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

هفته‌های اول در خونه

کوتاه و مکرر، تنفس، خستگی، تغذیه، خواب، بلند شدن، و مرحله‌ی ۱



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: هفته‌های اول در خونه ۱۵

۵. هفته‌ی اول در خونه ۱۶

۶. تنفس و تنگی نفس ۱۷

۷. خستگی و صرفه‌جویی انرژی ۱۹

۸. تغذیه ۲۰

۹. خواب ۲۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۳

۱۰. بلند شدن از تخت و صندلی ۲۴

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۶

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۲. مرحله‌ی ۱: تخت و صندلی ۲۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۴

منابع علمی ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **هفته‌های اول** بعد از برگشت به خونه‌ست.

در این راهنما

- خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟
- ناتوانی ناشی از بستری
- انتظارات واقع‌بینانه
- علائم خطر بعد از ترخیص
- هفته‌ی اول در خونه
- تنفس و تنگی نفس
- خستگی و صرفه‌جویی انرژی
- تغذیه
- خواب
- بلند شدن از تخت و صندلی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- مرحله‌ی ۱: تخت و صندلی
- ۱۲ 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

هفته‌های اول در خونه

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

فصل ۵

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 ۳۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۰

کوتاه و مکرر؛ از صبح تا شب.

فصل ۶

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 ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «ریه و COPD» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

لب غنچه‌ای موقع زور؛ نفس کنترل‌شده.

فصل ۷

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 ۸

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 ۹

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 ۴۴

روز بیدار، شب خواب؛ ساعت بدن رو برگردون.

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 ۱۰

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 ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۸ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۳۹

ویلچر؟

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

بینی جلوتر از پنجه‌ها؛ بعد بلند شو.

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 ۱۱

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 ۱۲

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 ۳۳ · پمپ مچ پا ← ص ۳۴ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۴۱ · سفت کردن باسن ← ص ۴۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۴۳ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۵ ·

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۸

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

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 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 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 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

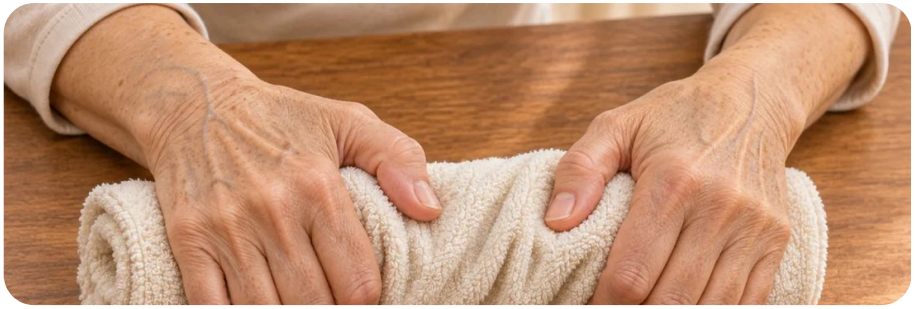
1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

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 | 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 ۶ | 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.

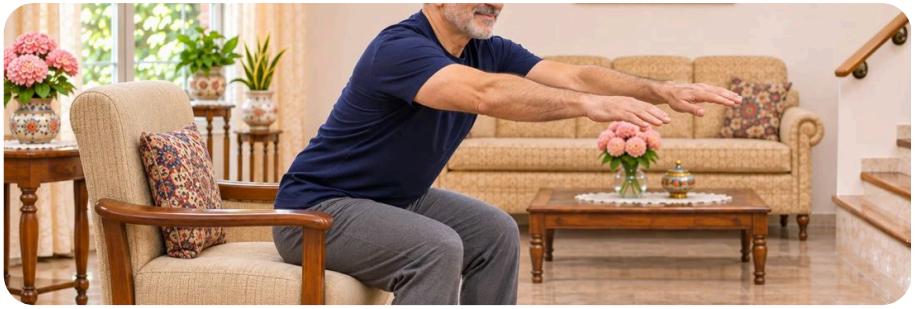
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱۰ 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 ۱۰ | سطح ۱ · 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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.

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

هفته‌های اول در خونه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- هفته‌ی اول
- تنفس
- خستگی
- تغذیه
- مرحله‌ی ۱

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