کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۱

بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن

وقتی بیمارستان قدرت رو می‌گیره: بخش ویژه، ترخیص، هفته‌ی اول در خونه، تنفس و خستگی، تغذیه، گیجی و خلق، پیشگیری از زمین خوردن، و برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای



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 دستورهای پزشک، پرستار و فیزیوتراپیست بعد از ترخیص نیست. **محدودیت‌هایی** که پزشکت گفته (مثلاً بعد از جراحی، یا با اکسیژن) **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، **گیجی ناگهانی**، غش، علائم سکته. **همون روز با پزشک**: تب، تنگی نفس بیشتر از روز ترخیص، ورم و درد ساق، کم خوردن و کم نوشیدن، یا زخم قرمز و ترشح‌دار.

© 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: چرا بستری ضعیفت می‌کنه ۹

۱. خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟ ۱۰

۲. ناتوانی ناشی از بستری ۱۰

۳. بعد از بخش ویژه (ICU) ۱۱

۴. حرکت در بیمارستان ۱۳

۵. انتظارات واقع‌بینانه ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۶

بخش ۲: ترخیص ۱۹

۷. علائم خطر بعد از ترخیص ۲۰

۸. چک‌لیست ترخیص ۲۱

۹. داروها بعد از ترخیص ۲۳

۱۰. تست‌های شروع ۲۴

بخش ۳: هفته‌های اول در خونه ۲۶

۱۱. هفته‌ی اول در خونه ۲۷

۱۲. تنفس و تنگی نفس ۲۸

۱۳. خستگی و صرفه‌جویی انرژی ۳۰

۱۴. تغذیه ۳۱
۱۵. گیجی و حافظه ۳۲
۱۶. خواب ۳۳
۱۷. خلق و اضطراب ۳۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. بلند شدن از تخت و صندلی ۳۷
۱۹. حمام و توالت ۳۸
۲۰. پیشگیری از زمین خوردن ۳۹
۲۱. پوست و زخم بستر ۴۰
۲۲. بعد از بیماری‌های خاص ۴۱
۲۳. برگشت به زندگی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. مرحله‌ی ۱: تخت و صندلی ۴۷
۲۶. مرحله‌ی ۲: ایستادن و خونه ۴۹
۲۷. مرحله‌ی ۳: بیرون و قدرت ۵۰
۲۸. پیاده‌روی تدریجی ۵۱
۲۹. قدرتی ماه ۲ و ۳ ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد و بستری دوباره ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۲۸

۳۴. زندگی ایرانی ۱۲۹

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۰

۳۶. داستان رضا ۱۳۱

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دو هفته بیمارستان بودم؛ حالا نمی‌تونم از تخت بلند شم.» «بیماریم خوب شد، ولی خودم نه.» بستری، به‌خصوص برای سالمندان، **عفونت** یا **جراحی** رو درمان می‌کنه، ولی اغلب **عضله**، **راه رفتن** و **اعتمادبه‌نفس** رو با خودش می‌بره.

پژوهش **Kortebein** (JAMA، ۲۰۰۷) نشون داد فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، در سالمندان **سالم**، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا رو از بین برد. پژوهش‌های دیگه نشون دادن خیلی از سالمندان بعد از ترخیص در کارهای روزمره **ضعیف‌تر** از قبل از بستری‌ان؛ پدیده‌ای به اسم **ناتوانی ناشی از بستری**.

خبر خوب اینه که این ضعف **قابل برگشته**. **حرکت از روز اول**، **تغذیه‌ی کافی**، و **برنامه‌ی تمرینی منظم در خونه** راه برگشت رو کوتاه‌تر می‌کنن.

- **بخش ۱** چرا بستری ضعیفت می‌کنه، بخش ویژه، حرکت در بیمارستان، انتظارات.
- **بخش ۲** علائم خطر، ترخیص، داروها و تست‌ها.
- **بخش ۳** هفته‌ی اول در خونه، تنفس، خستگی، تغذیه، گیجی، خواب و خلق.
- **بخش ۴** بلند شدن، حمام و توالت، زمین خوردن، پوست، بیماری‌های خاص، و برگشت به زندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان، زندگی ایرانی و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا بستری ضعیفت می‌کنه

اثر خوابیدن در تخت، ناتوانی ناشی از بستری، بعد از بخش ویژه، حرکت در بیمارستان، انتظارات، و باورهای غلط.

خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟

بدن انسان برای **حرکت** ساخته شده. وقتی روزها در تخت می‌مونی:

دستگاه	اتفاق
عضله	**سریع** کوچیک و ضعیف می‌شه، به‌خصوص **ران** و **باسن**
قلب و گردش خون	**سرگیجه** موقع ایستادن؛ **استقامت** کمتر
ریه	تنفس **سطحی‌تر**؛ خطر **عفونت ریه**
استخوان	**کم شدن** تراکم
پوست	**زخم بستر**
مغز	**گیجی**، خلق پایین
روده و مثانه	**یبوست**، مشکلات ادراری

یک پژوهش مهم

در پژوهش **Kortebein** (JAMA، ۲۰۰۷)، سالمندان **سالم** بعد از فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا و حدود **۱۵ درصد** قدرت ران رو از دست دادن.

هر روز در تخت، یک روز عضله‌ی کمتر.

فصل ۲

ناتوانی ناشی از بستری

Covinsky و همکاران (JAMA، ۲۰۱۱) این پدیده رو **ناتوانی ناشی از بستری** نامیدن: سالمندی که **با پای خودش** به بیمارستان رفته، در **کارهای روزمره** (لباس پوشیدن، حمام، راه رفتن) **ضعیف‌تر** از قبل برمی‌گرده؛ حتی وقتی بیماری اصلی **درمان شده**.

چه کسانی بیشتر در خطرن؟

☐	
	سن بالاتر
	ضعف یا **مشکل راه رفتن** قبل از بستری
	مشکل حافظه و **گیجی** در بیمارستان
	بستری طولانی
	کم‌تحرکی در بیمارستان

خبر خوب

این ناتوانی **سرنوشت** نیست؛ بخش زیادیش **قابل پیشگیری** و **قابل برگشته**.

بیماری درمان شد؛ حالا نوبت درمان ضعفه.

فصل ۳

بعد از بخش ویژه (ICU)

بعد از **بستری در بخش ویژه** (مثلاً عفونت شدید ریه، جراحی بزرگ)، خیلی‌ها با مشکلاتی روبه‌رو می‌شن که به اسم **سندرم بعد از مراقبت ویژه** شناخته می‌شه (Needham، ۲۰۱۲):

حوزه	مشکل
بدن	**ضعف شدید** عضلات، خستگی، تنگی نفس
ذهن	مشکل **حافظه** و **تمرکز**
روان	**اضطراب**، **افسردگی**، **کابوس** و خاطرات آزاردهنده
خانواده	**استرس** و **خستگی** همراه

☐	
	این مشکلات **شایع** و **واقعین**
	بهبود ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه
	توان‌بخشی بدنی و **حمایت روانی** هر دو مهمن

کابوس، **ترس شدید** یا **غم** طولانی بعد از بخش ویژه رو به **پزشک** بگو.

