کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۴

سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو

از روز اول بعد از جراحی تا سال‌ها بعد: دامنه‌ی حرکت شانه، طناب زیر بغل، پیشگیری از لنفادم، ورزش در شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، استخوان و خستگی، با ۶۵ 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 آموزشیه و جایگزین برنامه‌ی **جراح**، **انکولوژیست** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. بعد از جراحی، **محدودیت‌های جراحت** (مثلاً تا برداشتن درن یا بعد از بازسازی پستان) **مقدم** بر این کتابن. **فوراً به پزشک یا اورژانس**: تب ۳۸ درجه یا بیشتر در دوران شیمی‌درمانی، قرمزی و گرمی و درد تازه‌ی بازو یا پستان، ورم و درد یک‌طرفه‌ی ساق یا بازو، تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه (۱۱۵). اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، ۱۱۵.

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

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

فهرست

بخش ۱: سرطان پستان و بدن تو ۹

۱. درمان‌ها و اثرشون بر بدن ۱۰

۲. چرا ورزش؟ ۱۰

۳. جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی ۱۲

۴. مشکلات رایج شانه و بازو ۱۴

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۸

بخش ۲: مرحله به مرحله ۲۰

۷. روزهای اول تا برداشتن درن ۲۱

۸. بعد از درن تا ۶ هفته ۲۲

۹. در دوران شیمی‌درمانی ۲۴

۱۰. پرتودرمانی و بعد از اون ۲۶

بخش ۳: اصول تمرین ۲۹

۱۱. دامنه‌ی حرکت شانه ۳۰

۱۲. کشش سینه و اسکار ۳۱

۱۳. تقویت شانه و کتف ۳۳

۱۴. تمرین قدرتی و لنفادم ۳۵
۱۵. هوازی و خستگی سرطان ۳۷
۱۶. استخوان و هورمون‌درمانی ۳۹
۱۷. وزن و تغذیه ۴۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۴

۱۸. لنفادم: پیشگیری و علائم اولیه ۴۵
۱۹. طناب زیر بغل ۴۷
۲۰. درد و بی‌حسی بعد از جراحی ۴۹
۲۱. بازسازی پستان ۵۱
۲۲. خواب، خلق و تصویر بدن ۵۳
۲۳. برگشت به کار و خانه‌داری ۵۵

بخش ۵: برنامه‌ی مرحله‌ای ۵۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۹
۲۵. مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن ۶۱
۲۶. مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶) ۶۳
۲۷. مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً بعد از هفته‌ی ۶) ۶۵
۲۸. برنامه‌ی کل بدن در دوران و بعد از درمان ۶۷
۲۹. هوازی تدریجی ۶۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۱

۳۱. روزهای بد شیمی‌درمانی ۷۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۷

بخش ۷: خانواده، روزها و داستان‌ها ۱۴۳

۳۲. راهنمای همسر و خانواده ۱۴۴

۳۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۵

۳۴. ماه رمضان، سفر و فصل‌ها ۱۴۶

۳۵. داستان مریم ۱۴۸

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۴۹

۳۷. مریم، یک سال بعد ۱۵۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۲

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۳

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۶۰

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۵

منابع علمی ۱۶۶

پیش‌گفتار

«بعد از جراحی، دستم بالا نمی‌ره.» «یه طناب زیر بغلم حس می‌کنم.» «می‌ترسم ورزش کنم و دستم ورم کنه.» «شیمی‌درمانی اون‌قدر خسته‌ام کرده که حتی راه رفتن هم سخته.» این‌ها حرف‌هایی‌ان که بسیاری از زنان بعد از **سرطان پستان** تجربه می‌کنن.

خبر خوب اینه که **ورزش** یکی از **مؤثرترین** و **ایمن‌ترین** کارهای این دوره‌ست. رهنمود بین‌المللی **۲۰۱۹** نشون داد ورزش منظم در دوران و بعد از درمان، **خستگی**، **اضطراب**، **افسردگی** و **کیفیت زندگی** رو بهتر می‌کنه؛ و کارآزمایی‌های بزرگ نشون دادن **تمرین قدرتی تدریجی**، خطر یا شدت **لنفادم** رو **بیشتر نمی‌کنه**.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **روزهای اول** بعد از جراحی، تا برگشت **کامل** حرکت شانه، و ساختن بدنی **قوی‌تر** از قبل.

- **بخش ۱** سرطان پستان، جراحی‌ها، مشکلات شانه و بازو، و علائم خطر.
- **بخش ۲** مرحله به مرحله: بعد از جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی.
- **بخش ۳** اصول: دامنه‌ی حرکت، کشش اسکار، تقویت، لنفادم، هوازی، استخوان و تغذیه.
- **بخش ۴** لنفادم، طناب زیر بغل، درد و بی‌حسی، بازسازی پستان، خلق، و برگشت به کار.
- **بخش ۵** برنامه‌ی مرحله‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، روزهای شیمی‌درمانی، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سرطان پستان و بدن تو

درمان‌ها و اثرشون بر بدن، چرا ورزش، انواع جراحی، مشکلات شانه و بازو، علائم خطر، و باورهای غلط.

