کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۳

مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر

برای خانواده و مراقب: پیشگیری از زخم بستر، وضعیت درست در تخت، جابه‌جایی ایمن، تغذیه و بلع، پوست و بی‌اختیاری، تمرین در تخت و صندلی، و مراقبت از کمر و روان خودت، با ۵۵ تمرین تصویری



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 برای **مراقب** و **خانواده‌ی** بیماری نوشته شده که بیشتر وقتش **در تخت** یا **روی صندلیه**. جایگزین **پزشک**، **پرستار** و **فیزیوتراپیست** نیست. **زخم باز**، **عفونت** و **تغذیه با لوله** باید زیر نظر **تیم درمان** باشه. **همون روز به پزشک یا پرستار**: **زخم بستر** که **عمیق** شده، **بو** یا **ترشح** داره، یا دورش **قرمز و داغه**؛ **تب**؛ **ادرار کدر و بدبو**؛ **نخوردن و ننوشیدن** بیشتر از یک روز؛ **گیجی تازه**. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس**، **درد قفسه‌ی سینه**، **ورم و درد ناگهانی یک‌طرفه‌ی ساق**، **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، **خفگی** موقع غذا، **بی‌پاسخ** شدن. اگه **خودت** به‌عنوان مراقب **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: بیمار بستری در خانه ۹

۱. چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟ ۱۰

۲. عوارض بی‌حرکتی ۱۱

۳. سنجش توانایی بیمار ۱۳

۴. تجهیزات خونه ۱۵

۵. علائم خطر ۱۸

۶. باورهای غلط ۲۰

بخش ۲: زخم بستر ۲۲

۷. زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟ ۲۳

۸. پیشگیری: جابه‌جایی منظم ۲۴

۹. پوست، رطوبت و بی‌اختیاری ۲۶

۱۰. اگه زخم پیدا شد ۲۸

بخش ۳: مراقبت روزانه ۳۱

۱۱. وضعیت درست در تخت ۳۲

۱۲. نشستن در تخت و روی صندلی ۳۳

۱۳. جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی ۳۵

۱۴. تغذیه، آب و بلع ۳۷
۱۵. دهان، چشم، پوست و مو ۳۹
۱۶. ادرار و مدفوع ۴۰
۱۷. تنفس و پیشگیری از عفونت ریه ۴۱

بخش ۴: مراقب ۴۳

۱۸. کمر مراقب ۴۴
۱۹. بلند کردن و جابه‌جایی در تخت بدون آسیب ۴۴
۲۰. خستگی و فرسودگی مراقب ۴۶
۲۱. گیجی، دلیریوم و دمانس ۴۸
۲۲. درد بیمار ۵۱
۲۳. کمک گرفتن و پرستار خونگی ۵۲

بخش ۵: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۵۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۵
۲۵. سطح ۱: فقط در تخت ۵۷
۲۶. سطح ۲: لب تخت و صندلی ۵۹
۲۷. سطح ۳: ایستادن و چند قدم ۶۱
۲۸. برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب ۶۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۵

۳۱. روزهای بد ۶۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. تقسیم کار در خانواده ۱۲۷

۳۳. نماز و وضو در تخت ۱۲۸

۳۴. اتاق بیمار ۱۲۹

۳۵. داستان حاج‌خانم ۱۳۰

۳۶. داستان آقای کریمی ۱۳۱

۳۷. داستان مریم ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«مادرم دیگه از تخت بلند نمی‌شه.» «یه قرمزی روی باسنش پیدا شده.» «کمر خودم از بس بلندش کردم داغون شده.» «نمی‌دونم چند وقت یه بار باید جابه‌جاش کنم.»

مراقبت از کسی که بیشتر وقتش **در تخته**، یکی از **سخت‌ترین** و **مهم‌ترین** کارهاییه که یک خانواده انجام می‌ده. چند چیز **ساده**، اگه **هر روز** درست انجام بشه، جلوی **بزرگ‌ترین** عوارض رو می‌گیره: **زخم بستر**، **عفونت ریه**، **لخته**، **سفتی مفاصل** و **ضعف شدید**.

بی‌حرکتی **خیلی سریع** اثر می‌ذاره: در یک پژوهش (**Kortebein**، ۲۰۰۷)، سالمندان **سالم** بعد از فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، حدود **یک کیلو** از عضله‌ی پاهاشون رو از دست دادن. و رهنمود بین‌المللی **زخم بستر** (EPUAP/NPIAP، ۲۰۱۹) نشون داده **جابه‌جایی منظم**، **تشک مناسب**، **مراقبت پوست** و **تغذیه** پایه‌ی پیشگیری‌ان.

این کتاب برای **توئه**، **مراقب**: چه **همسر**، چه **دختر** یا **پسر**، چه **پرستار** خونگی. و یک فصل کامل هم برای **مراقبت از خودت** داره.

- **بخش ۱** بیمار بستری، عوارض بی‌حرکتی، سنجش توانایی، تجهیزات، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** زخم بستر: چیه، پیشگیری، پوست و بی‌اختیاری، و اگه زخم پیدا شد.

- **بخش ۳** مراقبت روزانه: وضعیت در تخت، نشستن، جابه‌جایی، تغذیه و بلع، بهداشت، دفع و تنفس.
- **بخش ۴** مراقب: کمرت، بلند کردن ایمن، فرسودگی، گیجی بیمار، درد، و کمک گرفتن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی تمرین سه‌سطحی و برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** تقسیم کار در خانواده، نماز، اتاق بیمار، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بیمار بستری در خانه

چرا حرکت مهمه، عوارض بی‌حرکتی، سنجش توانایی، تجهیزات، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟

بیمار **بستری** کسیه که بیشتر روز رو **در تخت** یا **روی صندلی** می‌گذرونه؛ بعد از **سکته**، **شکستگی لگن**، **دمانس پیشرفته**، **بیماری قلب یا ریه**، **سرطان** یا **ضعف شدید سالمندی**.

بدن آدم برای **حرکت** ساخته شده. وقتی حرکت نمی‌کنه:

	☐
عضله خیلی سریع آب می‌شه؛ سالمندان سالم بعد از **۱۰ روز** استراحت، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا رو از دست دادن (**Kortebein**، ۲۰۰۷)	
پوست زیر فشار، **زخم** می‌شه	
ریه‌ها کامل باز نمی‌شن؛ **عفونت** راحت‌تر	
خون در پاها **کند** می‌شه؛ **لخته**	
مفاصل سفت و **جمع** می‌شن	
روده کند می‌شه؛ **یبوست**	
ذهن: گیجی، غم، بی‌انگیزگی	

هدف این کتاب

☐	
	هر چیزی که بیمار **هنوز** می‌تونه، **حفظ** بشه
	عوارض بی‌حرکتی **پیشگیری** بشه
	مراقب آسیب نبینه

هر حرکت کوچیک در تخت، یک قدم دور از عوارض.

عوارض بی‌حرکتی

عارضه	نشونه	پیشگیری	کجای کتاب
زخم بستر	قرمزی که با فشار **سفید نمی‌شه**، تاول، زخم	جابه‌جایی، تشک، پوست، تغذیه	بخش ۲
عفونت ریه	تب، سرفه، تنفس تند، گیجی	تنفس عمیق، نشستن، بهداشت دهان	فصل ۱۷
لخته	ورم و درد **یک‌طرفه‌ی** ساق	پمپ مچ، حرکت، داروی پزشک	فصل ۵
سفتی مفاصل	زانو و لگن **جمع**، مچ پا **افتاده**	وضعیت درست، حرکت روزانه	فصل ۱۱
ضعف عضله	نتونستن نشستن یا ایستادن	تمرین روزانه	بخش ۵
یبوست	سه روز بدون اجابت، درد شکم	آب، فیبر، حرکت	فصل ۱۶
دلیریوم (گیجی حاد)	گیجی **ناگهانی**، بی‌قراری یا خواب‌آلودگی	نور روز، عینک و سمعک، آب	فصل ۲۱
افسردگی	بی‌حوصلگی، کم‌اشتهایی	ارتباط، نشستن کنار پنجره	فصل ۲۱

بیشتر عوارض بی‌حرکتی، قابل پیشگیری‌ان.

فصل ۳

سنجش توانایی بیمار

قبل از شروع، ببین بیمار **کجا**ست. این **سطح** تعیین می‌کنه چه **تمرینی** و چه **کمکی** لازمه.

سطح	بیمار می‌تونه	برنامه
۱	فقط **در تخت**؛ غلت زدن با کمک	فصل ۲۵
۲	**لب تخت بشینه** و با کمک به **صندلی** بره	فصل ۲۶
۳	با کمک **بایسته** و چند **قدم** برداره	فصل ۲۷

چند سؤال ساده

☐	
	خودش می‌تونه **غلت** بزنه؟
	لب تخت **بدون تکیه** چند ثانیه می‌شینه؟
	با کمک **می‌ایسته**؟
	دست‌ها رو بالا می‌بره و **غذا** می‌خوره؟
	قورت دادن مشکل داره؟
	گیجه یا **جواب** می‌ده؟

نکته‌ی دکتر مکس

هر **هفته** دوباره بسنج. خیلی از بیمارها با تمرین و مراقبت درست، **یک سطح بالاتر** می‌رن.

