راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آسم و ورزش»

آسم؛ شروع

آسم چیه، آسم بعد از ۵۰، اسپری‌ها، باورهای غلط و فاز 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 **پزشک** (متخصص ریه یا داخلی) تو نیست. قبل از شروع ورزش، **برنامه‌ی عمل آسم** و **اسپری‌ها** رو با پزشکت هماهنگ کن. هیچ **اسپری** یا **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: اسپری تسکین‌دهنده رو **بیشتر از همیشه** لازم داری؛ **بیدار شدن شب** با سرفه یا خس‌خس؛ عدد **پیک‌فلومتر** زیر **۸۰٪** بهترین عددت؛ **تب** و خلط زرد یا سبز یا بدتر شدن نفس. **فوراً ۱۱۵**: نمی‌تونی **جمله‌ی کامل** بگی؛ **لب‌ها** یا **ناخن‌ها** کبود؛ اسپری تسکین‌دهنده **کمک نمی‌کنه**؛ **خواب‌آلودگی** یا **گیجی**؛ **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: آسم **۸**

۱. آسم چیه؟ ۹

۲. آسم بعد از ۵۰ ۱۰

۳. اسپری‌ها ۱۲

۴. علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز ۱۳

۵. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد **۱۷**

۶. ورزش در آسم ۱۸

۷. رهنمود GINA ۱۸

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۲۰**

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۹. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۳

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۵**

کتاب کامل و ارتقا **۲۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- آسم چیه؟
- آسم بعد از ۵۰
- اسپری‌ها
- علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز
- باورهای غلط
- ورزش در آسم
- رهنمود GINA
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آسم و ورزش»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

آسم

آسم چیه، آسم بعد از ۵۰، آسم ناشی از ورزش، اسپری‌ها، علائم خطر و برنامه‌ی سبز و زرد و قرمز، و باورهای غلط.

فصل ۱

آسم چیه؟

در آسم، **راه‌های هوایی** ریه **حساس** و **ملتهب** هستن. با یک **محرک**، سه اتفاق می‌افته:

عضله‌ی دور راه هوایی **جمع** می‌شه	راه **تنگ** می‌شه
دیواره‌ی راه هوایی **ورم** می‌کنه	
خلط بیشتر می‌شه	

علائم

خس‌خس (صدای سوت در سینه)	
تنگی نفس	
سفتی یا فشار **سینه**	
سرفه، به‌خصوص **شب** یا **صبح زود**	

نکته‌ی دکتر مکس

علامت مهم آسم اینه که **میاد و می‌ره**؛ با محرک بدتر می‌شه و با اسپری بهتر.

آسم: راه هوایی حساس که میاد و می‌ره.

فصل ۲

آسم بعد از ۵۰

خیلی‌ها اولین بار در **میانسالی** یا **سالمندی** آسم می‌گیرن. آسم در این سن **کمتر تشخیص** داده می‌شه، چون:

اشتباه رایج	
«نفس‌تنگی مال **سنه**»	
«مال **قلبه**»	گاهی هر دو با هم هستن؛ پزشک باید بررسی کنه
«مال **سیگاره**»	آسم و **بیماری انسدادی مزمن ریه** (COPD) گاهی با هم هستن

داروهایی که ممکنه آسم رو بدتر کنن

☐	
	بعضی قرص‌های **فشار** و **قلب** از گروه **بتابلاکر**
	قطره‌ی چشم بتابلاکر (مثل **تیمولول** برای آب سیاه)
	آسپرین و **مسکن‌های ضدالتهاب** در بعضی از آسمی‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ‌کدوم رو خودت قطع نکن؛ به پزشک بگو آسم داری.

نفس‌تنگی بعد از ۵۰ رو جدی بگیر؛ همیشه پیری نیست.

فصل ۳

اسپری‌ها

نوع	کار
نگه‌دارنده (کورتون استنشاقی، تنها یا ترکیبی)	**التهاب** رو کم می‌کنه؛ جلوی **حمله** رو می‌گیره
تسکین‌دهنده (مثل سالبوتامول، یا اسپری ترکیبی طبق نسخه)	راه هوایی رو **سریع باز** می‌کنه

نکته‌ی مهم رهنمود GINA

رهنمود جهانی آسم (GINA) دیگه **فقط** اسپری تسکین‌دهنده‌ی سالبوتامول رو برای بزرگسال‌ها توصیه **نمی‌کنه**. هر بزرگسال آسمی باید **اسپری حاوی کورتون** داشته باشه؛ نوعش رو **پزشک** تعیین می‌کنه.

☐
اسپری نگه‌دارنده رو **حتی وقتی خوبی** طبق نسخه بزن
اگه اسپری تسکین‌دهنده رو **بیشتر از ۲ بار در هفته** لازم داری، آسمت **کنترل نیست**؛ به پزشک بگو
تکنیک اسپری و **اسپیسر** (فصل ۱۸ در کتاب کامل)

اسپری کورتونی، نگهبان روزانه‌ی ریه.

علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز

برنامه‌ی عمل آسم

با پزشک یک **برنامه‌ی نوشته‌شده** داشته باش. اگه **پیک‌فلومتر** داری، درصدها نسبت به **بهترین عدد خودته**.