بعد از ICU، هم بدن و هم ذهن توان‌بخشی می‌خوان.

فصل ۴

حرکت در بیمارستان

پژوهش **Brown** و همکاران (۲۰۰۴) نشون داد خیلی از سالمندان در بیمارستان **بیشتر وقت** رو در **تخت** می‌گذرونن، حتی اونایی که **می‌تونن** راه برن؛ و کم‌تحرکی با **افت عملکرد** و **پیامدهای بدتر** همراه بود.

ورزش در بیمارستان کمک می‌کنه

در کارآزمایی **Martínez-Velilla** (JAMA Intern Med، ۲۰۱۹) روی **۳۷۰** بیمار **۷۵ سال** به بالا، برنامه‌ی ورزشی **کوتاه** و **روزانه** در **چند روز** بستری (قدرتی، تعادل، راه رفتن)، از **افت عملکرد** پیشگیری کرد و حتی عملکرد رو **بهتر** کرد.

اگه هنوز بستری هستی

☐	
	هر روز **بشین** روی صندلی برای غذا
	راه رفتن در راهرو، با کمک، **چند بار در روز**
	تمرین‌های تخت: پمپ مچ پا، سفت کردن ران
	عینک، سمعک، دندون مصنوعی
	لباس روز بپوش، نه فقط لباس بیمارستان

پمپ مچ پا ← ص ۶۵ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸

در بیمارستان هم، صندلی به‌جای تخت؛ راهرو به‌جای اتاق.

فصل ۵

انتظارات واقع‌بینانه

زمان بعد از ترخیص	معمولاً
هفته‌ی ۱	خستگی زیاد؛ کارهای ساده سخت؛ نیاز به **کمک**
هفته‌ی ۲ تا ۴	راه رفتن در خونه بهتر؛ **استراحت‌های** کمتر
ماه ۱ تا ۳	برگشت تدریجی به **کارهای روزمره** و **بیرون رفتن**
ماه ۳ تا ۶	نزدیک شدن به **سطح قبلی**؛ بعد از بخش ویژه ممکنه **طولانی‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

قانون سرانگشتی: برای هر **روز** بستری، **چند روز** تا چند **هفته** برگشت.

صبر و **پیوستگی** کلیدن.

برگشت آهسته‌ست؛ ولی هر هفته کمی بهتر.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«تازه از بیمارستان اومده؛ فقط استراحت.»	**استراحت نسبی + حرکت کوتاه و مکرر** (فصل ۱۱).
«ضعف خودش خوب می‌شه.»	بدون **تمرین**، کند و ناقص (فصل ۲).
«پیره؛ طبیعیه که دیگه راه نره.»	ناتوانی ناشی از بستری **قابل برگشته** (فصل ۲).
«گیجی یعنی آلزایمر گرفته.»	گیجی بعد از بستری اغلب **موقتیه** (فصل ۱۵).
«اشتها نداره؛ زوری نمی‌دیم.»	**پروتئین** برای برگشت عضله **ضروریه** (فصل ۱۴).
«همه‌ی داروهای قبلی رو ادامه می‌دیم.»	داروها بعد از ترخیص **عوض** می‌شن؛ **مرور** کن (فصل ۹).
«تنگی نفس یعنی نباید حرکت کنه.»	تنگی نفس **خفیف** حین فعالیت طبیعیه (فصل ۱۲).
«با ویلچر راحت‌تره.»	ویلچر فقط برای **مسافت طولانی** (فصل ۱۸).
«کابوس‌هاش رو فراموش می‌کنه.»	بعد از ICU، **حمایت روانی** لازمه (فصل ۳).

باور غلط	واقعیت
«کمکش کنیم، همه‌ی کارها رو براش انجام بدیم.»	**کمک کن، جاش انجام نده** (فصل ۳۲).

بخش ۲

ترخیص

علائم خطر بعد از ترخیص، چک‌لیست ترخیص، داروها، و تست‌های شروع.

علائم خطر بعد از ترخیص

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید** یا در **حال استراحت**
- **درد قفسه‌ی سینه**
- **گیجی ناگهانی** یا **خواب‌آلودگی شدید**
- **غش**
- علائم **سکته**

همون روز با پزشک

- **تب** یا **لرز**
- تنگی نفس **بیشتر** از روز ترخیص
- **ورم، گرمی و درد ساق**
- **کم خوردن و کم نوشیدن** بیش از یک روز، **ادرار کم**
- زخم **قرمز، گرم**، با **ترشح**
- **زمین خوردن**

علائم بدتر از روز ترخیص: صبر نکن، تماس بگیر.

فصل ۸

چک‌لیست ترخیص

قبل از رفتن از بیمارستان بپرس

☐	
	تشخیص و **درمان** چی بود؟
	فهرست داروها: کدوم **جدید**، کدوم **قطع**، کدوم **تغییر**؟
	محدودیت‌ها: وزن‌گذاری، بلند کردن، حمام
	ویزیت بعدی کیه؟
	فیزیوتراپی: در خونه یا مرکز؟
	علائم خطر برای این بیماری؟
	وسایل کمکی: واکر، صندلی حمام، لگن ادرار؟
	شماره‌ی تماس برای سؤال؟

خونه

☐	
	تخت با ارتفاع مناسب؛ **طبقه‌ی همکف** اگه ممکنه
	مسیر تخت تا دستشویی **خالی** و **روشن**

☐	
	صندلی محکم دسته‌دار
	غذا و **آب** در دسترس

با فهرست داروها و تاریخ ویزیت از بیمارستان بیا بیرون.

فصل ۹

داروها بعد از ترخیص

بعد از بستری، داروها اغلب **تغییر** می‌کنن؛ و **اشتباه دارویی** از دلیل‌های **بستری دوباره**ست.

☐	
	همه‌ی داروهای قبلی و جدید رو کنار هم بذار
	با **پزشک** یا **داروساز مرور** کن: کدوم بمونه، کدوم قطع بشه
	جعبه‌ی داروی هفتگی
	عوارض رایج: **سرگیجه** (فشار)، **خواب‌آلودگی**، **یبوست** (مسکن‌ها)
	آنتی‌بیوتیک رو **تا آخر**
	ضدانعقاد طبق دستور

داروهای **خواب‌آور** و **آرام‌بخش** در سالمندان خطر **گیجی** و **زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنن؛ اگه در بیمارستان شروع شدن، بپرس آیا باید ادامه پیدا کنن.

یک فهرست دارو؛ همه‌ی پزشک‌ها همون رو ببینن.

تست‌های شروع

هفته‌ی اول و **هر ۲ تا ۴ هفته** (جدول فصل ۳۹)، با همراه.