از هرجا که هست شروع کن؛ هدف یک سطح بالاتره.

فصل ۴

تجهیزات خونه

وسیله	چرا	اولویت
تشک مواج یا **تشک فوم مخصوص**	**فشار** روی پوست رو کم می‌کنه	**خیلی بالا**
تخت با ارتفاع **قابل تنظیم** (برقی یا دستی)	جابه‌جایی راحت‌تر؛ **کمر مراقب**	بالا
بالش‌های اضافه و **بالش گوه‌ای**	وضعیت درست، **پاشنه‌ها** در هوا	بالا
ملحفه‌ی کشویی (یا ملحفه‌ی دولا)	جابه‌جایی **بدون کشیدن** پوست	بالا
کمربند جابه‌جایی	گرفتن بیمار **بدون** کشیدن **دست**	بالا
صندلی دسته‌دار محکم یا **ویلچر**	خارج شدن از تخت	بالا
لگن و **لوله‌ی ادرار** یا **توالت فرنگی کنار تخت**	دفع **راحت**	بالا
کرم محافظ پوست	**رطوبت** و **بی‌اختیاری**	بالا
میز کنار تخت با چرخ	غذا، آب، کتاب **در دسترس**	متوسط
زنگ یا **مانیتور** صوتی	صدا زدن مراقب	متوسط

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (McInnes، ۲۰۱۵) نشون داد **تشک‌های فوم با کیفیت بالاتر** نسبت به تشک‌های **معمولی**، زخم بستر رو **کمتر** کردن.

اگه بودجه کمه

وسیله‌ی گرون	جایگزین موقت
تخت برقی	**پایه‌ی چوبی** زیر پایه‌های تخت معمولی تا ارتفاع کمر مراقب
ملحفه‌ی کشویی	**ملحفه‌ی نخی دولا** زیر بیمار
کمربند جابه‌جایی	**کمربند پهن** و محکم (با نظر فیزیوتراپیست)
بالش گوه‌ای	**پتو یا حوله‌ی لوله‌شده**
میز کنار تخت چرخ‌دار	**میز کوچیک** یا **سینی پایه‌دار**
زنگ	**زنگوله** یا **گوشی** با تماس سریع

نکته‌ی دکتر مکس

تشک مخصوص جایی برای **صرفه‌جویی** نیست؛ اگه بیمار **نمی‌تونه** خودش غلت بزنه، اولویت **اول** همینه. گاهی **امانت** گرفتن از **خیریه‌ها** یا **مراکز توان‌بخشی** ممکنه.

تشک درست، نصف پیشگیری از زخم بستر.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

☐	
	تنگی نفس، **درد قفسه‌ی سینه**
	ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق**
	ضعف ناگهانی یک طرف، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**
	خفگی موقع غذا که با سرفه برطرف نمی‌شه
	بی‌پاسخ شدن

همون روز با پزشک یا پرستار

☐	
	تب
	گیجی تازه یا خواب‌آلودگی **غیرعادی**
	زخم بستر عمیق‌تر، **بودار**، با **ترشح**، یا دورش **قرمز و داغ**
	ادرار کدر، بدبو یا **سوزش**
	نخوردن و **ننوشیدن** بیشتر از یک روز

☐	
	سرفه بعد از غذا یا **صدای خرخر** بعد از نوشیدن
	سه روز یا بیشتر **اجابت مزاج** نداشته، با **درد** یا **نفخ**

گیجی تازه در سالمند بستری، خودش یک علامت خطره.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بیمار باید **استراحت مطلق** کنه.»	بیشتر بیمارها از **حرکت در حد توان** سود می‌برن؛ استراحت مطلق فقط **با دستور پزشک**
«**ماساژ** جای قرمز، زخم بستر رو خوب می‌کنه.»	ماساژ **محکم** روی قرمزی **آسیب** رو **بیشتر** می‌کنه
«**پودر بچه** یا **الکل** برای پوست خوبه.»	پوست رو **خشک** و **ترک‌دار** می‌کنه؛ **کرم محافظ** بهتره
«**حلقه‌ی پلاستیکی** (دونات) زیر باسن، فشار رو کم می‌کنه.»	دور حلقه فشار **بیشتر** می‌شه؛ **توصیه نمی‌شه**
«اگه زیاد **آب** بخوره، زیاد **خیس** می‌کنه؛ آبش رو کم کن.»	کم‌آبی **عفونت ادراری**، **یبوست** و **گیجی** میاره
«**بلند کردن** با **دست** و **زیر بغل** راحت‌تره.»	برای **شونه‌ی بیمار** و **کمر مراقب** خطرناکه؛ **کمربند** و **تکنیک** درست
«مراقب نباید **خسته** بشه؛ وظیفه‌شه.»	**فرسودگی مراقب** واقعیه و **کمک گرفتن** لازمه

ماساژ روی قرمزی نه؛ جابه‌جایی آره.

بخش ۲

زخم بستر

زخم بستر چیه و کجا، پیشگیری با جابه‌جایی، پوست و رطوبت و بی‌اختیاری، و اگه زخم پیدا شد.

زخم بستر چیه و کجا پیدا می‌شه؟

زخم بستر آسیب پوست و بافت زیرشه که به‌خاطر **فشار طولانی** (یا فشار همراه **کشیده شدن** پوست) روی **برجستگی استخوانی** ایجاد می‌شه. فشار، جریان **خون** رو قطع می‌کنه و بافت **آسیب** می‌بینه؛ گاهی در **چند ساعت**.

جاهای پرخطر

وضعیت بیمار	جاهای پرخطر
به پشت	**دنبالچه** و **باسن**، **پاشنه‌ها**، **پشت سر**، **کتف‌ها**، **آرنج‌ها**
به پهلو	**کنار لگن**، **کنار زانو**، **قوزک پا**، **شونه**، **گوش**
نشسته	**نشیمنگاه**، **دنبالچه**، **پشت ران**
لوله و وسایل	زیر **سوند**، **ماسک اکسیژن**، **عینک**، **لوله‌ی غذا**

چه کسانی در خطر بیشترن؟

☐	
	نمی‌تونه خودش غلت بزنه
	بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
	لاغر یا **کم‌غذا**

☐	
	دیابت، بی‌حسی، مشکل گردش خون
	گیج یا **خواب‌آلوده**

فشار طولانی، دشمن پوست؛ جابه‌جایی، دوستش.

پیشگیری: جابه‌جایی منظم

	☐
جابه‌جایی منظم: معمولاً هر **۲ ساعت** در تخت؛ با **تشک مواج** یا **فوم مخصوص** گاهی هر **۳ تا ۴ ساعت**؛ **فاصله رو پرستار** با پوست بیمار تعیین می‌کنه	
ترتیب: پشت ← پهلوی راست ← پشت ← پهلوی چپ	
پهلو با زاویه‌ی ۳۰ درجه، نه کاملاً به پهلو؛ یک **بالش** پشت کمر	
پاشنه‌ها در هوا: بالش **زیر ساق**، نه زیر پاشنه	
بالش بین زانوها و **قوزک‌ها** در وضعیت پهلو	
سر تخت بیشتر از **۳۰ درجه** بالا نباشه، مگر موقع **غذا** (کشیده شدن پوست باسن)	
نشسته روی صندلی: هر **۱۵ تا ۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کن؛ کل نشستن بدون جابه‌جایی کوتاه	
کشیدن بیمار روی ملحفه **نه**؛ **ملحفه‌ی کشویی** یا **بلند کردن** با دو نفر	

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (Gillespie، ۲۰۲۰) نشون داد درباره‌ی **بهترین فاصله** و **بهترین وضعیت** جابه‌جایی هنوز **شواهد قطعی** نیست؛ برای همین رهنمود بین‌المللی می‌گه فاصله رو بر اساس **پوست**، **تشک** و **وضعیت** هر بیمار تنظیم کن.

غلت زدن در تخت ← ص ۱۰۰ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۰۲ · پل باسن ← ص ۷۸

هر دو ساعت یک غلت؛ پاشنه‌ها همیشه در هوا.

فصل ۹

پوست، رطوبت و بی‌اختیاری

روزانه پوست رو نگاه کن

☐	
	صبح و شب، موقع **جابه‌جایی** یا **تعویض**، همه‌ی جاهای پرخطر رو **ببین** و **لمس** کن
	قرمزی: با انگشت **فشار** بده؛ اگه **سفید نشد**، شروع زخمه؛ **فشار** رو از اون نقطه **کامل** بردار
	پوست تیره: قرمزی کمتر دیده می‌شه؛ دنبال **گرمی**، **سفتی** یا **تغییر رنگ** بنفش‌مایل بگرد

رطوبت و بی‌اختیاری

☐	
	پوشک یا **پد** رو زود عوض کن
	با **آب ولرم** و **پاک‌کننده‌ی ملایم** بشور؛ **مالش نده**، **خشک کن**
	کرم محافظ (مثلاً کرم‌های حاوی **زینک** یا **سیلیکون**)
	پودر و **الکل** نه
	ملحفه‌ها صاف و **بدون چروک**

☐	
	عرق: لباس **نخی** و **خنک**

تغذیه برای پوست

☐	
	پروتئین کافی در هر وعده
	آب کافی
	کاهش وزن یا **کم‌اشتهایی**: به پزشک بگو

پل باسن ← ص ۷۸

پوست تمیز، خشک، محافظت‌شده.

