راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن»

بعد از بستری؛ راهنمای خانواده

کمک کن جاش انجام نده، حمام و توالت، زخم بستر، زندگی ایرانی و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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 ۸

۱. خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟ ۹

۲. ناتوانی ناشی از بستری ۹

۳. انتظارات واقع‌بینانه ۱۰

بخش ۲: ترخیص ۱۲

۴. علائم خطر بعد از ترخیص ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۵. حمام و توالت ۱۶

۶. پوست و زخم بستر ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۱۸

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده و زندگی ۳۱

۸. راهنمای خانواده ۳۲

۹. ماه رمضان و فصل‌ها ۳۳
۱۰. زندگی ایرانی ۳۴
۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۳۵
کتاب کامل و ارتقا ۳۶
منابع علمی ۳۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خانواده‌ی** سالمندیه که تازه از بیمارستان اومده.

در این راهنما

- خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟
- ناتوانی ناشی از بستری
- انتظارات واقع‌بینانه
- علائم خطر بعد از ترخیص
- حمام و توالت
- پوست و زخم بستر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- ماه رمضان و فصل‌ها
- زندگی ایرانی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن»** 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

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.

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

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.

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.

بخش ۳

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 ۵

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 ۶

پوست و زخم بستر

کسی که زیاد در **تخت** یا **صندلی** می‌مونه، در خطر **زخم بستر**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.

بخش ۴

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

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

فصل ۷

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 ۵

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 ۴) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱۰ 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



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 ۳ | سطح ۰۱ 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | ایستادن، تعادل و توان



بلند شدن از صندلی

شروع

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

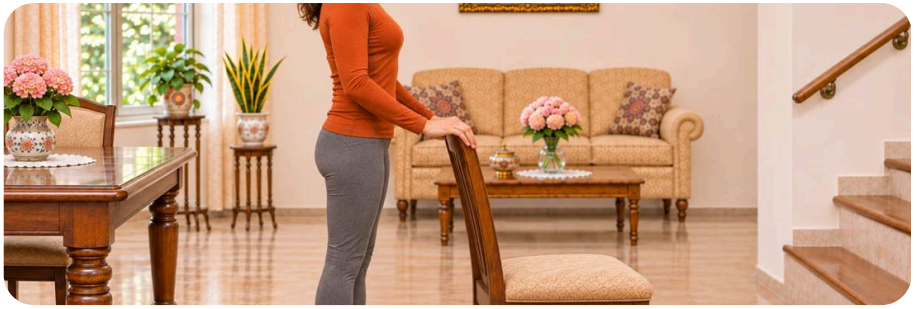
اجرا

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 ۶ | 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 ۷ | 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 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	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 ۸ | 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.

بخش ۶

خانواده و زندگی

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

فصل ۸

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 ۹

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 ۱۰

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 ۳۰

نکته‌ی دکتر مکس

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

عیادت کوتاه، مهمون سالم.

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 ۲۳ · پمپ مچ پا ← ص ۲۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۵ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹

ده دقیقه، دو یا سه بار در روز.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن**» 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	چرا بستری ضعیفت می‌کنه	۶
۲	ترخیص	۴
۳	هفته‌های اول در خونه	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۷ تمرین
۷	خانواده و زندگی	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. 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؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- نقش خانواده
- حمام و توالت
- زخم بستر
- زندگی ایرانی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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