تست	چطور	
بلند شدن ۵ بار از صندلی	بدون دست، با سرعت؛ **زمان**	اگه بدون دست ممکن نیست، **با دست** و یادداشت کن
راه رفتن ۴ متر	سرعت معمول؛ **زمان**	
ایستادن پاها کنار هم	**ثانیه** (تا ۱۰)	کنار تکیه‌گاه
راه رفتن ۲ دقیقه	چند متر یا چند رفت‌وبرگشت	
کارهای روزمره	لباس، حمام، توالت: **خودش، با کمک، نه**	

اندازه بگیر تا پیشرفت رو ببینی.

بخش ۳

هفته‌های اول در خونه

هفته‌ی اول، تنفس و تنگی نفس، خستگی و صرفه‌جویی انرژی، تغذیه، گیجی و حافظه، خواب، و خلق.

فصل ۱۱

هفته‌ی اول در خونه

قانون اصلی: کوتاه و مکرر

به‌جای یک بار تمرین طولانی، **چند بار در روز** حرکت **کوتاه**:

ساعت	
صبح	تمرین‌های **مرحله‌ی ۱** (۱۰ دقیقه)
هر ۱ تا ۲ ساعت	بلند شو، **چند قدم** راه برو
ظهر	ناهار **روی صندلی**، نه در تخت
عصر	تمرین‌ها (۱۰ دقیقه)
شب	راه رفتن کوتاه، بعد خواب

☐	
	لباس روز بپوش
	غذا سر میز
	تلویزیون رو نشسته روی **صندلی** ببین، نه دراز کشیده

پمپ مچ پا ← ص ۶۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵

کوتاه و مکرر؛ از صبح تا شب.

فصل ۱۲

تنفس و تنگی نفس

تنفس شکمی

قدم	
۱.	یک دست روی **شکم**
۲.	از **بینی** دم؛ **شکم** بالا بیاد
۳.	با **لب غنچه‌ای** آروم بازدم، دو برابر دم
۴.	**۵ تا ۱۰** نفس، چند بار در روز

تنگی نفس حین فعالیت

☐	
	خفیف و **گذرا** طبیعیه
	لب غنچه‌ای موقع **زور** (بلند شدن، پله)
	بشین، کمی **جلو خم**، تا نفست جا بیاد
	اگه **اکسیژن** تجویز شده، طبق دستور

تنگی نفس **بیشتر از روز ترخیص**، یا در **استراحت**: با پزشک.

تنفس آرام ← ص ۵۹

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «ریه و COPD» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

لب غنچه‌ای موقع زور؛ نفس کنترل‌شده.

فصل ۱۳

خستگی و صرفه‌جویی انرژی

خستگی بعد از بستری **طبیعیه** و ممکنه **هفته‌ها** بمونه.

سه قانون

قانون	یعنی
برنامه‌ریزی	کارهای مهم در **بهترین ساعت** روز
تقسیم	کار بزرگ رو به **تکه‌های** کوچیک
نشستن	هر کاری که **نشسته** ممکنه، نشسته (لباس، شستن صورت، آشپزی)

	☐
	استراحت قبل از اینکه خیلی خسته بشی
	چرت کوتاه (۲۰ تا ۳۰ دقیقه)، نه طولانی
	کمک برای کارهای سنگین
	خستگی **کم‌کم** باید **کمتر** بشه؛ اگه نه، با پزشک (کم‌خونی، تیروئید، داروها)

قبل از خستگی استراحت کن؛ نه بعدش.

فصل ۱۴

تغذیه

بعد از بستری، خیلی‌ها **وزن** و **عضله** از دست دادن و **اشتها** ندارن؛ ولی بدن برای **ساختن دوباره‌ی عضله** به **پروتئین** و **انرژی** نیاز داره.

گروه **PROT-AGE** برای سالمندانی که **بیماری حاد** داشتن، **۱٫۲ تا ۱٫۵ گرم** پروتئین به ازای هر کیلو وزن در روز پیشنهاد می‌کنه (اگه کلیه‌ها سالمن).

☐
پروتئین در **هر وعده**: تخم‌مرغ، ماست، شیر، پنیر، مرغ، ماهی، عدسی، حلیم
وعده‌های کوچیک و **مکرر** (۵ تا ۶ بار)
میان‌وعده‌ی پرانرژی: ماست با مغز، شیر، فرنی
مکمل‌های پروتئینی با نظر پزشک
آب کافی
وزن هفتگی

کاهش وزن ادامه‌دار یا **کم خوردن** بیش از چند روز: با پزشک.

عضله بدون پروتئین ساخته نمی‌شه.

فصل ۱۵

گیجی و حافظه

گیجی (دلیریوم) در بیمارستان و روزهای اول بعدش **شایعه** و معمولاً **موقتیه**؛ ولی گاهی **هفته‌ها** طول می‌کشه.

☐	کمک‌ها
	روال ثابت روزانه
	ساعت و **تقویم** در دید
	عینک و **سمعک**
	نور روز، **تاریکی شب**
	آب و **غذا**
	حرکت
	صحبت آشنا، **عکس خانواده**

گیجی **تازه** یا **بدتر** بعد از ترخیص ممکنه نشونه‌ی **عفونت**، **کم‌آبی** یا **عارضه‌ی دارو** باشه: **همون روز** با پزشک.

گیجی تازه، یک علامته؛ نه سن.

فصل ۱۶

خواب

☐	
	روزها بیدار، شب‌ها خواب: چرت طولانی روز نه
	نور روز صبح
	ساعت ثابت
	قرص خواب فقط با نظر پزشک
	چراغ خواب در مسیر دستشویی
	بلند شدن آهسته شب

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۲۵

روز بیدار، شب خواب؛ ساعت بدن رو برگردون.

فصل ۱۷

خلق و اضطراب

بعد از بستری، به‌خصوص بستری **طولانی** یا در **بخش ویژه**، **غم**، **اضطراب**، **ترس** از بیماری دوباره و گاهی **خاطرات آزاردهنده** شایعن.

☐	
	درباره‌ی احساست با **خانواده** و **پزشک** حرف بزن
	هدف‌های کوچیک روزانه و **دیدن پیشرفت** (جدول فصل ۳۹)
	حرکت و **نور روز**
	ارتباط با دوستان و آشنایان
	کابوس، **ترس شدید**، **غم** بیش از دو هفته: **پزشک**

فکر آسیب به خود: ۱۴۸۰ یا پزشک؛ در خطر فوری ۱۱۵.

غم بعد از بیمارستان، واقعیه؛ درباره‌ش حرف بزن.

بخش ۴

زندگی روزمره

بلند شدن از تخت و صندلی، حمام و توالت، پیشگیری از زمین خوردن، پوست و زخم بستر، بعد از بیماری‌های خاص، و برگشت به زندگی.