فصل ۱۰

اگه زخم پیدا شد

مرحله	چی می‌بینی	کار
۱	پوست **سالم** ولی **قرمز**؛ با فشار **سفید نمی‌شه**	**فشار رو کامل بردار**؛ پوست رو **محافظت** کن؛ **روزی چند بار** ببین
۲	**تاول** یا زخم **سطحی** صورتی	**پرستار**؛ پانسمان مناسب
۳	زخم **عمیق**؛ چربی زیر پوست دیده می‌شه	**پرستار** و **پزشک**
۴	زخم **خیلی عمیق**؛ عضله یا استخوان	**پزشک** فوری؛ گاهی **بستری**
غیرقابل تعیین	ته زخم با **دلمه‌ی سیاه** یا **زرد** پوشیده	**پرستار** و **پزشک**
آسیب بافت عمقی	**بنفش** یا **کبود** با پوست سالم	فشار رو بردار؛ **پرستار**؛ ممکنه زود **باز** بشه

بو، ترشح چرکی، قرمزی و گرمی دور زخم، یا **تب**: **همون روز** پزشک؛ احتمال **عفونت**.

کار نکن

☐	
	ماساژ روی قرمزی یا دور زخم
	حلقه‌ی دونات
	پماد یا **پودر** خودسرانه، **روغن**، **عسل** خونگی بدون نظر پرستار
	خوابوندن بیمار **روی** زخم

زخم مرحله‌ی دو یا بیشتر؛ پرستار، همین امروز.

بخش ۳

مراقبت روزانه

وضعیت درست در تخت، نشستن در تخت و صندلی، جابه‌جایی ایمن، تغذیه و بلع، بهداشت، ادرار و مدفوع، و تنفس.

وضعیت درست در تخت

به پشت

☐	
	یک بالش **زیر سر** (نه خیلی بلند)
	بالش **زیر ساق‌ها**؛ **پاشنه‌ها** در هوا
	پنجه‌ی پا رو به **بالا**؛ اگه پا **افتاده**، بالش یا تخته **کف پا** (طبق فیزیوتراپیست)
	دست‌ها کمی از بدن **دور**، روی بالش
	زانوها همیشه **خم** نباشن؛ سفتی میاره

به پهلو (۳۰ درجه)

☐	
	بالش پشت کمر
	بالش بین زانوها و **قوزک‌ها**
	شونه‌ی زیری کمی **جلو** کشیده بشه
	گوش روی بالش **تا نشه**

تاب دادن زانوها ← ص ۷۹ · سُر دادن پاشنه ← ص ۷۵ · پمپ مچ پا ← ص ۷۲

بالش زیر ساق، نه زیر زانو؛ پاشنه در هوا.

فصل ۱۲

نشستن در تخت و روی صندلی

نشستن، حتی چند دقیقه، **ریه‌ها** رو باز می‌کنه، **فشار خون** رو تمرین می‌ده و **ذهن** رو بیدارتر می‌کنه.

مرحله	کار
۱	**سر تخت** رو کم‌کم بالا ببر؛ **۵ تا ۱۰ دقیقه**
۲	**لب تخت** بشین، **پاها** روی زمین؛ با کمک
۳	**صندلی** کنار تخت؛ اول **۱۵ دقیقه**، کم‌کم **بیشتر**
۴	**غذا** روی صندلی، نه در تخت

نکته‌ها

☐	
	اولین بار **آهسته**؛ **سرگیجه** (افت فشار) شایعه
	پاها روی زمین یا **زیرپایی**
	بالش کنار بدن اگه به یک طرف **کج** می‌شه
	نشستن طولانی بدون جابه‌جایی وزن **نه** (زخم نشیمنگاه)

از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۰۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۸۲ · چرخش تنه نشسته ← ص ۸۹

غذا روی صندلی، نه در تخت.

فصل ۱۳

جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی

قدم	کار
۱	**صندلی** یا **ویلچر** رو کنار تخت، با زاویه‌ی **۴۵ درجه**؛ **ترمز** ویلچر
۲	**ارتفاع تخت** هم‌سطح یا کمی **بالاتر** از صندلی
۳	بیمار رو **لب تخت** بشون (فصل ۱۲)؛ **کفش** یا **جوراب ضدلغزش**
۴	**کمربند جابه‌جایی** دور کمرش؛ **زانوهای** خودت رو جلوی زانوهای بیمار
۵	بیمار **دست‌ها** رو روی **تخت** یا **دسته‌ی صندلی** بذاره؛ **نه** دور گردن تو
۶	«**یک، دو، سه**»؛ با **پاهای** خودت بلند کن، **کمر صاف**
۷	با **قدم‌های کوچک** بچرخ؛ **کمرت رو نپیچون**
۸	آهسته **بنشونش**؛ عقب صندلی

اگه بیمار **سنگینه** یا **نمی‌تونه** وزن بگیره: **دو نفر**، یا **بالابر بیمار**. **هیچ‌وقت** از **زیر بغل** یا با **دست** نکش.

جابه‌جایی با دو نفر

قدم	نفر اول (جلو)	نفر دوم (پشت یا کنار)
۱	کمربند رو از **جلو** می‌گیره	کمربند رو از **پشت** یا کنار می‌گیره

قدم	نفر اول (جلو)	نفر دوم (پشت یا کنار)
۲	**شمارش** می‌کنه: «یک، دو، سه»	**همزمان** بلند می‌کنه
۳	**پاهای** بیمار رو **قفل** نمی‌کنه، **هدایت** می‌کنه	**لگن** رو به سمت صندلی **می‌چرخونه**
۴	آهسته **می‌نشونه**	**صندلی** رو ثابت نگه می‌داره

بالابر بیمار

اگه بیمار **سنگینه**، **نمی‌تونه** وزن بگیره، یا مراقب **کمردرد** داره، **بالابر بیمار** (دستگاه هیدرولیک یا برقی) **ایمن‌ترین** راهه. طرز استفاده رو از **فیزیوتراپیست** یا **پرستار** یاد بگیر.

جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه ← ص ۱۰۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۲ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۱۰۷

کمربند دور کمر بیمار، کمر خودت صاف؛ با پا بلند کن.

فصل ۱۴

تغذیه، آب و بلع

☐	
	نشسته غذا بده؛ **صاف**، حداقل **۴۵ تا ۹۰ درجه**
	بعد از غذا **۳۰ دقیقه** نشسته بمونه
	لقمه‌های کوچک؛ **آهسته**
	پروتئین در هر وعده (تخم‌مرغ، ماست، کتلت، ماهی، عدسی)
	آب: لیوان **در دسترس**؛ **نی** یا **لیوان دسته‌دار**
	وزن هر هفته یا هر دو هفته

نشونه‌های مشکل بلع

☐	
	سرفه یا **خفگی** موقع غذا یا نوشیدن
	صدای خیس یا **خرخر** بعد از نوشیدن
	غذا **در دهان** می‌مونه
	عفونت ریهی مکرر

با این نشونه‌ها، **پزشک** یا **گفتاردرمانگر**؛ گاهی **غلیظ کردن** مایعات یا **غذای نرم** لازمه. **خفگی** که با سرفه برطرف نمی‌شه: **۱۱۵**.

نشسته غذا بده؛ بعدش نیم ساعت نشسته بمونه.

فصل ۱۵

دهان، چشم، پوست و مو

بخش	روزانه
دهان	**مسواک** صبح و شب؛ **دندون مصنوعی** شب‌ها **تمیز** و بیرون؛ **لب‌ها** مرطوب
چشم	**عینک** تمیز؛ اگه خشکه، **قطره** طبق پزشک
پوست	**حمام** در تخت یا روی صندلی حمام؛ **کرم مرطوب‌کننده** روی پوست خشک (نه روی زخم)
ناخن	**کوتاه** و **صاف**
مو	**شونه**؛ احترام به **سلیقه‌ی** بیمار

نکته‌ی دکتر مکس

بهداشت دهان خطر **عفونت ریه** رو در بیمار بستری **کمتر** می‌کنه.

مسواک بیمار بستری، دارو برای ریه‌هاشه.

فصل ۱۶

ادرار و مدفوع

ادرار

☐	
	ساعت‌های منظم برای **لگن** یا **توالت کنار تخت** (هر ۲ تا ۳ ساعت)
	آب رو کم نکن
	سوند: کیسه **پایین‌تر** از مثانه؛ **لوله** تا نخوره؛ مراقبت طبق **پرستار**
	ادرار کدر، بدبو، خونی یا **تب**: **پزشک**

مدفوع

☐	
	آب، **فیبر** (آلو، انجیر، سبزی پخته)، **حرکت**
	ساعت ثابت (معمولاً بعد از **صبحونه**)؛ **نشسته** اگه ممکنه
	سه روز بدون اجابت: به پزشک یا پرستار بگو؛ **ملین** فقط طبق دستور
	اسهال با **بی‌اختیاری**: پوست رو **سریع** تمیز و **محافظت** کن

آب کم نکن؛ دفع رو برنامه‌ریزی کن.