منطقه	یعنی	چی کار کنم
سبز (بالای ۸۰٪)	بدون علامت، خواب راحت	ورزش **کامل** طبق برنامه
زرد (۵۰ تا ۸۰٪)	سرفه، خس‌خس، بیدار شدن شب، اسپری بیشتر	اسپری طبق **برنامه‌ی زرد**؛ فقط **راه رفتن سبک**؛ همون روز با پزشک
قرمز (زیر ۵۰٪)	تنگی نفس شدید	**اسپری** و **۱۱۵**

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐
نمی‌تونی **جمله‌ی کامل** بگی
لب‌ها یا **ناخن‌ها** کبود
اسپری تسکین‌دهنده **کمک نمی‌کنه** یا چند دقیقه بعد دوباره لازمه

☐	
	خواب‌آلودگی یا **گیجی**
	درد قفسه‌ی سینه

نمی‌تونی جمله بگی؟ همین الان ۱۱۵.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«آسمی نباید **ورزش** کنه»	ورزش آمادگی رو **بالا** می‌بره و آسم رو **بدتر نمی‌کنه** (فصل ۶)
«**کورتون** اسپری مثل قرص کورتونه»	مقدارش **خیلی کمتره** و مستقیم به ریه می‌ره
«وقتی خوبم، اسپری نگه‌دارنده لازم نیست»	التهاب **بی‌صدا** ادامه داره
«به اسپری **عادت** می‌کنم»	اسپری **اعتیاد** نمیاره
«آسم مال **بچه**هاست»	در **هر سنی** شروع می‌شه
«**بخور** و **اسپند** برای ریه خوبه»	**دود** برای آسمی‌ها **محرکه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸ · تنفس شکمی ← ص ۲۶

آسم کنترل‌شده، ورزش آزاد.

بخش ۲

شواهد

ورزش در آسم، تمرین‌های تنفسی، رهنمود آسم ناشی از ورزش، و رهنمود جهانی GINA.

فصل ۶

ورزش در آسم

پژوهش	یافته
Carson و همکاران (مرور کاکرین، ۲۰۱۳): ۲۱ کارآزمایی، **۷۷۲** نفر	ورزش **آمادگی قلبی‌تنفسی** رو بالا برد (حداکثر اکسیژن مصرفی حدود **۵ میلی‌لیتر** بر کیلو در دقیقه بیشتر)
	روی **عملکرد ریه** (FEV1) اثر **معنی‌داری** نداشت
	هیچ مطالعه‌ای **بدتر شدن** آسم یا عارضه گزارش نکرد
	۴ از ۵ مطالعه‌ای که **کیفیت زندگی** رو سنجیدن، بهبود معنی‌دار دیدن

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی ورزش **ریه** رو عوض نمی‌کنه، ولی **بدن** رو آماده‌تر می‌کنه؛ با همون ریه، کارهای روزمره با نفس‌تنگی **کمتر** انجام می‌شه.

ورزش، آسم رو بدتر نمی‌کنه.

رهنمود GINA

رهنمود **جهانی آسم** (GINA؛ خلاصه‌ی ۲۰۲۱) برای بزرگسال‌ها:

توصیه	
اسپری حاوی کورتون برای همه؛ نه فقط سالبوتامول	
فعالیت بدنی منظم	
سیگار نه، و دوری از **دود** دیگران	
تکنیک اسپری رو در هر ویزیت چک کن	
برنامه‌ی عمل نوشته‌شده	
واکسن آنفولانزا طبق پزشک	

اسپری درست، حرکت منظم، دود نه.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (هوازی بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)

فقط در **منطقه‌ی سبز** (فصل ۴).

کار	مقدار
گرم کردن	۱۰ دقیقه
پیاده‌روی	۱۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز
تمرین تنفس	روزی ۲ بار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸

تنفس شکمی ← ص ۲۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹

وقتی ۱۵ دقیقه بدون خس‌خس راحت شد، برو فاز ۲.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: قبل از هر ورزش ۱۰ دقیقه گرم کن و اسپری تسکین‌دهنده همراهت باشه. شدت رو با «تست صحبت» تنظیم کن. با خس‌خس یا تنگی سینه بایست و اسپری بزن؛ اگه بهتر نشد، اون روز ورزش نه. در منطقه‌ی زرد فقط راه رفتن سبک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم شکمی با بازدم طولانی؛ برای گرم کردن، آروم شدن و کم کردن نفس‌نفس زدن. جای اسپری رو نمی‌گیره.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



راه 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؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



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؟	پایه‌ی ورزش در آسم: از ۱۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ با گرم کردن ۱۰ دقیقه‌ای و تست صحبت.
مقدار	از ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با خس‌خس، سرفه‌ی پشت سر هم یا تنگی سینه توقف کن و اسپری تسکین‌دهنده‌ت رو بزن؛ در «منطقه‌ی زرد» (فصل ۵) فقط راه رفتن کوتاه در خونه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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.

کتاب کامل و ارتقا

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

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	آسم	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۶ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

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

منابع علمی

1. Reddel HK, Bacharier LB, Bateman ED, et al. Global Initiative for Asthma Strategy 2021: executive summary and rationale for key changes. Eur Respir J. 2022;59(1):2102730. doi:10.1183/13993003.02730-2021
2. Carson KV, Chandratilleke MG, Picot J, Brinn MP, Esterman AJ, Smith BJ. Physical training for asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2013; (9):CD001116. doi:10.1002/14651858.CD001116.pub4
3. Parsons JP, Hallstrand TS, Mastronarde JG, et al. An official American Thoracic Society clinical practice guideline: exercise-induced bronchoconstriction. Am J Respir Crit Care Med. 2013;187(9):1016-1027. doi:10.1164/rccm.201303-0437ST
4. Santino TA, Chaves GS, Freitas DA, Fregonezi GA, Mendonça KM. Breathing exercises for adults with asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2020;3(3):CD001277. doi:10.1002/14651858.CD001277.pub4

آسم؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آسم بعد از ۵۰
- اسپری‌ها
- باورهای غلط
- شواهد
- فاز ۱

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