فصل ۱۸

بلند شدن از تخت و صندلی

از تخت

قدم	
۱.	به **پهلو** غلت بزن
۲.	پاها رو **آویزون** کن و با دست‌ها **بشین**
۳.	**۳۰ ثانیه** بشین؛ پمپ مچ پا
۴.	**بایست**؛ واکر یا تکیه‌گاه جلوت

از صندلی

قدم	
۱.	**لب** صندلی بشین
۲.	پاها **عقب**، زیر زانوها
۳.	**بینی جلوتر از پنجه‌ها**
۴.	با کمک **دسته‌ها** بلند شو

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۲۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۸۹

ویلچر؟

ویلچر برای **مسافت‌های طولانی** (بیمارستان، پارک) **مفیده**؛ ولی در خونه، **راه رفتن** رو جایگزین نکنه.

بینی جلوتر از پنجه‌ها؛ بعد بلند شو.

فصل ۱۹

حمام و توالت

☐	
	صندلی حمام و **دستگیره**
	کف ضدلغزش
	آب ولرم؛ حمام **کوتاه** (آب داغ سرگیجه میاره)
	همراه در هفته‌های اول
	توالت فرنگی یا **بالابرنده**
	لگن ادرار یا **صندلی توالت** کنار تخت برای شب

حمام کوتاه، نشسته، با همراه.

فصل ۲۰

پیشگیری از زمین خوردن

بعد از بستری، خطر **زمین خوردن بیشتره**: ضعف، سرگیجه، داروهای جدید، گیجی.

☐	
	فرش‌های کوچیک و **سیم‌ها** از مسیر
	نور کافی؛ چراغ خواب
	کفش بسته با کف ضدلغزش؛ نه دمپایی شل
	واکر یا **عصا** طبق توصیه
	بلند شدن آهسته
	مرور داروها
	تمرین قدرت و تعادل (Sherrington، ۲۰۱۹)

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۳

ضعف + سرگیجه + فرش = زمین خوردن؛ هر سه رو کنترل کن.

فصل ۲۱

پوست و زخم بستر

کسی که زیاد در **تخت** یا **صندلی** می‌مونه، در خطر **زخم بسترِ**ه؛ به‌خصوص روی **دنبالچه**، **پاشنه‌ها** و **باسن**.

☐
تغییر وضعیت هر **۲ ساعت** در تخت
پوست رو هر روز نگاه کن: **قرمزی** که با فشار **سفید نمی‌شه**
پاشنه‌ها رو با بالش زیر ساق **آزاد** نگه دار
پوست **خشک** و **تمیز**
تغذیه و **پروتئین**
حرکت: بهترین پیشگیری

زخم **باز**، **قرمزی** ماندگار یا **ترشح**: با پزشک یا پرستار.

حرکت، بهترین درمان زخم بستر؛ قبل از اینکه شروع بشه.

فصل ۲۲

بعد از بیماری‌های خاص

بستری برای	نکته‌ی اضافه
عفونت ریه یا **کووید**	**تنفس**؛ تنگی نفس ممکنه هفته‌ها بمونه؛ پیاده‌روی تدریجی
جراحی بزرگ	**محدودیت بلند کردن** و **زخم** طبق جراح
حمله‌ی قلبی یا **نارسایی قلب**	**توان‌بخشی قلبی**؛ کتاب‌های قلب
سکته	کتاب «سکته»
شکستگی	دستور **وزن‌گذاری**
عفونت ادراری شدید	**آب** کافی؛ **گیجی** رو جدی بگیر

بیماری‌های مختلف، یک اصل: حرکت تدریجی و ایمن.

فصل ۲۳

برگشت به زندگی

☐	
	هدف‌های واقعی: نونوایی سر کوچه، مسجد، مهمونی کوتاه
	بیرون رفتن اول با **همراه**
	رانندگی: با اجازه‌ی پزشک؛ وقتی قدرت و تمرکز برگشته و داروهای خواب‌آور نمی‌خوری
	کار: تدریجی؛ اول نیمه‌وقت
	سفر: با هماهنگی پزشک

هدف آخر: برگشت به زندگی، نه فقط بلند شدن از تخت.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ تا ۳، پیاده‌روی تدریجی، قدرتی ماه ۲ و ۳، نگهداری، و روزهای بد و بستری دوباره.

فصل ۲۴

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.

فصل ۲۵

مرحله‌ی ۱: تخت و صندلی

برای: هفته‌ی اول، یا وقتی بلند شدن بدون کمک **ممکن نیست**.

۳ بار در روز، ۱۰ دقیقه. **راه رفتن** کوتاه، هر ۱ تا ۲ ساعت.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
پمپ مچ پا	۲۰ بار
سفت کردن عضله‌ی ران	۱۰ × ۵ ثانیه
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
سُر دادن پاشنه	۱۰ بار
رژه‌ی نشسته	۳۰ ثانیه
صاف کردن زانو نشسته	۸ بار
فشردن حوله یا توپ	۱۰ بار
بلند شدن با کمک دست	۳ تا ۵ بار

تنفس آرام ← ص ۵۹ · پمپ مچ پا ← ص ۶۵ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۲ · سفت کردن باسن ← ص ۱۲۳ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۲۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۷ ·

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۶۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸

وقتی ۵ بار بدون کمک کسی از صندلی بلند شدی، برو مرحله‌ی ۲.

فصل ۲۶

مرحله‌ی ۲: ایستادن و خونه

روزی ۲ بار تمرین؛ **راه رفتن** چند بار در روز.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
صاف کردن ران به عقب	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۱ دقیقه
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۰
شنای دیواری	۲ × ۸
راه رفتن در خونه	۵ تا ۱۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۳ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۹۴ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۹۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۳ · شنای دیواری ← ص ۷۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵

فصل ۲۷

مرحله‌ی ۳: بیرون و قدرت

قدرت و تعادل ۳ روز در هفته؛ پیاده‌روی بیشتر روزها.

تمرین	مقدار
اسکوات کوتاه با تکیه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۲ × ۸
بلند شدن سریع از صندلی	۲ × ۶
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۲۰ ثانیه
ایستادن روی یک پا (با تکیه)	۳ × ۱۰ ثانیه
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم
حمل بار (کیسه‌ی خرید)	۲ × ۲۰ متر
پیاده‌روی	۱۵ تا ۳۰ دقیقه

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۹۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۹ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۹۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۲ · راه رفتن پهلو ← ص ۱۰۰ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵

فصل ۲۸

پیاده‌روی تدریجی

هفته	هر نوبت	دفعات در روز
۱	۲ تا ۵ دقیقه	۴ تا ۶
۲	۵ دقیقه	۳ تا ۴
۳ و ۴	۵ تا ۱۰ دقیقه	۲ تا ۳
۵ تا ۸	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۲
۹ تا ۱۲	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	۱ تا ۲

☐	
	تست صحبت: بتونی حرف بزنی
	جای نشستن در مسیر
	همراه در شروع بیرون رفتن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۱۶

