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

حرکت و تمرین بیمار بستری

سطح ۱ تا ۳، جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی



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. چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟ ۹

۲. عوارض بی‌حرکتی ۱۰

۳. سنجش توانایی بیمار ۱۲

۴. علائم خطر ۱۴

۵. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: مراقبت روزانه ۱۸

۶. جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی تمرین و جابه‌جایی ۲۱

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

۸. سطح ۱: فقط در تخت ۲۴

۹. سطح ۲: لب تخت و صندلی ۲۶

۱۰. سطح ۳: ایستادن و چند قدم ۲۸

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۶۱

۱۱. داستان آقای کریمی ۶۲

کتاب کامل و ارتقا ۶۲

منابع علمی ۶۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **برگردوندن حرکت** به بیمار بستریه.

در این راهنما

- چرا حرکت، حتی در تخت، مهمه؟
- عوارض بی‌حرکتی
- سنجش توانایی بیمار
- علائم خطر
- باورهای غلط
- جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: فقط در تخت
- سطح ۲: لب تخت و صندلی
- سطح ۳: ایستادن و چند قدم
- داستان آقای کریمی
- ۳۰ 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.

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.

فصل ۲

عوارض بی‌حرکتی

عارضه	نشونه	پیشگیری	کجای کتاب
زخم بستر	قرمزی که با فشار **سفید نمی‌شه**، تاول، زخم	جابه‌جایی، تشک، پوست، تغذیه	بخش ۲ در کتاب کامل
عفونت ریه	تب، سرفه، تنفس تند، گیجی	تنفس عمیق، نشستن، بهداشت دهان	فصل ۱۷ در کتاب کامل
لخته	ورم و درد **یک‌طرفه‌ی** ساق	پمپ مچ، حرکت، داروی پزشک	فصل ۴
سفتی مفاصل	زانو و لگن **جمع**، مچ پا **افتاده**	وضعیت درست، حرکت روزانه	فصل ۱۱ در کتاب کامل
ضعف عضله	نتونستن نشستن یا ایستادن	تمرین روزانه	بخش ۳
یبوست	سه روز بدون اجابت، درد شکم	آب، فیبر، حرکت	فصل ۱۶ در کتاب کامل
دلیریوم (گیجی حاد)	گیجی **ناگهانی**، بی‌قراری یا خواب‌آلودگی	نور روز، عینک و سمعک، آب	فصل ۲۱ در کتاب کامل
افسردگی	بی‌حوصلگی، کم‌اشتهایی	ارتباط، نشستن کنار پنجره	فصل ۲۱ در کتاب کامل

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 ۸
۲	**لب تخت بشینه** و با کمک به **صندلی** بره	فصل ۹
۳	با کمک **بایسته** و چند **قدم** برداره	فصل ۱۰

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

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 ۵

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

مراقبت روزانه

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

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 در کتاب کامل)؛ **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 ۵۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۹ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۶۰

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

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.

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 ۳۱ · پمپ مچ پا ← ص ۳۲ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۳۳ · سفت کردن باسن ← ص ۳۴ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۵ ·

صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۳۶ · ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۳۷ · پل باسن ← ص ۳۸ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۹ · غلت زدن در تخت ← ص ۵۷

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 ۵۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۰ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۴۲ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۴۳ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۴۴

· کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۶ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۴۷ · رسیدن در حالت نشسته ← ص ۴۸

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 ۵۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۵۳ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۵۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۲ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۵۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۵ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۵۶

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

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



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 ۰۱ 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 ۱ · 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 ۱ · 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.

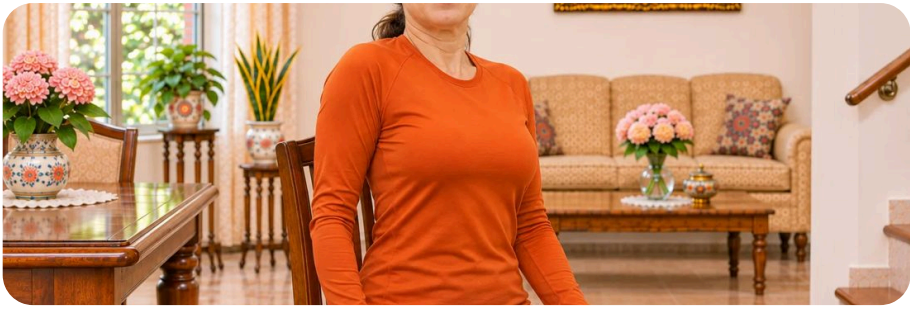
اجرا

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 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 ۱۵ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



