جراح** با تو انتخاب می‌کنه؛ هرکدوم **مزایا** و **محدودیت‌های** خودش رو داره و برنامه‌ی توان‌بخشی کمی **فرق** می‌کنه.

اول توان‌بخشی، بعد تصمیم؛ برای خیلی‌ها کافیه.

علائم خطر

همون روز به جراح یا پزشک

☐	
	تب، **قرمزی** و **ترشح** زخم
	ورم و **درد** که هر روز **بیشتر** می‌شه
	قفل شدن زانو
	از دست دادن **صاف شدن** زانو که قبلاً داشتی
	بی‌حسی یا **سردی** پا

فوراً ۱۱۵

☐	
	ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق**
	تنگی نفس یا **درد قفسه‌ی سینه**

زانوی قفل‌شده یا داغ؛ همون روز.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«پارگی رباط صلیبی **حتماً** جراحی می‌خواد.»	خیلی‌ها با **توان‌بخشی** به زندگی و حتی ورزش برمی‌گردن (KANON)
«بعد از جراحی، **۶ ماه** دیگه آماده‌ای.»	برگشت به ورزش‌های چرخشی معمولاً **۹ ماه یا بیشتر** و **بعد از** معیارها
«**بریس** همیشه لازمه.»	رهنمودها **بریس روتین** رو بعد از بازسازی لازم **نمی‌دونن**؛ طبق جراح
«**دویدن** که تونستم، یعنی خوب شدم.»	**قدرت**، **پرش** و **چابکی** هم باید برگرده
«**جراحی** جلوی **آرتروز** رو می‌گیره.»	جراحی **ثبات** میاره، ولی خطر آرتروز در هر دو گروه **بیشتر** از افراد بدون آسیبه
«زانوی جراحی‌شده رو **باید** آروم و **کم** تمرین داد.»	برعکس؛ تمرین **پیشرونده** و **سنگین** به‌تدریج، کلید موفقیته

زمان و معیار، هر دو؛ نه فقط تقویم.

بخش ۲

برگشت به ورزش و زندگی

معیارهای برگشت، آمادگی ذهنی، دویدن و پرش، پیشگیری از آسیب دوباره، آرتروز و آینده، و رباط صلیبی بعد از ۴۵ سالگی.

فصل ۴

آرتروز و آینده‌ی زانو

☐	
	بعد از پارگی رباط صلیبی، خطر **آرتروز** زانو در **سال‌های بعد بیشتره**؛ چه با جراحی، چه بدون
	آسیب **منیسک** و **غضروف** خطر رو **بیشتر** می‌کنه
	وزن مناسب، **عضله‌ی قوی**، **فعالیت منظم** بهترین **محافظن**
	درد و **ورم** طولانی: **بررسی**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**زانو؛ راهنمای کامل درمان خانگی**» همین کتابخانه برای **آرتروز** هم برنامه داره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۱ · اسکوات جامی ← ص ۲۴

عضله‌ی قوی و وزن مناسب، بهترین بیمه‌ی آینده‌ی زانو.

بخش ۳

برنامه‌ی مرحله‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (هفته‌ی ۰ تا ۲)، فاز ۲ (هفته‌ی ۲ تا ۶)، فاز ۳ (هفته‌ی ۶ تا ۱۲)، فاز ۴ (ماه ۳ تا ۶)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۵

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **مرحله‌ی توان‌بخشی** مرتب شدن: روزهای اول، دامنه‌ی حرکت، تقویت، کنترل و تعادل و چابکی، کاربردی و هوازی، و کشش. **هیچ تمرینی رو زودتر از زمانی که جراح و فیزیوتراپیست اجازه دادن شروع نکن**؛ به‌خصوص اگه **منیسک** هم ترمیم شده.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	به برگشت خون از پا کمک می‌کنه، ورم رو کم و خطر لخته رو کمتر می‌کنه. اولین تمرین بعد از هر جراحی زانو.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویت



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویت



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | کنترل، تعادل و چابکی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۷ | سطح ۳ · پیشرفته | کنترل، تعادل و چابکی



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت کنترل‌شده؛ مقدمه‌ی چابکی و برگشت به ورزش.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کاربردی و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کاربردی و هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کاربردی و هوازی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی زانوی دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده و همراه، کار و رانندگی و نماز، خونه و سفر، و داستان امیر، نگار و آقای رضایی.

فصل ۶

خانواده و همراه

بهتره	نه
کمک در **هفته‌های اول**: یخ، غذا، **رانندگی**	انجام **همه‌ی** کارها تا ماه‌ها
یادآوری تمرین‌ها	«**کی می‌ری فوتبال؟**» هر هفته
حمایت در روزهای **ناامیدی**	مقایسه با **دیگران**
صبر تا **۹ ماه**	تشویق به **مسابقه‌ی زودتر**

صبر خانواده، بخشی از توان‌بخشیه.