فصل ۲۹

قدرتی ماه ۲ و ۳

وقتی مرحله‌ی ۳ راحت شد، **قدرت** رو بیشتر کن تا به **سطح قبل از بستری** (یا بهتر) برسی.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی با وزنه‌ی سبک	۳ × ۱۰
پارویی یک‌دست با دمبل	۳ × ۱۰
فشار بالای سر با دمبل (نشسته)	۲ × ۱۰
صاف کردن انتهایی زانو با کش	۲ × ۱۲
رسیدن ستاره‌ای	۲ دور
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۴ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۷۵ · صاف کردن انتهایی زانو با کش ← ص ۹۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۴ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۱

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «قدرتی بعد از ۵۰» و «شکنندگی سالمندی» قدم‌های بعدی‌ان.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد و بستری دوباره

وضعیت	
خستگی	مرحله‌ی **پایین‌تر**؛ قطع نکن
سرماخوردگی بدون تب	کوتاه و سبک
تب یا **بیماری**	**استراحت نسبی**؛ ولی هر روز **بشین** و **چند قدم** راه برو
بستری دوباره	از **مرحله‌ی ۱**؛ همین کتاب، از اول

پیشگیری از بستری دوباره

☐	
	داروها درست
	ویزیت پیگیری
	آب و غذا
	علائم خطر رو بشناس (فصل ۷)
	حرکت هر روز

حتی روز بد، چند قدم.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: شروع نشسته، پاها، بالاتنه و تنه، ایستادن و تعادل و توان، و راه رفتن و کشش. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

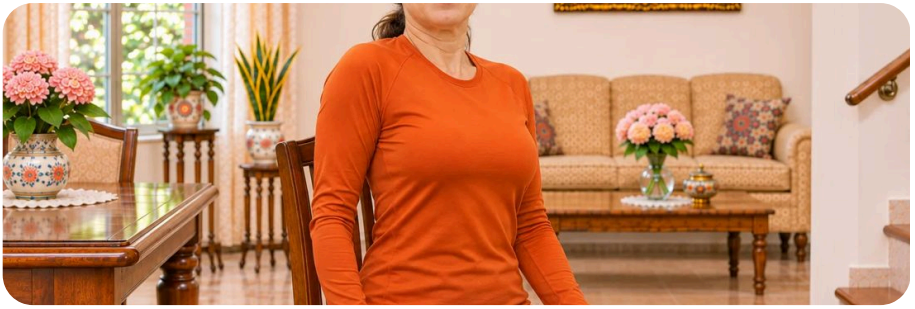
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حفظ و بازگرداندن چرخش گردن؛ لازم برای رانندگی و عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | شروع نشسته



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها و کمک به گردش خون دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



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؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
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 ۸ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۹ | سطح ۱۰ آسان | پاها



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۰ | سطح ۰۱ آسان | پاها



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۱۱ سطح ۲ · متوسط پاها



صاف کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. یک سر کش رو به پایه‌ی عقبی صندلی ببند و سر دیگه رو دور مچ پا.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش صاف کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	چهارسر
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی تمرین صاف کردن زانوی نشسته با مقاومت قابل تنظیم.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۲ سطح ۲ · متوسط پاها



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | پاها



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ برای زانودرد و شروع تمرین.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | پاها



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق که پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن و از گیر کردن پا جلوگیری می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

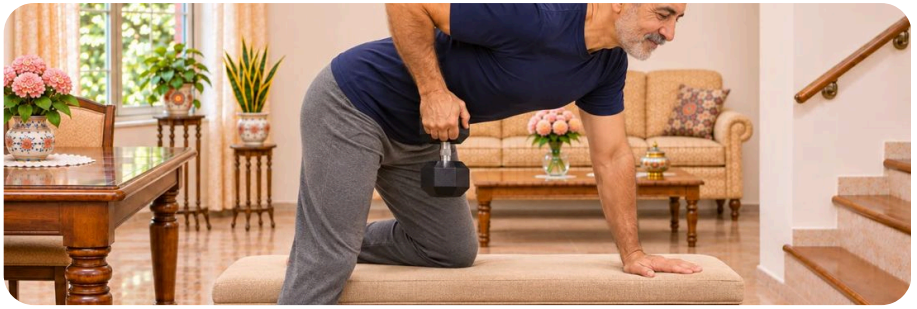
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | بالاتنه و تنه



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

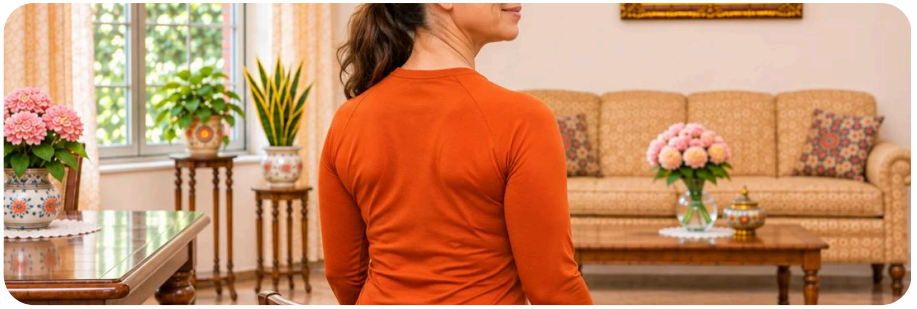
1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، دست‌ها رو بالاتر از شونه نبر.

تمرین ۱۸ سطح ۰۱ آسان بالاتنه و تنه



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

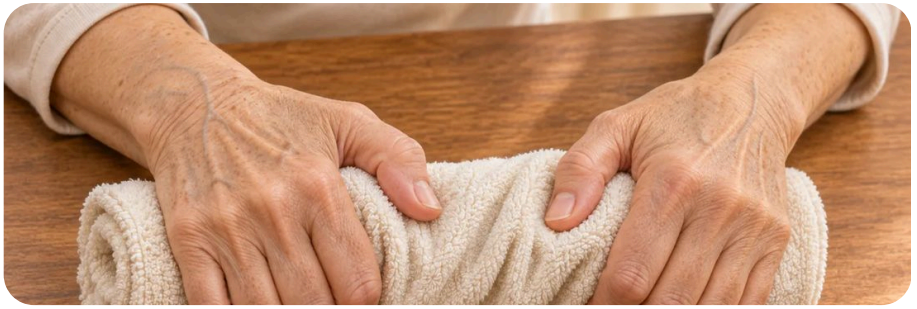
اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

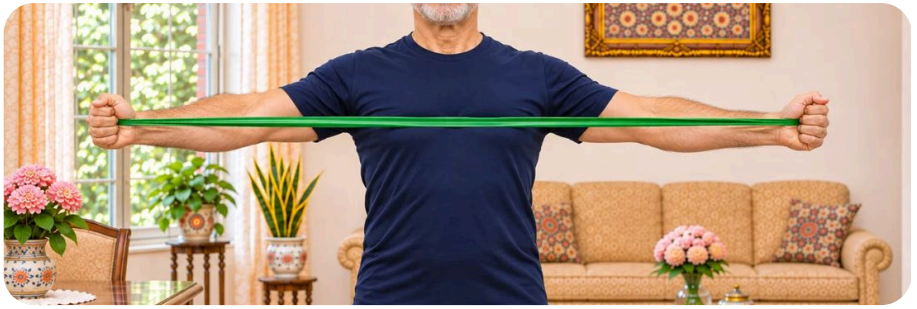
اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و تنه



چرخش به بیرون با عصا

شروع

صاف روی صندلی بشین، آرنج‌ها کنار بدن و ۹۰ درجه خم؛ یک چوب یا عصا رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش شونه به بیرون؛ برای شونه زدن و دست بردن پشت سر.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: اگه جراحی شونه کردی، فقط تا حد مجاز جراح.

