راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»

مراقبت از مراقب

کمر مراقب، بلند کردن ایمن، فرسودگی و کمک گرفتن



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 ۸

۱. سنجش توانایی بیمار ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: مراقب ۱۴

۴. کمر مراقب ۱۵

۵. بلند کردن و جابه‌جایی در تخت بدون آسیب ۱۵

۶. خستگی و فرسودگی مراقب ۱۷

۷. کمک گرفتن و پرستار خونگی ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۲۱

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب ۲۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۱

۱۰. داستان مریم ۴۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خود توئه**، مراقب.

در این راهنما

- سنجش توانایی بیمار
- علائم خطر
- باورهای غلط
- کمر مراقب
- بلند کردن و جابه‌جایی در تخت بدون آسیب
- خستگی و فرسودگی مراقب
- کمک گرفتن و پرستار خونگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای مراقب
- داستان مریم
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»** 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

بیمار بستری در خانه

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

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 در کتاب کامل
۲	**لب تخت بشینه** و با کمک به **صندلی** بره	فصل ۲۶ در کتاب کامل
۳	با کمک **بایسته** و چند **قدم** برداره	فصل ۲۷ در کتاب کامل

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 ۲

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 ۳

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

مراقب

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

فصل ۴

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 ۹)

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۱ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۳۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۳ · پل باسن (مراقب) ← ص ۳۴

قوی‌ترین وسیله‌ی مراقبت، بدن سالم خودته.

فصل ۵

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 ۲۹ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۳۰ · پل باسن ← ص ۲۷

ملحفه رو بکش، نه بیمار رو.

فصل ۶

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 در کتاب کامل)

☐	
	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 ۴۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸

مراقب خسته، مراقبت خسته؛ اول ماسک خودت.

فصل ۷

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 ۳

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.

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 ۹

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 ۴۰ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۱ ·
اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۳۲ · پل باسن (مراقب) ← ص ۳۴ ·
پرنده‌سگ ← ص ۳۵ · شنای دیواری (مراقب) ← ص ۳۶ · گربه‌شتر ← ص ۳۷ ·
کشش جلوی لگن ← ص ۳۸ · کشش پشت ران ← ص ۳۹

ده دقیقه برای کمر خودت؛ هر روز.

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.

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



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 ۲ | 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 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؟	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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | 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.

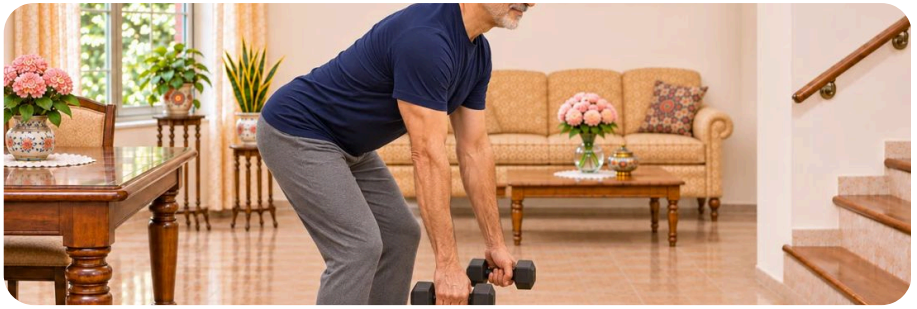
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ 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 ۱۳ | سطح ۱ · 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 ۱۴ | 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 ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 ۳۲ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۱ · تنفس آروم (مراقب) ← ص ۴۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸

مریم کمک گرفت؛ و مراقبت بهتر شد.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«مراقبت از بیمار بستری در خانه و زخم بستر»** 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	بیمار بستری در خانه	۶
۲	زخم بستر	۴
۳	مراقبت روزانه	۷
۴	مراقب	۶
۵	برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۵ 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. 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 مراقب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمر مراقب
- بلند کردن ایمن
- فرسودگی
- کمک گرفتن
- داستان مریم

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