فصل ۷

کار، رانندگی و نماز

کار

نوع کار	معمولاً
اداری	**۱ تا ۲ هفته**
ایستاده	**۴ تا ۶ هفته**
سنگین یا **ورزشی**	**۳ تا ۶ ماه** یا بیشتر

رانندگی

☐	
	زانوی چپ و ماشین **اتوماتیک**: معمولاً زودتر
	زانوی راست: وقتی **سریع** و **محکم** ترمز می‌گیری؛ معمولاً **۴ تا ۶ هفته**
	مسکن خواب‌آور نه؛ **اجازه‌ی جراح**

نماز

☐	
	هفته‌های اول **نشسته** روی صندلی

	زانو زدن و **چمباتمه** معمولاً چند ماه **سخت**؛ به‌خصوص با پیوند **تاندون کشکک**

ترمز محکم، شرط رانندگی.

فصل ۸

خونه و سفر

☐	
	یخ و **باند** آماده
	عصا تا راه رفتن **بدون لنگیدن**
	فرش‌های لیز جمع؛ **حمام** با **صندلی** در روزهای اول
	پله‌ها: بالا با پای **سالم**، پایین با پای **جراحی‌شده**
	سفر هوایی در هفته‌های اول: **پمپ مچ** و **راه رفتن**؛ درباره‌ی **لخته** با پزشک

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۲۹ · تمرین پله ← ص ۲۸ · پمپ مچ پا ← ص ۲۰

بالا با سالم، پایین با جراحی‌شده.

فصل ۹

داستان نگار

نگار، ۳۸ ساله، **معلم ورزش**، موقع **اسکی** زانوش پیچ خورد. ام‌آرآی پارگی رباط صلیبی نشون داد. جراح گفت: «**جراحی** یک گزینه‌ست؛ **توان‌بخشی** هم. با هم تصمیم بگیریم.»

نگار **اول توان‌بخشی** رو انتخاب کرد. **سه ماه** تمرین **قدرت** و **تعادل**؛ بعد **دویدن** و **چابکی آهسته**. زانوش در **کارهای روزانه** و **کلاس** هیچ‌وقت **خالی** نکرد.

یک سال بعد، نگار دوباره **پیاده‌روی کوه** و **دوچرخه** می‌رفت. **اسکی** رو هم با **احتیاط** و **بریس** امتحان کرد. «شاید یک روز جراحی کنم؛ ولی **فعلاً** زانوم کارش رو می‌کنه.»

ایستادن روی یک پا ← ص ۲۵ · اسکوات جامی ← ص ۲۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۱ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۲۶

نگار اول توان‌بخشی رو امتحان کرد؛ هنوز به جراحی نیازی نداشته.

فصل ۱۰

داستان آقای رضایی

آقای رضایی، ۵۲ ساله، **مهندس**، روی **پله‌ی خیس** پاش پیچ خورد و زانوش ورم کرد. ام‌آرآی: پارگی رباط صلیبی و **کمی** آرتروز. فکر می‌کرد **حتماً** باید جراحی کنه.

جراح گفت: «برای سن و فعالیت‌های تو، **اول توان‌بخشی**.» آقای رضایی **دوچرخه‌ی ثابت**، **پرس پا**، **پل باسن** و **تمرین تعادل** رو سه روز در هفته شروع کرد و **۴ کیلو** وزن کم کرد.

شش ماه بعد، **پیاده‌روی** ۴۵ دقیقه‌ای و **کوه** آخر هفته‌ها رو بدون مشکل می‌رفت. «فکر می‌کردم بدون جراحی **لنگ** می‌شم. حالا **قوی‌تر** از قبل از آسیبم.»

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۱ · پرس پا (باشگاه) ← ص ۲۳ · پل باسن ← ص ۲۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۲۵

آقای رضایی بدون جراحی، قوی‌تر از قبل شد.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بازسازی رباط صلیبی: قدم‌به‌قدم تا برگشت به ورزش**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	رباط صلیبی و آسیب	۶
۲	قبل از جراحی یا بدون جراحی	۴
۳	مراحل توان‌بخشی بعد از جراحی	۷
۴	برگشت به ورزش و زندگی	۶
۵	برنامه‌ی مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۰ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Frobell RB, Roos EM, Roos HP, Ranstam J, Lohmander LS. A randomized trial of treatment for acute anterior cruciate ligament tears. N Engl J Med. 2010;363(4):331-342. doi:10.1056/NEJMoa0907797
2. Grindem H, Snyder-Mackler L, Moksnes H, Engebretsen L, Risberg MA. Simple decision rules can reduce reinjury risk by 84% after ACL reconstruction: the Delaware-Oslo ACL cohort study. Br J Sports Med. 2016;50(13):804-808. doi:10.1136/bjsports-2016-096031
3. van Melick N, van Cingel RE, Brooijmans F, et al. Evidence-based clinical practice update: practice guidelines for anterior cruciate ligament rehabilitation based on a systematic review and multidisciplinary consensus. Br J Sports Med. 2016;50(24):1506-1515. doi:10.1136/bjsports-2015-095898
4. Ardern CL, Taylor NF, Feller JA, Webster KE. Fifty-five per cent return to competitive sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: an updated systematic review and meta-analysis including aspects of physical functioning and contextual factors. Br J Sports Med. 2014;48(21):1543-1552. doi:10.1136/bjsports-2013-093398
5. Filbay SR, Grindem H. Evidence-based recommendations for the management of anterior cruciate ligament (ACL) rupture. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2019;33(1):33-47.
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

رباط صلیبی؛ زندگی و خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آینده‌ی زانو
- خانواده
- کار و رانندگی
- خونه و سفر
- داستان‌ها

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.