تمرین ۲۵ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و تنه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۲۶ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و تنه



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و تنه



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

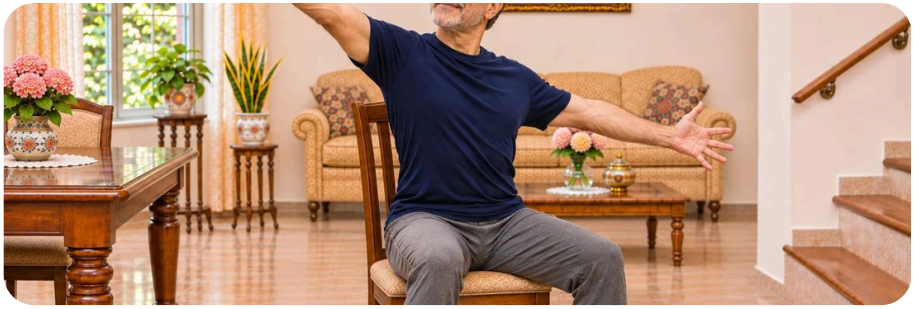
اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و تنه



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۲۹ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | ایستادن، تعادل و توان



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

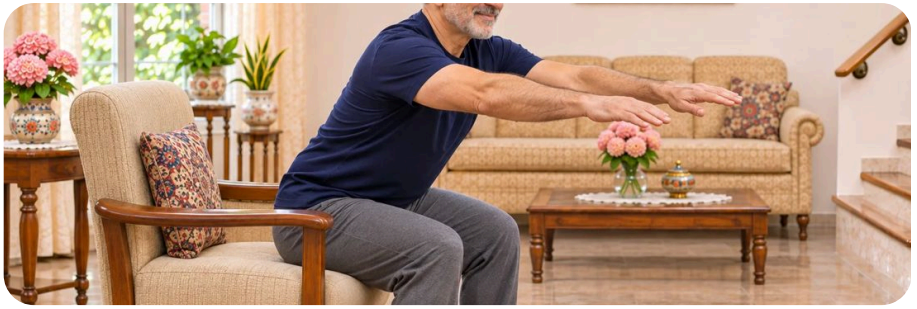
اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تاب خوردن به جلو، بلند شدن از صندلی رو وقتی پاها هنوز قوی نیستن راحت‌تر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

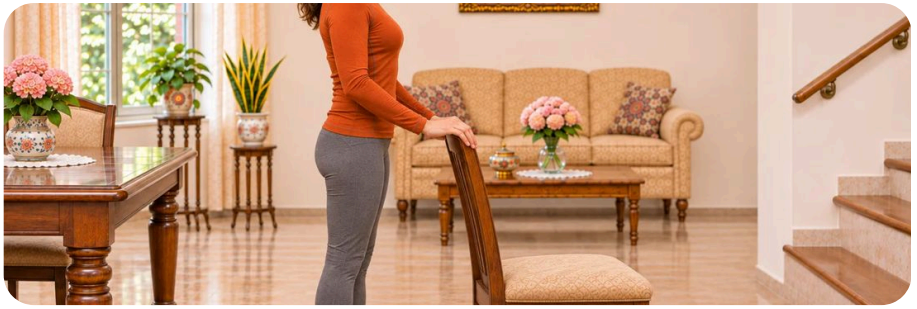
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۵ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۶ · سطح ۲ · متوسط · ایستادن، تعادل و توان



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۳۸ | سطح ۱۰ آسان | ایستادن، تعادل و توان



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت صاف شدن کامل زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن صاف‌تر.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده یا دیوار.

تمرین ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز؛ دست روی لبه.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | ایستادن، تعادل و توان



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 ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | ایستادن، تعادل و توان



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | ایستادن، تعادل و توان



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

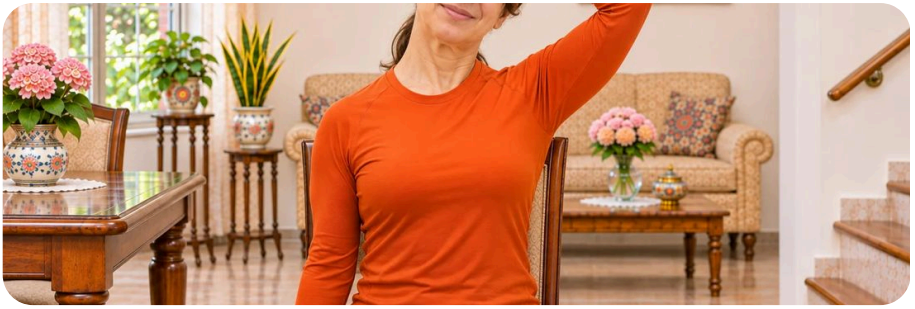
اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و کشش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و کشش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | راه رفتن و کشش



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

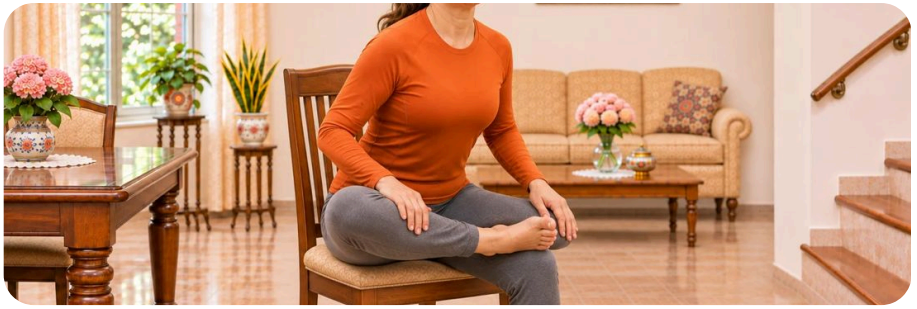
اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۵۱ | سطح ۱۰ آسان | راه رفتن و کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و کشش



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران برای راحتی زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و کشش



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم، یا ایستاده کنار تکیه‌گاه؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های سریع و چندجهتی دست با چرخش تنه؛ هوازی و قدرتی با هم.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته شروع کن؛ ایستاده فقط کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۷ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و کشش



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل 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	از ۳ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز؛ کم‌کم تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و کشش



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.