فصل ۱۷

تنفس و پیشگیری از عفونت ریه

☐	
	نشستن چند بار در روز
	تنفس عمیق: ۵ نفس، **هر ساعت** بیداری
	سرفه‌ی مؤثر: بعد از ۲ تا ۳ نفس عمیق
	بهداشت دهان
	واکسن آنفولانزا و **پنوموکوک** طبق پزشک
	دست شستن همه‌ی کسانی که به بیمار دست می‌زنن
	سرماخورده‌ها دور یا با **ماسک**

تنفس آرام ← ص ۷۱ · از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۰۱ ·
چرخوندن شونه‌ها ← ص ۸۰

هر ساعت بیداری، پنج نفس عمیق.

بخش ۴

مراقب

کمر مراقب، بلند کردن و جابه‌جایی بدون آسیب، خستگی و فرسودگی، گیجی و دمانس، درد بیمار، و کمک گرفتن.

فصل ۱۸

کمر مراقب

کمردرد یکی از شایع‌ترین مشکلات **مراقب‌ها**ست. تو اگه آسیب ببینی، **کسی** نیست که بیمار رو جابه‌جا کنه.

☐	
	ارتفاع تخت رو تا **کمر خودت** بالا بیار (تخت قابل تنظیم یا پایه)
	نزدیک بیمار وایسا؛ **دست‌ها** نزدیک بدنت
	زانو و **لگن** خم، **کمر صاف**
	با پاها بلند کن، نه با کمر
	نچرخ؛ با **قدم** بچرخ
	سنگین؟ دو نفر یا **وسیله**
	قدرت خودت رو با **تمرین** بالا ببر (فصل ۲۹)

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۶ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۱۰۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۱۰۸ · پل باسن (مراقب) ← ص ۱۰۹

قوی‌ترین وسیله‌ی مراقبت، بدن سالم خودته.

فصل ۱۹

بلند کردن و جابه‌جایی در تخت بدون آسیب

بالا کشیدن بیمار در تخت (دو نفر)

قدم	کار
۱	**سر تخت** صاف
۲	**ملحفه‌ی کشویی** یا ملحفه‌ی **دولا** زیر بیمار
۳	هر نفر یک طرف؛ **ملحفه** رو نزدیک بدن بیمار بگیرید
۴	اگه بیمار می‌تونه: **زانوها خم**، **پاها** روی تخت، با شما **هل** بده
۵	«**یک، دو، سه**»؛ همه با هم، **ملحفه** رو بالا **بکشید**؛ نه بیمار رو

غلت دادن (یک نفر)

قدم	کار
۱	بیمار رو به **طرف مقابل** خودت کمی جابه‌جا کن
۲	**زانوی** دورتر رو **خم** کن
۳	**دست** دورتر رو روی **سینه** بذار
۴	از **شونه** و **لگن** (یا زانو) بگیر و به طرف **خودت** بچرخون
۵	**بالش** پشت کمر و بین زانوها

غلت زدن در تخت ← ص ۱۰۰ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۰۲ · پل باسن ← ص ۷۸

ملحفه رو بکش، نه بیمار رو.

فصل ۲۰

خستگی و فرسودگی مراقب

مراقبت **طولانی** از بیمار بستری، **جسم** و **روان** رو خسته می‌کنه. مرور (۲۰۱۴) **Adelman** نشون داد **بار مراقبت** با **افسردگی**، **اضطراب** و **بیماری** خود مراقب همراهه.

نشونه‌های فرسودگی

☐	
	خستگی که با خواب نمی‌ره
	عصبانیت یا **بی‌حوصلگی** با بیمار
	گریه، **غم**
	بی‌خوابی
	بیماری‌های مکرر خودت
	کنار گذاشتن دوستان و کارهای خودت

کمک

☐	
	کارها رو بین خانواده **تقسیم** کن (فصل ۳۲)

☐	
	استراحت منظم: حتی **یک بعدازظهر** در هفته
	پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای خودت
	حرف زدن با دوست، **مشاور** یا **گروه** مراقب‌ها
	پرستار یا **مراقب** پاره‌وقت

غم شدید، بی‌امیدی یا **فکر آسیب به خود یا بیمار**: همین امروز **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۸

مراقب خسته، مراقبت خسته؛ اول ماسک خودت.

گیجی، دلیریوم و دمانس

دلیریوم (گیجی حاد)

گیجی ناگهانی در چند **ساعت** یا **روز**؛ بیمار **بی‌قرار** یا **خیلی خواب‌آلود** می‌شه، **توجه** نداره، **شب و روز** رو قاطی می‌کنه.

علت‌های رایج	
عفونت (ادرار، ریه)	
کم‌آبی	
داروهای جدید	
یبوست یا **احتباس ادرار**	
درد	

> **گیجی تازه: همون روز** پزشک.

پیشگیری

☐	
نور روز در اتاق؛ **پرده** باز	

☐	
	ساعت و **تقویم** در دید
	عینک و **سمعک**
	آب کافی
	حرف زدن و **اسم** بردن
	خواب شب؛ نور کم، **سکوت**

با دمانس

☐	
	جمله‌های کوتاه، **یک کار** در هر زمان
	نشون بده، فقط نگو
	روتین ثابت

دفترچه‌ی گیجی

☐	**هر روز بنویس**
	روزها رو می‌شناسه؟ آدم‌ها رو می‌شناسه؟
	خواب شب چطور بود؟
	آب و **غذا** چقدر خورد؟

☐	هر روز بنویس
	ادرار و اجابت مزاج؟
	داروی جدید؟

نکته‌ی دکتر مکس

این دفترچه به **پزشک** کمک می‌کنه **علت** گیجی رو زودتر پیدا کنه.

گیجی تازه، یک علامت پزشکیه؛ نه «پیریه».

فصل ۲۲

درد بیمار

☐	
	بپرس: «از صفر تا ده، درد چقدره؟»
	اگه **نمی‌تونه** بگه: **چهره**ی درهم، **ناله**، **بی‌قراری**، **دفاع** موقع جابه‌جایی
	مسکن طبق پزشک؛ **قبل** از جابه‌جایی و تمرین اگه لازمه
	وضعیت راحت با **بالش**
	درد تازه، **شدید** یا **ورم**: پزشک

بیماری که نمی‌تونه بگه، چهره‌اش درد رو می‌گه.

فصل ۲۳

کمک گرفتن و پرستار خونگی

کمک	کی
پرستار در منزل	**زخم، سوند، تزریق، پانسمان**
فیزیوتراپیست در منزل	**برنامه‌ی تمرین، جابه‌جایی، تجهیزات**
کاردرمانگر	**تجهیزات** خونه، **حمام، غذا خوردن**
گفتاردرمانگر	**بلع** و **گفتار**
مراقب پاره‌وقت	**استراحت** مراقب اصلی
مراکز روزانه‌ی سالمندان	اگه بیمار می‌تونه **بیرون** بره

کمک گرفتن، شکست نیست؛ بخشی از مراقبت درسته.

بخش ۵

برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی

دوز تمرین، سطح ۱ (فقط تخت)، سطح ۲ (لب تخت و صندلی)، سطح ۳ (ایستادن)، برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

سطح ۱: فقط در تخت

دو بار در روز (صبح و عصر)؛ هر تمرین **۵ تا ۱۰ بار**؛ **آهسته**. اگه بیمار نمی‌تونه، با **کمک** تو.

تمرین	مقدار
تنفس آرام	۵ نفس، هر ساعت بیداری
پمپ مچ پا	۲۰ بار، هر ساعت بیداری
سفت کردن عضله‌ی ران	۱۰ بار
سفت کردن باسن	۱۰ بار
سُر دادن پاشنه	۱۰ بار هر پا
صاف کردن زانو روی بالش	۱۰ بار هر پا
فشار دادن زانوها به بیرون	۱۰ بار
پل باسن	۵ تا ۱۰ بار
تاب دادن زانوها	۱۰ بار
غلت زدن در تخت	هر جابه‌جایی

تنفس آرام ← ص ۷۱ · پمپ مچ پا ← ص ۷۲ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۷۳ · سفت کردن باسن ← ص ۷۴ · سُر دادن پاشنه ← ص ۷۵ ·

صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۷۶ · ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۷۷ · پل باسن ← ص ۷۸ · تاب دادن زانوها ← ص ۷۹ · غلت زدن در تخت ← ص ۱۰۰

وقتی با کمک کمی لب تخت نشست، برو سطح ۲.

سطح ۲: لب تخت و صندلی

دو بار در روز روی **صندلی**؛ کنار **سطح ۱**.

تمرین	مقدار
از درازکش به نشسته لب تخت	۲ تا ۳ بار در روز
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰
رژه در حالت نشسته	۱ دقیقه
صاف کردن زانو در حالت نشسته	۱۰ هر پا
بالا آوردن پنجه‌ی پا	۱۵
کشیدن کش (پارویی)	۱۰
فشردن حوله یا توپ	۱۰
چرخش تنه نشسته	۵ هر طرف
رسیدن در حالت نشسته	۵ هر طرف

از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۰۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۸۰ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۸۲ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۸۳ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۸۵

· کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۷ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۸۹ · رسیدن در حالت نشسته ← ص ۹۱

وقتی با کمک ایستاد، برو سطح ۳.

سطح ۳: ایستادن و چند قدم

با کمک، کمربند جابه‌جایی، کنار تخت یا کابینت؛ روزی **۲ تا ۳ بار**.