کشیدن کش (پارویی)

شروع

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

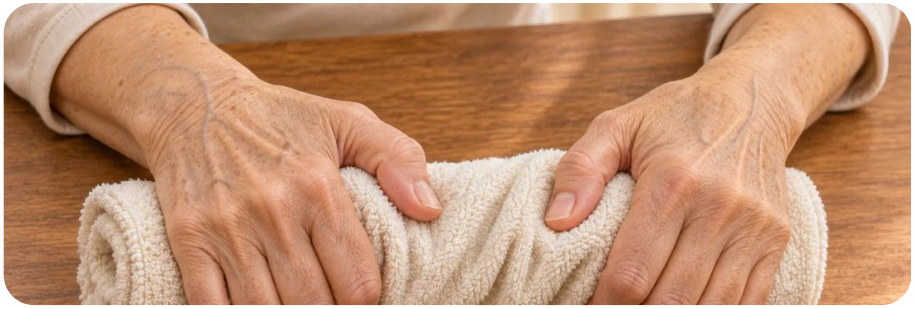
اجرا

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 ۱۶ | سطح ۰۱ 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | سطح ۱۰ 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 ۱۹ | سطح ۰۱ 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

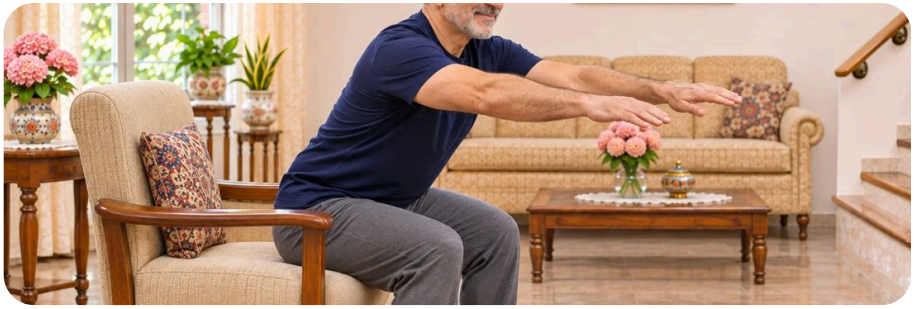
1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

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 ۲۰ | 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 ۲۱ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده (اگه می‌تونه)



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

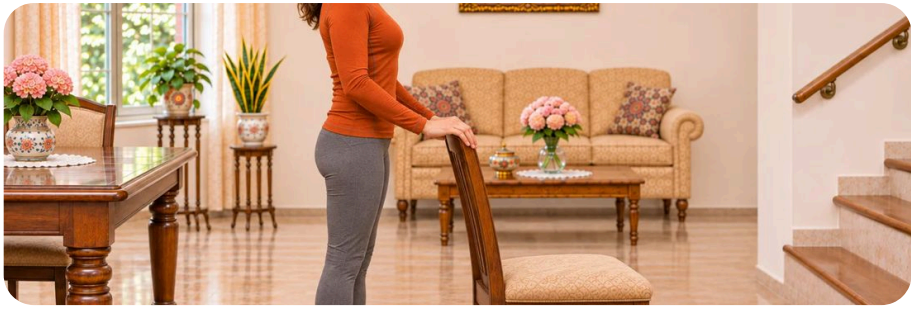
1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت یا میز.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · 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 ۲۳ | 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 ۲۴ | 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 ۲۵ | 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 ۲۶ | 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 ۲۷ | سطح ۱ · 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 ۲۸ | 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 ۲۹ | 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 ۳۰ | 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.

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 ۱۱

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 ۳۳ · پل باسن ← ص ۳۸ · از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۵۸ · جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه ← ص ۵۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۵

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

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

حرکت و تمرین بیمار بستری

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا حرکت
- جابه‌جایی ایمن
- سطح ۱
- سطح ۲ و ۳
- داستان آقای کریمی

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