تمرین ۵۹ | سطح ۱۰ آسان | راه رفتن و کشش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۶۰ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و کشش



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید سبک؛ قدرت دست، تنه و تعادل در یک کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۶۱ | سطح ۳ · پیشرفته | راه رفتن و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: فقط با همراه؛ اول کنار مبل یا صندلی محکم.

تمرین ۶۲ | سطح ۳ · پیشرفته | ایستادن، تعادل و توان



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۶۳ | سطح ۲ · متوسط | ایستادن، تعادل و توان



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	بیدار کردن عضله‌ی ران در تخت؛ اولین قدم بعد از روزها خوابیدن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۶۵ | سطح ۱۰ آسان | شروع نشسته



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال کردن باسن در تخت؛ برای بلند شدن و ایستادن.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶۶ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	حرکت زانو و لگن در تخت؛ پیشگیری از خشکی.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: اگه جراحی لگن یا زانو داشتی، طبق دستور جراح.

تمرین ۶۷ | سطح ۱۰ آسان | شروع نشسته



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن ایمن از تخت بعد از روزها خوابیدن؛ آهسته، برای جلوگیری از سرگیجه.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: بعد از نشستن، ۳۰ ثانیه لب تخت بمون؛ بعد بایست.

بخش ۷

خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان و فصل‌ها، زندگی ایرانی، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

کمک کن، جاش انجام نده

بهتره	نه
«بیا با هم بلند شیم.»	بلند کردن کامل
وقت بده خودش لباس بپوشه	عجله
غذا سر میز	سینی در تخت
راه رفتن با هم چند بار در روز	«استراحت کن.»
تشویق و **دیدن پیشرفت**	مقایسه با قبل از بیماری

نقش‌ها

کار	کی
تمرین صبح و عصر	
غذا و آب	
داروها	
ویزیت‌ها	
شب	

مراقبت از خودتون

مراقب خسته، مراقب **خوبی** نیست. کارها رو **تقسیم** کنید و **استراحت** کنید.

کمک کن، جاش انجام نده.

فصل ۳۳

ماه رمضان و فصل‌ها

ماه رمضان

در هفته‌ها و ماه‌های **اول بعد از بستری**، روزه ممکنه **برگشت قدرت** رو کند کنه و خطر **کم‌آبی** و **افت فشار** داشته باشه. با **پزشک** صحبت کن.

زمستون

☐	
	واکسن آنفلوانزا و **پنوموکوک** طبق نظر پزشک
	دوری از افراد بیمار
	ورزش داخل

تابستون

☐	
	آب بیشتر
	گرما: پیاده‌روی صبح زود

فصل ۳۴

زندگی ایرانی

کار	در هفته‌های اول
نماز	**روی صندلی**، اگه نشستن روی زمین یا بلند شدن سخته؛ حکمش رو از مرجع دینی‌ت بپرس
سفره	**صندلی** کنار سفره یا **میز**
توالت ایرانی	**فرنگی** یا بالابرنده
مهمونی و عیادت	**کوتاه**؛ **دوری** از عیادت‌کننده‌ی **سرماخورده**
تشک روی زمین	**تخت**

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۱۹

نکته‌ی دکتر مکس

بلند شدن از **زمین** رو وقتی تمرین کن که **مرحله‌ی ۳** راحت شده، و اول با **همراه**.

عیادت کوتاه، مهمون سالم.

فصل ۳۵

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس شکمی	۱ دقیقه
پمپ مچ پا	۱ دقیقه
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه
صاف کردن زانو نشسته	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه (با تکیه)	۱ دقیقه
راه رفتن در خونه	۳ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۵۹ · پمپ مچ پا ← ص ۶۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۷ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۶۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵

ده دقیقه، دو یا سه بار در روز.

فصل ۳۶

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، با **عفونت شدید ریه** ۱۰ روز بستری بود؛ ۴ روزش در **بخش ویژه**. وقتی مرخص شد، با **دو قدم** نفسش بند میومد و بدون کمک از تخت بلند نمی‌شد. شب‌ها **کابوس** بخش ویژه رو می‌دید.

با **مرحله‌ی ۱** (سه بار در روز)، **تنفس لب غنچه‌ای**، **صبحونه‌ی تخم‌مرغ و ماست**، و **صحبت با پزشک** درباره‌ی کابوس‌ها، بعد از ۲ هفته در خونه راه می‌رفت. بعد از ۸ هفته، **۲۰ دقیقه** پیاده‌روی می‌کرد و بعد از ۳ ماه به **کار نیمه‌وقت** برگشت.

ریه درمان شد در ۱۰ روز؛ بدن در ۳ ماه.

فصل ۳۷

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، با **عفونت ادراری** و **گیجی** سه هفته بستری بود و بیشتر وقت **در تخت** بود. دخترش می‌گفت: «مامان دیگه راه نمی‌ره؛ ویلچر بخریم.»

فیزیوتراپیست گفت ضعف از **بستریه**، نه از **پیری**. خانواده **ویلچر** رو فقط برای **بیمارستان** نگه داشتن؛ در خونه **واکر**، **صندلی دسته‌دار بلند**، **چراغ خواب** و **غذا سر میز**. با **مرحله‌ی ۱ تا ۳** و **پروتئین** در هر وعده، بعد از ۱۰ هفته با **عصا** تا خونه‌ی همسایه می‌رفت.

ضعف از بستری بود، نه از پیری؛ و برگشت.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. چرا بعد از بیمارستان این‌قدر ضعیفم؟

خوابیدن در تخت عضله رو سریع کم می‌کنه (فصل ۱).

2. ۱۰ روز تخت چقدر عضله می‌بره؟

در یک پژوهش حدود یک کیلو عضله‌ی پا (فصل ۱).

3. ناتوانی ناشی از بستری چیه؟

ضعیف‌تر شدن در کارهای روزمره بعد از بستری (فصل ۲).

4. برمی‌گرده؟

بله، با تمرین (فصل ۲).

5. بعد از ICU چه فرقی داره؟

ضعف بیشتر، مشکلات حافظه و روانی (فصل ۳).

6. کابوس می‌بینم.

به پزشک بگو (فصل ۳ و ۱۷).

7. هنوز بستری‌ام؛ چه کنم؟

صندلی به‌جای تخت، راهرو (فصل ۴).

8. چقدر طول می‌کشه؟

هفته‌ها تا ماه‌ها (فصل ۵).

9. کی پزشک؟

علائم خطر (فصل ۷).

10. قبل از ترخیص چی بپرسم؟

چک‌لیست فصل ۸.

11. داروها رو چطور مرتب کنم؟

مرور با پزشک یا داروساز (فصل ۹).

12. قرص خواب بیمارستان رو ادامه بدم؟

بپرس (فصل ۹).

13. چطور پیشرفت رو ببینم؟

تست‌ها (فصل ۱۰).