تمرین	مقدار
بلند شدن با تاب به جلو	۳ تا ۵
بلند شدن از صندلی	۵ تا ۸
جابه‌جایی وزن	۳۰ ثانیه
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۳۰ ثانیه
بالا رفتن روی پنجه	۱۰
دور کردن پا (ایستاده)	۵ هر پا
راه رفتن با عصا یا واکر	چند قدم تا چند متر

بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۹۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۹۶ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۹۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۸ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۹۹

اولین بار **ایستادن**: **فشار خون** ممکنه **افت** کنه؛ **آهسته**، و با **سرگیجه**، **بشون**.

فصل ۲۸

برنامه‌ی جابه‌جایی روزانه

یک **نمونه** برای بیمار سطح ۱ و ۲؛ با **پرستار** تنظیمش کن.

ساعت	وضعیت	کار
۸	نشسته در تخت یا **صندلی**	**صبحونه، دارو، مسواک**
۹	صندلی	**تمرین** سطح ۲
۱۰	**پهلوی راست**	چک **پوست**
۱۲	به **پشت**، سر تخت **بالا** برای ناهار	**ناهار** نشسته
۱۳	به پشت (سر تخت پایین)	
۱۴	**پهلوی چپ**	**چرت**
۱۶	**صندلی**	**تمرین، ملاقات، پنجره**
۱۸	**پهلوی راست**	
۱۹	نشسته	**شام**
۲۰	به **پشت**	**مسواک**، چک **پوست**
۲۲	**پهلوی چپ**	**خواب**
شب	هر **۲ تا ۴ ساعت** طبق تشک و پرستار	

نکته‌ی دکتر مکس

این جدول رو **کنار تخت** بچسبون و هر جابه‌جایی رو **علامت** بزن (جدول فصل ۳۹).

جدول کنار تخت؛ هر غلت یک تیک.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب

هر روز؛ برای **کمر** و **قدرت** خودت.

تمرین	مدت
تنفس آرام مراقب	۱ دقیقه
خم شدن از لگن	۱ دقیقه
اسکوات مراقب	۲ دقیقه
پل باسن مراقب	۱ دقیقه
پرنده‌سگ	۱ دقیقه
شنای مراقب	۱ دقیقه
گربه‌شتر	۱ دقیقه
کشش جلوی لگن و پشت ران	۲ دقیقه

تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۲۵ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۶ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۱۰۷ · پل باسن (مراقب) ← ص ۱۰۹ · پرنده‌سگ ← ص ۱۱۰ · شنای دیواری (مراقب) ← ص ۱۱۵ · گربه‌شتر ← ص ۱۱۸ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۱ · کشش پشت ران ← ص ۱۲۲

ده دقیقه برای کمر خودت؛ هر روز.

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

وضعیت	چی کار کنم
تب یا **عفونت**	فقط **تنفس**، **پمپ مچ** و **جابه‌جایی**؛ **پزشک**
گیجی تازه	**پزشک**؛ آب، نور روز
درد بیشتر	**مسکن** طبق پزشک قبل از جابه‌جایی؛ تمرین **سبک‌تر**
کمردرد مراقب	**کمک** بگیر؛ **تمرین سبک** کمر؛ اگه بدتر شد، **پزشک**
چند روز بستری در بیمارستان	بعد از برگشت، از **یک سطح پایین‌تر**

تنفس آرام ← ص ۷۱ · پمپ مچ پا ← ص ۷۲ · تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۲۵

روز بد = سطح پایین‌تر؛ نه صفر.

بخش ۶

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.

چهار گروه اول برای **بیمار**ه: در تخت، نشسته، ایستاده (اگه می‌تونه)، و جابه‌جایی و غلت. دو گروه آخر برای **مراقب**ه: کمر و بدن، و کشش و تنفس. تمرین‌های بیمار رو **با کمک** و **آهسته** انجام بده؛ اگه **درد**، **تنگی نفس** یا **سرگیجه** پیش اومد، **متوقف** کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



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؟	تنفس عمیق؛ پیشگیری از عفونت ریه در بیمار بستری.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



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؟	پمپ مچ پا؛ پیشگیری از لخته و سفتی مچ در بیمار بستری.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
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 ۱ · آسان | بیمار در تخت



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؟	فعال نگه داشتن عضله‌ی ران در تخت.
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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



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 نگه داشتن باسن؛ برای 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 ۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



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؟	حفظ حرکت زانو و لگن در تخت.
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: بعد از جراحی لگن یا زانو، طبق دستور جراح.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



صاف کردن زانو روی رول حوله

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، یک حوله‌ی بزرگ لوله‌شده یا قوطی زیر زانو بذار (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر).

اجرا

1. پاشنه رو بالا بیار تا زانو کاملاً صاف بشه؛ پشت زانو روی رول بمونه.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران (۳۰ درجه‌ی آخر)
چرا این تمرین؟	تقویت عضله در دامنه‌ای که برای صاف شدن کامل زانو و راه رفتن لازمه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن زانو از روی رول؛ صاف نشدن کامل زانو.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



ایزومتریک دور کردن ران با کمربند

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم یا صاف. یک کمربند یا کش غیرکشسان رو دور ران‌ها، بالای زانوها، ببند (پاها به عرض لگن).

اجرا

1. ران‌ها رو به سمت بیرون، به کمربند فشار بده (پاها تکون نمی‌خورن).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان شروع کن.
3. نفس رو حبس نکن.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و کوچک
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات کنار لگن بدون حرکت مفصل؛ شروعی امن برای تقویت باسن بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن؛ نباید درد تیز کنار لگن ایجاد کنه.
مقدار	۵ بار × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، با ۱ دقیقه استراحت؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده یا با فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس کردن نفس؛ قوس دادن کمر؛ فشار خیلی زیاد از روز اول.

احتیاط: بعد از جراحی لگن، طبق دستور جراح.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	بالا بردن باسن؛ کمک به جابه‌جایی در تخت، تعویض پوشک و ملحفه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

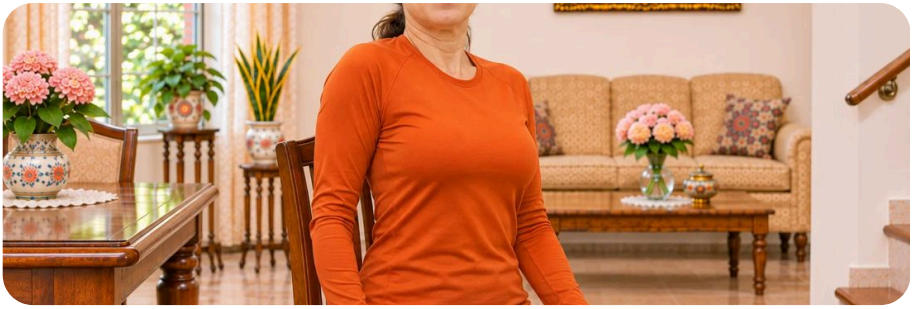
اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	کنترل لگن و تنه، کم کردن سفتی کمر، و آماده شدن برای غلت زدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بیمار 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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار 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 ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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؟	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 ۱۳ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۱۴ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



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؛ شروع آسون.
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 ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



کشیدن کش (پارویی)

شروع

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

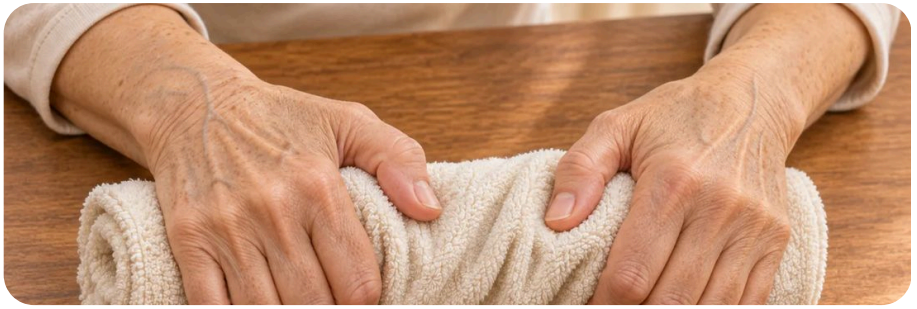
اجرا

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 ۱۷ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



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 ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۱۹ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۲۰ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۲۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب تخت یا صندلی بدون پشتی، کف پاها روی زمین، یک همراه کنار سمت ضعیف.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن (یا با دست سالم).
2. به جلو، به سمت **ضعیف**، و به سمت سالم، به یک هدف (مثلاً لیوان روی چهارپایه) برس.
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، غذا خوردن و ایستادنه؛ انتقال وزن به سمت ضعیف رو هم تمرین می‌کنه.
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؛ تکیه‌ی دست سالم روی تخت.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر، نزدیک زمین، یا برداشتن شیء با دست ضعیف.

