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

برگشت به راه رفتن

مرحله‌ی ۲ و ۳، پیاده‌روی تدریجی، قدرتی ماه ۲ و ۳، و پیشگیری از زمین خوردن



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. پیشگیری از زمین خوردن ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۱۷

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۷. مرحله‌ی ۲: ایستادن و خونه ۲۰

۸. مرحله‌ی ۳: بیرون و قدرت ۲۱

۹. پیاده‌روی تدریجی ۲۲

۱۰. قدرتی ماه ۲ و ۳ ۲۳

۱۱. روزهای بد و بستری دوباره ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۸

منابع علمی ۵۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **برگشت به راه رفتن و قدرته**.

در این راهنما

- خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟
- ناتوانی ناشی از بستری
- انتظارات واقع‌بینانه
- علائم خطر بعد از ترخیص
- پیشگیری از زمین خوردن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- مرحله‌ی ۲: ایستادن و خونه
- مرحله‌ی ۳: بیرون و قدرت
- پیاده‌روی تدریجی
- قدرتی ماه ۲ و ۳
- روزهای بد و بستری دوباره
- ۲۲ 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

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 ۴۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۳

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

بخش ۴

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

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

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.

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 ۳۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۴ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۵ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۳۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۷ · شنای دیواری ← ص ۳۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

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 ۳۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۹ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۳۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۲ · راه رفتن پهلو ← ص ۴۰ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۴۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

فصل ۹

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 ۴۵ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۴۶

فصل ۱۰

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 ۳۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۲۸ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۲۹ · صاف کردن انتهایی زانو با کش ← ص ۳۸ ·
رسیدن ستاره‌ای ← ص ۴۴ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۸

نکته‌ی دکتر مکس

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

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 ۴)
	حرکت هر روز

حتی روز بد، چند قدم.

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 ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

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

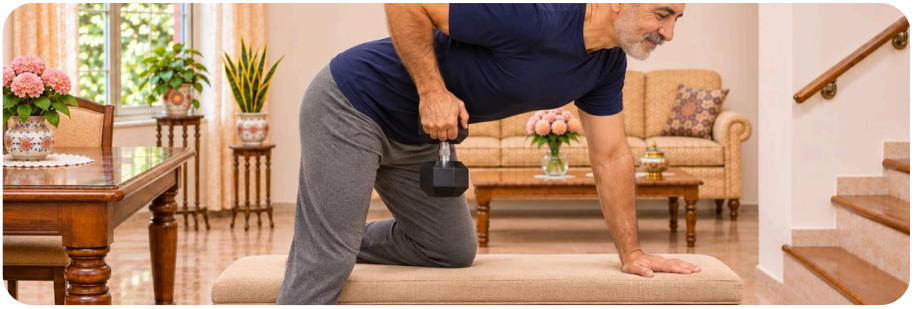
اجرا

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 ۲ | 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 ۳ 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 ۴ | 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 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 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

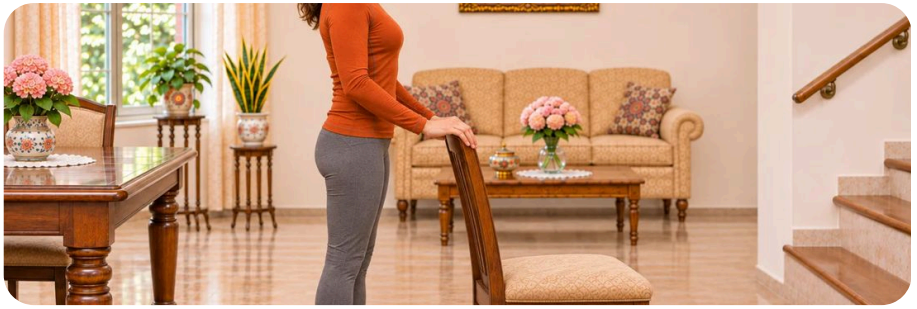
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۶ | سطح ۱ · 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | 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 ۱۹ | 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | 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 ۲۲ | 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.

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

برگشت به راه رفتن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مرحله‌ی ۲
- مرحله‌ی ۳
- پیاده‌روی
- قدرتی
- زمین خوردن

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