14. هفته‌ی اول چه کنم؟

کوتاه و مکرر (فصل ۱۱).

15. نفسم تنگ می‌شه.

لب غنچه‌ای؛ اگه بدتر از ترخیص، پزشک (فصل ۱۲).

16. خیلی خسته‌ام.

صرفه‌جویی انرژی (فصل ۱۳).

17. اشتها ندارم.

وعده‌های کوچیک، پروتئین (فصل ۱۴).

18. پروتئین چقدر؟

۱٫۲ تا ۱٫۵ گرم به ازای هر کیلو، اگه کلیه‌ها سالمن (فصل ۱۴).

19. گیج شده.

اغلب موقتی؛ گیجی تازه یعنی پزشک (فصل ۱۵).

20. شب‌ها بیداره.

روز بیدار، شب خواب (فصل ۱۶).

21. غمگینم.

حرف بزن؛ پزشک (فصل ۱۷).

22. از تخت بلند نمی‌شه.

روش قدم‌به‌قدم (فصل ۱۸).

23. ویلچر بخریم؟

فقط برای مسافت‌های طولانی (فصل ۱۸).

24. حمام؟

کوتاه، نشسته، با همراه (فصل ۱۹).

25. نگرانم زمین بخوره.

فصل ۲۰.

26. زخم بستر؟

تغییر وضعیت هر ۲ ساعت، حرکت (فصل ۲۱).

27. بعد از کووید؟

تنفس و پیاده‌روی تدریجی (فصل ۲۲).

28. بعد از جراحی؟

طبق محدودیت جراح (فصل ۲۲).

29. کی رانندگی؟

با اجازه‌ی پزشک (فصل ۲۳).

30. کی سر کار؟

تدریجی (فصل ۲۳).

31. مرحله‌ی ۱ چیه؟

تمرین‌های تخت و صندلی (فصل ۲۵).

32. کی مرحله‌ی ۲؟

۵ بار بلند شدن بدون کمک کسی (فصل ۲۵).

33. کی بیرون برم؟

مرحله‌ی ۳ (فصل ۲۷).

34. چقدر پیاده‌روی؟

جدول تدریجی (فصل ۲۸).

35. بعد از ۲ ماه؟

قدرتی بیشتر (فصل ۲۹).

36. دوباره بستری شد.

از مرحله‌ی ۱ (فصل ۳۱).

37. چطور بستری دوباره نشه؟

دارو، ویزیت، آب و غذا، حرکت (فصل ۳۱).

38. خانواده چه کنن؟

کمک کن، جاش انجام نده (فصل ۳۲).

39. روزه؟

با پزشک (فصل ۳۳).

40. نماز؟

روی صندلی در هفته‌های اول (فصل ۳۴).

41. عیادت؟

کوتاه؛ نه از افراد بیمار (فصل ۳۴).

42. وقت نداریم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۵).

43. واکسن؟

آنفلوانزا و پنوموکوک طبق نظر پزشک (فصل ۳۳).

44. اکسیژن؟

طبق دستور پزشک.

45. فیزیوتراپی در خونه؟

اگه ممکنه، خیلی کمک می‌کنه.

46. مکمل ویتامین؟

فقط برای کمبود؛ با پزشک.

47. کمرم درد می‌کنه از خوابیدن.

حرکت و تمرین‌های ملایم.

48. سرم گیج می‌ره وقتی بلند می‌شم.

آهسته بلند شو؛ فشار و داروها رو بررسی کن (فصل ۱۸ و ۹).

49. ورم پا.

پمپ مچ پا؛ اگه یک‌طرفه و دردناک، پزشک (فصل ۷).

50. مهم‌ترین توصیه؟

حرکت کوتاه و مکرر از روز اول، پروتئین، و ماه‌ها پیوستگی.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: پیشرفت روزانه

تاریخ	تمرین (چند بار)	راه رفتن (دقیقه)	وسیله	خستگی (۰ تا ۱۰)	گیجی؟	یادداشت

جدول ۲: ترخیص و داروها

موضوع	دستور	تا کی
تشخیص		
داروهای جدید		
داروهای قطع‌شده		
محدودیت‌ها		
اکسیژن		
فیزیوتراپی		
ویزیت بعدی		

جدول ۳: تست‌ها

تست	۲ هفته	۶ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه	۱۲ ماه
تاریخ					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					
راه رفتن ۴ متر (ثانیه)					
ایستادن پشت‌سرهم (ثانیه)					
وسیله‌ی کمکی					
مرحله					

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
ناتوانی ناشی از بستری	ضعیف شدن در کارهای روزمره بعد از بستری
بخش ویژه (ICU)	بخش مراقبت‌های ویژه
سندرم بعد از مراقبت ویژه	مشکلات بدنی، ذهنی و روانی بعد از ICU
دلیریوم	گیجی ناگهانی و موقتی
زخم بستر	آسیب پوست از فشار طولانی
صرفه‌جویی انرژی	انجام کارها با خستگی کمتر
لب غنچه‌ای	بازدم آروم از لب‌های جمع‌شده
PROT-AGE	گروه رهنمود پروتئین سالمندان
مرور داروها	بررسی همه‌ی داروها با پزشک یا داروساز
واکر	وسیله‌ی کمکی چهارپایه
افت فشار وضعیتی	افت فشار موقع ایستادن
توان‌بخشی	برنامه‌ی برگشت توان و عملکرد

منابع علمی

1. Kortebein P, Ferrando A, Lombeida J, Wolfe R, Evans WJ. Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults. JAMA. 2007;297(16):1772-1774.
2. Covinsky KE, Pierluissi E, Johnston CB. Hospitalization-associated disability: "She was probably able to ambulate, but I'm not sure". JAMA. 2011;306(16):1782-1793. doi:10.1001/jama.2011.1556
3. Brown CJ, Friedkin RJ, Inouye SK. Prevalence and outcomes of low mobility in hospitalized older patients. J Am Geriatr Soc. 2004;52(8):1263-1270.
4. Martínez-Velilla N, Casas-Herrero A, Zambom-Ferraresi F, et al. Effect of exercise intervention on functional decline in very elderly patients during acute hospitalization: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2019;179(1):28-36. doi:10.1001/jamainternmed.2018.4869
5. Needham DM, Davidson J, Cohen H, et al. Improving long-term outcomes after discharge from intensive care unit: report from a stakeholders' conference. Crit Care Med. 2012;40(2):502-509. doi:10.1097/CCM.0b013e318232da75
6. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
7. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن

راهنمای کامل برگشت قدرت و راه رفتن بعد از بستری.

- چرا بستری ضعیفت می‌کنه
- بعد از بخش ویژه
- چک‌لیست ترخیص و داروها
- تنفس، خستگی و تغذیه
- گیجی، خواب و خلق
- برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای برای بیمار و خانواده

بر پایه‌ی پژوهش‌های ناتوانی ناشی از بستری و توان‌بخشی سالمندان.