اشتباه‌های رایج: افتادن به سمت ضعیف بدون همراه؛ حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

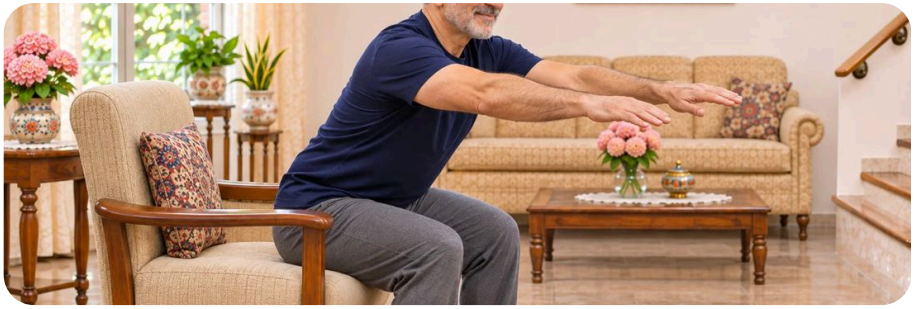
1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی بیمار؛ برای توالت، ماشین و صندلی.
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 یا نشستن آهسته‌تر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها.

احتیاط: مراقب: دست روی کمربند، نه زیر بغل.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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: با کمک مراقب؛ صندلی محکم دسته‌دار.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



زانوی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

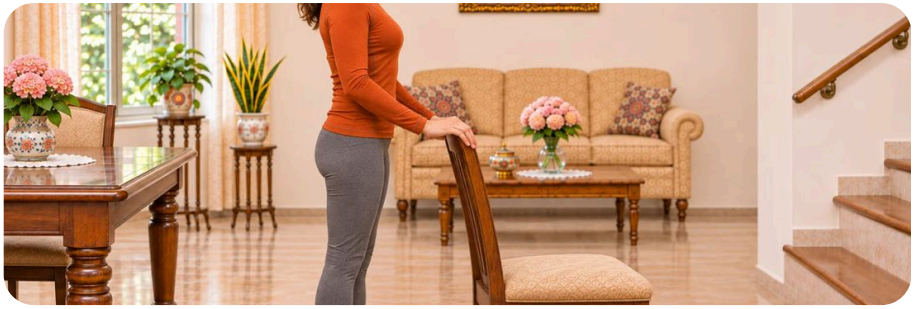
1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

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: با کمک مراقب؛ کنار کابینت یا میز.

تمرین ۲۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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؟	راه رفتن روزانه با همراه؛ مهم‌ترین تمرین بیمار.
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 ۲۹ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



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** پای ضعیف‌تر یا دردناک بگیر.
2. عصا و پای ضعیف‌تر با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای دیگه جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای ضعیف‌تر رو کم و تعادل رو بهتر می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: عصای خیلی بلند یا کوتاه؛ گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای ضعیف‌تر.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | جابه‌جایی و غلت



غلت زدن در تخت

شروع

درازکش به پشت، زانوها خم.

اجرا

1. بیمار زانوها رو خم کنه و دست‌ها رو روی سینه بذاره.
2. سر رو به سمت غلت بچرخونه.
3. زانوهای خم رو به همون سمت بندازه؛ شونه‌ها دنبالش بچرخن.
4. مراقب فقط از **لگن** و **شونه** کمک کنه، نه کشیدن دست.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه و لگن
چرا این تمرین؟	غلت زدن در تخت؛ پایه‌ی پیشگیری از زخم بستر و تعویض ملحفه.
کجا باید حس کنی	چرخش یک‌تکه‌ی تنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار به هر طرف، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	مراقب از لگن کمک بیشتری بده.
سخت‌ترش کن	بدون کمک.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست بیمار؛ جا موندن دست زیر بدن.

احتیاط: هیچ‌وقت بیمار رو از **دست** یا **زیر بغل** نکش.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و غلت



از درازکش به نشسته لب تخت

شروع

به پهلو نزدیک لبه‌ی تخت، زانوها خم.

اجرا

1. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز.
2. هم‌زمان با آرنج و بعد کف دست، تنه رو بالا هل بده؛ مراقب از شونه و لگن کمک کنه.
3. لب تخت بشین؛ چند ثانیه صبر کن، بعد بلند شو.

عضله‌ی هدف	تنه، شکم، دست‌ها
چرا این تمرین؟	مهارت کلیدی برای بلند شدن از تخت و رفتن به توالت؛ بدون فشار به کمر و شونه.
کجا باید حس کنی	کار عضلات پهلو و شکم و فشار دست‌ها.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	بالا بردن سر تخت یا کمک بیشتر مراقب.
سخت‌ترش کن	از هر دو طرف؛ آهسته‌تر و کنترل‌شده‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن مثل درازونشست؛ کشیدن دست بیمار.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، چند ثانیه لب تخت بشین.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و غلت



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. به پشت دراز بکش؛ با آرنج‌ها خودت رو کمی بالا بکش.
2. پاها رو با هم به لبه‌ی تخت ببر؛ پاها از خط وسط رد نشن.
3. با فشار دست‌ها بشین؛ به جلو خم نشو.
4. چند لحظه لب تخت بشین، بعد با واکر بایست.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت با کمک کم مراقب؛ بیمار بیشترین کار رو خودش انجام می‌ده.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: رد شدن پای عمل‌شده از خط وسط؛ خم شدن زیاد به جلو موقع نشستن.

احتیاط: اولین بار با آموزش پرستار یا فیزیوتراپیست.

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و غلت



جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه

شروع

صندلی کنار تخت، زاویه‌ی ۴۵ درجه، ترمز کشیده (اگه ویلچره).

اجرا

1. مراقب روبه‌رو، زانوها خم، کمر صاف، دست‌ها روی **لگن یا کمربند** بیمار.
2. بیمار **بینی جلوتر از پنجه** خم بشه و دست‌ها رو روی تخت یا دسته‌ی صندلی بذاره.
3. با «یک، دو، سه» با هم بلند بشن؛ بیمار با **قدم‌های کوچیک** بچرخه و آهسته بشینه.

عضله‌ی هدف	کل بدن (بیمار و همراه)
چرا این تمرین؟	جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی؛ محافظت از شونه‌ی بیمار و کمر مراقب.
مقدار	هر بار که لازمه؛ با تمرین، کمک همراه رو کم کنید.
ساده‌ترش کن	دو نفره یا با تخته‌ی جابه‌جایی؛ از فیزیوتراپیست آموزش بگیرید.
سخت‌ترش کن	بیمار بدون کمک، فقط با نظارت.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست یا زیر بغل؛ خم شدن مراقب از کمر؛ فراموش کردن ترمز.

احتیاط: اگه بیمار کمتر از نیمی از وزنش رو تحمل می‌کنه، **دو نفره** یا با **وسیله‌ی کمکی**؛ آموزش از فیزیوتراپیست.

تمرین ۳۴ سطح ۱ · آسان جابه‌جایی و غلت



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای سوار و پیاده شدن بعد از جراحی لگن.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۳۵ سطح ۱ · آسان جابه‌جایی و غلت



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. نشسته روی صندلی بلند.
2. جوراب رو روی جوراب‌پوش بکش؛ جوراب‌پوش رو جلوی پا بنداز و با بندها بالا بکش.
3. کفش رو با پاشنه‌کش دسته‌بلند بپوش.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش بدون خم شدن زیاد ران، در هفته‌های اول بعد از عمل.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به جلو برای رسیدن به پا؛ آوردن پا روی ران مقابل در هفته‌های اول.

احتیاط: احتیاطات لگن رو که جراحت گفته رعایت کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	الگوی درست خم شدن برای مراقب؛ کمر صاف، خم شدن از لگن، موقع کمک به بیمار و برداشتن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی)

شروع

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

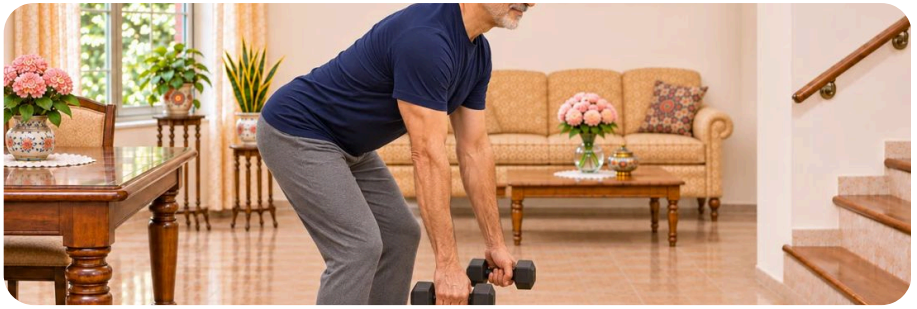
اجرا

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؟	قدرت ران مراقب؛ تا پاها کار کنن نه کمر.
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 ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کمر و بدن مراقب



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن درست بار برای مراقب؛ همون الگویی که موقع جابه‌جایی وسایل لازمه.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



پل باسن (مراقب)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	قدرت باسن مراقب؛ محافظ کمر.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۱ | سطح ۱۰ آسان | کمر و بدن مراقب



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

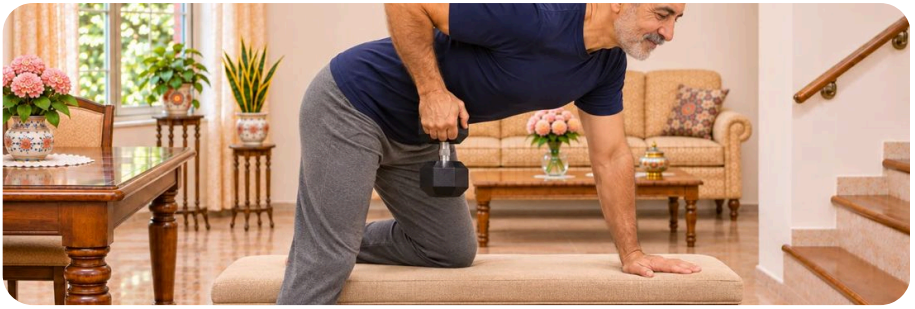
اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



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 ۴۵ سطح ۲ · متوسط کمر و بدن مراقب



شنای دیواری (مراقب)

شروع

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

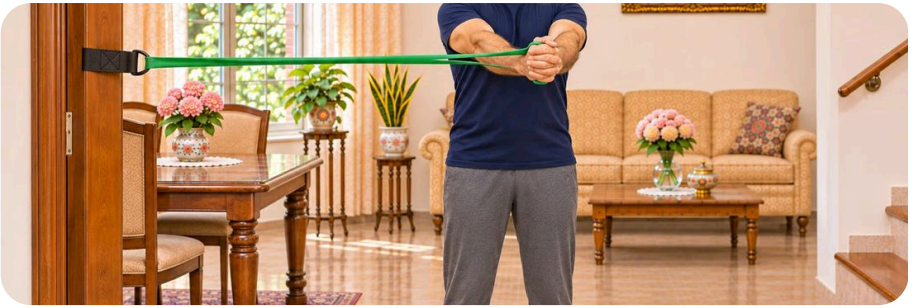
اجرا

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 ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کمر و بدن مراقب



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | کمر و بدن مراقب



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تنفس مراقب



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 ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تنفس مراقب



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

به پهلو، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس مراقب



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 ۵۱ سطح ۲ · متوسط کشش و تنفس مراقب



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.

تمرین ۵۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تنفس مراقب



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 ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | کشش و تنفس مراقب



کشش ساق

شروع

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

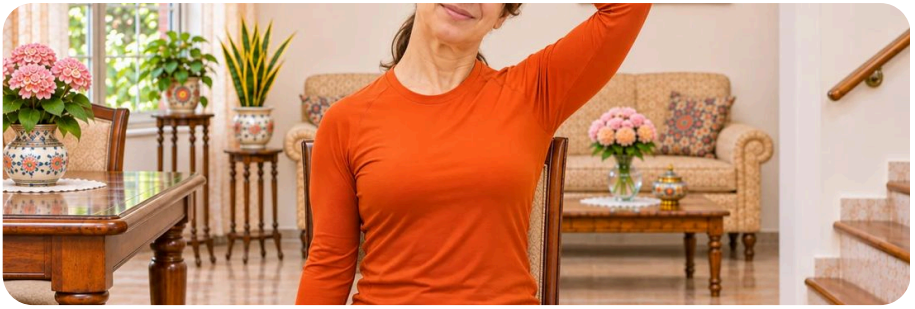
اجرا

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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و تنفس مراقب



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 ۵۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و تنفس مراقب



تنفس آروم (مراقب)

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؟	آروم کردن بدن و ذهن مراقب؛ در لحظه‌های فشار و خستگی.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

تقسیم کار در خانواده، نماز و وضو در تخت، اتاق بیمار، و داستان حاج‌خانم، آقای کریمی و مریم.

فصل ۳۲

تقسیم کار در خانواده

یک نفر **نمی‌تونه** همه‌ی کارها رو تنها انجام بده. یک **جدول** روی یخچال بذار:

کار	کی	کِی
جابه‌جایی‌های شب		
حمام و **بهداشت**		
غذا و **خرید**		
دارو و **نوبت‌های پزشک**		
تمرین با بیمار		
ملاقات و **هم‌صحبتی**		
استراحت مراقب اصلی (یک بعدازظهر در هفته)		

بچه‌ها و نوه‌ها

☐	
	کتاب خوندن برای پدربزرگ و مادربزرگ
	تمرین دست با توپ
	عکس و **خاطره**

جدول روی یخچال؛ بار روی شونه‌ی همه.

فصل ۳۳

نماز و وضو در تخت

☐	
	بیمار بستری، طبق **احکام**، می‌تونه **نشسته** یا **درازکش** نماز بخونه
	اگه آب براش **ضرر** داره یا وضو گرفتن **ممکن نیست**: **تیمم**؛ جزئیات رو از **مرجع دینی** بپرس
	وضو روی **صندلی** کنار تخت، با **لگن** و **حوله**
	قبله رو با جابه‌جایی **تخت** یا **صندلی** درست کن
	دعا و **قرآن** شنیدن، برای خیلی‌ها **آرامش** میاره

نماز در تخت هم نمازه.

فصل ۳۴

اتاق بیمار

☐	
	نزدیک دستشویی و **آشپزخونه**؛ نه دور از **جمع** خانواده
	پنجره و **نور روز**
	تخت از **دو طرف** در دسترس (برای جابه‌جایی)
	میز کنار تخت: آب، عینک، تلفن، زنگ
	ساعت و **تقویم**
	عکس‌های خانوادگی
	فرش جمع؛ مسیر **صاف** برای ویلچر
	نور شب
	دما مناسب؛ نه خیلی گرم (عرق و زخم)

اتاق بیمار، بخشی از خونه؛ نه یک گوشه‌ی دور.

فصل ۳۵

داستان حاج‌خانم

حاج‌خانم، ۸۴ ساله، بعد از یک **سکته‌ی مغزی** بیشتر روز در تخت بود. پسرش و عروسش ازش مراقبت می‌کردن. یک روز موقع عوض کردن ملحفه، روی **دنبالچه‌اش** یک **قرمزی** دیدن و با **پماد** و **ماساژ** سعی کردن خوبش کنن. یک هفته بعد، **تاول** زد.

پرستار خونگی گفت: «**ماساژ** روی قرمزی آسیب رو بیشتر می‌کنه.» یک **تشک مواج** گرفتن، **جدول جابه‌جایی** کنار تخت چسبوندن، **بالش زیر ساق** گذاشتن تا پاشنه‌ها در هوا باشن، و **پوشک** رو زودتر عوض کردن با **کرم محافظ**. عروسش **کتلت** و **عدسی** بیشتر به غذای حاج‌خانم اضافه کرد.

سه هفته بعد، زخم **بسته** شده بود. «حالا هر صبح و شب پوستش رو **نگاه** می‌کنم؛ مثل مسواک زدن شده.»

غلت زدن در تخت ← ص ۱۰۰ · پل باسن ← ص ۷۸

حاج‌خانم با تشک، جدول و پروتئین، زخمش رو پشت سر گذاشت.

فصل ۳۶

داستان آقای کریمی

آقای کریمی، ۷۹ ساله، بعد از **شکستگی لگن** و **جراحی**، به خونه برگشت ولی **می‌ترسید** از تخت بلند بشه. دخترش هم **می‌ترسید** و فقط **غذا** و **دارو** رو کنار تخت می‌آورد. دو هفته بعد، آقای کریمی حتی **لب تخت** هم نمی‌تونست بشینه.

فیزیوتراپیست در منزل اول **سطح ۱** رو شروع کرد: **پمپ مچ**، **سفت کردن ران و باسن**، **پل باسن**. بعد **لب تخت**؛ بعد **صندلی** با **کمربند جابه‌جایی**. به دخترش یاد داد چطور **بدون کشیدن دست** کمکش کنه.

ماه **دوم**، آقای کریمی با **واکر** تا **آشپزخونه** می‌رفت و **ناهار** رو سر **سفره** می‌خورد. «فکر می‌کردیم استراحت **خوبش** می‌کنه. نه؛ حرکت **خوبش** کرد.»

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۷۳ · پل باسن ← ص ۷۸ ·
از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۰۱ ·
جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه ← ص ۱۰۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۸

آقای کریمی از تخت به سفره رسید؛ قدم به قدم.

فصل ۳۷

داستان مریم

مریم، ۵۳ ساله، **دو سال** بود که از **مادرش** با **دمانس پیشرفته** مراقبت می‌کرد؛ تنها، چون برادرش **شهر دیگه** بود. **کمرش** درد می‌کرد، شب‌ها **نمی‌خوابید**، و یک روز سر مادرش **داد زد** و بعدش ساعت‌ها **گریه** کرد.

دکتر خانواده گفت: «تو **فرسوده** شدی؛ این **ضعف** نیست.» مریم با برادرش حرف زد؛ برادرش ماهی یک بار **یک هفته** اومد و پول یک **مراقب پاره‌وقت** رو داد. مریم **ده دقیقه** هر صبح تمرین **کمر** رو شروع کرد و **سه روز** در هفته **پیاده‌روی**.

شش ماه بعد، کمردردش **خیلی کمتر** بود. «اولش احساس **گناه** می‌کردم که کمک گرفتم. حالا می‌دونم مادرم با یک دختر **سرحال**، بهتر مراقبت می‌شه.»

اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۱۰۷ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۶ · تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۸

مریم کمک گرفت؛ و مراقبت بهتر شد.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. چرا بیمار بستری باید حرکت کنه؟

عضله، پوست، ریه و گردش خون بدون حرکت سریع آسیب می‌بینن (فصل ۱).

2. چه عوارضی داره؟

زخم بستر، عفونت ریه، لخته، سفتی، ضعف، یبوست، گیجی (فصل ۲).

3. بیمارم کدوم سطحه؟

۱ فقط تخت، ۲ لب تخت و صندلی، ۳ ایستادن (فصل ۳).

4. چه وسایلی لازمه؟

تشک مواج یا فوم، تخت قابل تنظیم، بالش، ملحفه‌ی کشویی، کمربند جابه‌جایی (فصل ۴).

5. ساقش یک‌طرفه ورم کرده.

احتمال لخته؛ فوراً (فصل ۵).

6. تب داره.

همون روز پزشک (فصل ۵).

7. ناگهان گیج شده.

همون روز پزشک؛ ممکنه دلیریوم باشه (فصل ۵ و ۲۱).

8. استراحت مطلق لازمه؟

معمولاً نه؛ فقط با دستور پزشک (فصل ۶).

9. زخم بستر کجا پیدا می‌شه؟

دنبالچه، باسن، پاشنه، کنار لگن، کتف، پشت سر (فصل ۷).

10. چند وقت یه بار جابه‌جاش کنم؟

معمولاً هر ۲ ساعت؛ با تشک مناسب گاهی ۳ تا ۴ ساعت؛ طبق پرستار (فصل ۸).

11. پهلو کامل بخوابونمش؟

نه؛ زاویه‌ی ۳۰ درجه با بالش پشت کمر (فصل ۸).

12. پاشنه‌ها؟

بالش زیر ساق، پاشنه‌ها در هوا (فصل ۸).

13. سر تخت چقدر بالا؟

بیشتر از ۳۰ درجه نه، مگر موقع غذا (فصل ۸).

14. حلقه‌ی دونات خوبه؟

نه (فصل ۶).

15. روی قرمزی ماساژ بدم؟

نه؛ آسیب رو بیشتر می‌کنه (فصل ۶ و ۱۰).

16. از کجا بفهمم قرمزی زخمه؟

فشار بده؛ اگه سفید نشد، شروع زخمه (فصل ۹).

17. بی‌اختیاری داره.

زود عوض کن، آروم بشور، خشک کن، کرم محافظ (فصل ۹).

18. پودر بچه بزنم؟

نه؛ کرم محافظ (فصل ۶ و ۹).

19. تاول زده.

مرحله‌ی ۲؛ پرستار، همین امروز (فصل ۱۰).

20. زخم بو می‌ده.

همون روز پزشک؛ احتمال عفونت (فصل ۱۰).

21. چطور در تخت بخوابونمش؟

به پشت با بالش زیر ساق؛ پهلو با بالش بین زانوها (فصل ۱۱).

22. پاش افتاده.

حمایت کف پا طبق فیزیوتراپیست؛ حرکت مچ روزانه (فصل ۱۱).

23. چقدر روی صندلی بشینه؟

اول ۱۵ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ جابه‌جایی وزن (فصل ۱۲).

24. سرش گیج می‌ره وقتی می‌شینه.

آهسته؛ اول سر تخت رو بالا ببر (فصل ۱۲).

25. چطور ببرمش روی صندلی؟

کمربند جابه‌جایی، زانو جلوی زانو، با پا بلند کن (فصل ۱۳).

26. از زیر بغل بلندش کنم؟

نه؛ برای شونه‌ی بیمار و کمر تو خطرناکه (فصل ۱۳).

27. موقع غذا سرفه می‌کنه.

پزشک یا گفتاردرمانگر؛ ممکنه مشکل بلع باشه (فصل ۱۴).

28. خوابیده غذا بدم؟

نه؛ نشسته ۴۵ تا ۹۰ درجه، بعدش نیم ساعت نشسته (فصل ۱۴).

29. چی بخوره؟

پروتئین در هر وعده، آب کافی (فصل ۱۴).

30. مسواک مهمه؟

بله؛ خطر عفونت ریه رو کم می‌کنه (فصل ۱۵).

31. سوند داره.

کیسه پایین‌تر از مثانه؛ مراقبت طبق پرستار (فصل ۱۶).

32. سه روزه اجابت نداشته.

به پزشک یا پرستار بگو (فصل ۱۶).

33. آبش رو کم کنم که کمتر خیس کنه؟

نه؛ عفونت و یبوست میاره (فصل ۶ و ۱۶).

34. چطور از عفونت ریه پیشگیری کنم؟

نشستن، تنفس عمیق، بهداشت دهان، واکسن (فصل ۱۷).

35. کمرم درد می‌کنه.

تخت بالا، با پا بلند کن، دو نفر، تمرین کمر خودت (فصل ۱۸ و ۲۹).

36. چطور در تخت بالا بکشمش؟

دو نفر با ملحفه‌ی کشویی (فصل ۱۹).

37. خیلی خسته‌ام.

فرسودگی مراقب واقعیه؛ کمک بگیر (فصل ۲۰).

38. سرش داد زدم و پشیمونم.

نشونه‌ی فرسودگیه؛ استراحت و کمک لازمه؛ اگه غم شدیده، ۱۴۸۰ (فصل ۲۰).

39. دمانس داره.

جمله‌های کوتاه، روتین ثابت، نشون بده (فصل ۲۱).

40. از کجا بفهمم درد داره؟

چهره، ناله، بی‌قراری، دفاع موقع جابه‌جایی (فصل ۲۲).

41. پرستار خونگی لازمه؟

برای زخم، سوند، تزریق و پانسمان (فصل ۲۳).

42. از کدوم تمرین شروع کنم؟

بر اساس سطح؛ سطح ۱ فصل ۲۵.

43. چند بار در روز تمرین؟

دو بار؛ تنفس و پمپ مچ هر ساعت بیداری (فصل ۲۵).

44. ایستادن رو کی شروع کنیم؟

وقتی لب تخت با کمک نشست؛ با کمربند و کنار تکیه‌گاه (فصل ۲۷).

45. برنامه‌ی جابه‌جایی داری؟

جدول فصل ۲۸.

46. کار رو چطور تقسیم کنیم؟

جدول روی یخچال (فصل ۳۲).

47. نماز چطور؟

نشسته یا درازکش؛ تیمم اگه وضو ممکن نیست، طبق مرجع دینی (فصل ۳۳).

48. اتاقش رو چطور بچینم؟

نزدیک جمع، نور روز، تخت از دو طرف در دسترس (فصل ۳۴).

49. واقعاً بهتر می‌شه؟

خیلی‌ها با تمرین و مراقبت درست یک سطح بالاتر می‌رن (فصل ۳ و ۳۶).

50. مهم‌ترین توصیه؟

جابه‌جایی منظم، پوست تمیز و خشک، پروتئین و آب، حرکت روزانه؛ و مراقبت از خودت.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: جابه‌جایی روزانه

ساعت	وضعیت (پشت / راست / چپ / صندلی)	پوست چک شد؟	پوشک عوض شد؟	آب (لیوان)	کی	

جدول ۳: پوست

تاریخ	جای قرمزی یا زخم	اندازه (سانتی‌متر)	مرحله	بو یا ترشح؟	به پرستار گفتم؟	

جدول ۴: غذا، دفع و وزن

تاریخ	وعده‌های کامل	آب (لیوان)	اجابت مزاج	ادرار (رنگ، بو)	وزن	سرفه موقع غذا؟

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
زخم بستر	آسیب پوست و بافت به‌خاطر فشار طولانی
تشک مواج	تشکی که فشار رو مدام جابه‌جا می‌کنه
ملحفه‌ی کشویی	ملحفه‌ی لغزنده برای جابه‌جایی بدون کشیدن پوست
کمربند جابه‌جایی	کمربند پهن برای گرفتن بیمار موقع جابه‌جایی
کرم محافظ	کرمی که پوست رو در برابر رطوبت محافظت می‌کنه
دلیریوم	گیجی حاد و ناگهانی
دمانس	کاهش پیشرونده‌ی حافظه و توانایی‌های ذهنی
افت فشار وضعیتی	افت فشار و سرگیجه موقع نشستن یا ایستادن
لخته	لخته‌ی خون، معمولاً در رگ‌های پا
سوند	لوله‌ی تخلیه‌ی ادرار
تیمم	جایگزین وضو وقتی آب ضرر داره یا ممکن نیست
فرسودگی مراقب	خستگی جسمی و روانی ناشی از مراقبت طولانی

منابع علمی

1. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel, Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline. Haesler E, ed. EPUAP/NPIAP/PPPIA; 2019.
2. Gillespie BM, Walker RM, Latimer SL, et al. Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2020;6(6):CD009958.
3. McInnes E, Jammali-Blasi A, Bell-Syer SE, Dumville JC, Middleton V, Cullum N. Support surfaces for pressure ulcer prevention. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(9):CD001735.
4. 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.
5. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. JAMA. 2014;311(10):1052-1060. doi:10.1001/jama.2014.304
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

مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر

همراه قدم‌به‌قدم برای مراقبت از بیمار بستری در خانه.

- پیشگیری از زخم بستر
- وضعیت درست در تخت و جابه‌جایی منظم
- جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی
- تغذیه، بلع، پوست و بی‌اختیاری
- تمرین در تخت و روی صندلی
- مراقبت از کمر و روان مراقب

بر پایه‌ی رهنمود بین‌المللی پیشگیری و درمان زخم بستر، مرورهای کاکرین جابه‌جایی و تشک، و پژوهش‌های بی‌حرکتی در سالمندان.