درمان‌ها و اثرشون بر بدن

درمان سرطان پستان معمولاً **ترکیبی** از چند روشه. هر کدوم اثر خودش رو بر **بدن** و **حرکت** داره:

درمان	اثر رایج بر بدن
جراحی (لامپکتومی یا ماستکتومی)	**سفتی شانه**، **درد**، **بی‌حسی** زیر بغل، **اسکار**
برداشتن غدد لنفاوی زیر بغل	خطر **لنفادم**، **طناب زیر بغل**
پرتودرمانی	**سفتی** پوست و عضله‌ی سینه، **خستگی**
شیمی‌درمانی	**خستگی** شدید، **ضعف عضلانی**، **نوروپاتی** دست و پا، کم‌خونی
هورمون‌درمانی (مثل مهارکننده‌های آروماتاز)	**درد مفاصل**، **کاهش تراکم استخوان**
درمان‌های هدفمند	گاهی اثر بر **قلب**؛ پایش با پزشک

خبر خوب

بیشتر این اثرها با **ورزش درست**، **کمتر** یا **قابل‌کنترل** می‌شن: **دامنه‌ی حرکت شانه** برمی‌گرده، **خستگی** کمتر می‌شه، **عضله** و **استخوان** قوی‌تر می‌مونن.

درمان، بیماری رو هدف می‌گیره؛ ورزش، بدن رو برمی‌گردونه.

فصل ۲

چرا ورزش؟

در سال **۲۰۱۹**، گروهی بین‌المللی از متخصصان (به رهبری **Campbell**، در مجله‌ی Medicine & Science in Sports & Exercise) همه‌ی شواهد ورزش در **بازماندگان سرطان** رو بررسی کردن و این نتیجه رو گرفتن:

ورزش منظم کمک می‌کنه به	شواهد
خستگی کمتر	قوی
اضطراب و **افسردگی** کمتر	قوی
کیفیت زندگی بهتر	قوی
عملکرد جسمانی بهتر	قوی
لنفادم: تمرین قدرتی، اون رو **بدتر نمی‌کنه**	قوی
خواب بهتر	متوسط
سلامت استخوان	محدود تا متوسط

چقدر؟

نوع	مقدار پیشنهادی
هوازی متوسط	**۳ بار در هفته**، هر بار **۳۰ دقیقه**
قدرتی	**۲ بار در هفته، ۲ ست، ۸ تا ۱۵ تکرار**

نوع	مقدار پیشنهادی
مدت برنامه	حداقل **۸ تا ۱۲ هفته**، و بعد ادامه

نکته‌ی دکتر مکس

حتی **کمتر** از این مقدار هم **مفیده**. قانون طلایی رهنمود: **«از بی‌تحرکی پرهیز کن.»**

در دوران درمان، کمی حرکت بهتر از هیچه؛ و هیچ، بدترین گزینه‌ست.

جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی

جراحی پستان

نوع	یعنی	اثر بر شانه
لامپکتومی (حفظ پستان)	برداشتن توده و کمی بافت اطراف	معمولاً **کمتر**؛ ولی بعدش **پرتودرمانی**
ماستکتومی	برداشتن کل پستان	**بیشتر**؛ اسکار بزرگ‌تر
ماستکتومی با بازسازی	پروتز یا بافت خود بدن	محدودیت‌های **بیشتر** در هفته‌های اول

جراحی غدد لنفاوی زیر بغل

نوع	یعنی	خطر لنفادم
غده‌ی نگهبان	برداشتن **یک تا چند** غده	**کم**
تخلیه‌ی زیر بغل	برداشتن **تعداد بیشتری** غده	**بیشتر**

از جراحت بپرس

☐	
	چه نوع جراحی‌ای داشتم؟

☐	
	چند غده‌ی لنفاوی برداشته شد؟
	تا کِی **محدودیت حرکت** دارم؟
	درن کِی برداشته می‌شه؟
	بازسازی محدودیت خاصی داره؟
	کی می‌تونم **رانندگی** کنم و **بار** بلند کنم؟

اول بپرس، بعد ورزش کن؛ جراحت محدودیت‌های تو رو بهتر می‌دونه.

فصل ۴

مشکلات رایج شانه و بازو

مشکل	چه حسی داره	فصل
سفتی شانه	دست بالا نمی‌ره؛ شونه کردن سخته	۱۱
سفتی سینه و **اسکار**	کشیدگی جلوی سینه، قوز	۱۲
ضعف شانه و کتف	خستگی زود دست	۱۳
لنفادم	سنگینی، ورم، سفتی انگشتر یا آستین	۱۸
طناب زیر بغل	یه رشته‌ی سفت از زیر بغل تا آرنج	۱۹
درد و بی‌حسی	بی‌حسی پشت بازو؛ سوزش	۲۰
قوز محافظتی	جمع کردن شونه‌ها رو به جلو	۱۲

چرا شانه سفت می‌شه؟

☐	
	درد و **ترس** از حرکت
	اسکار و **بافت جوشگاهی**
	پرتودرمانی که بافت رو سفت‌تر می‌کنه
	حرکت نکردن طولانی دست

خبر خوب: مرور کاکرین (۲۰۱۰) **McNeely** نشون داد **تمرین‌های ساختارمند** بعد از جراحی، **دامنه‌ی حرکت شانه** و **عملکرد** رو بهتر می‌کنن.

دستی که حرکت نکنه، سفت می‌شه؛ دستی که درست حرکت کنه، برمی‌گرده.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً به اورژانس یا ۱۱۵

☐
تنگی نفس ناگهانی یا **درد قفسه‌ی سینه**
تب ۳۸ درجه یا بیشتر در دوران **شیمی‌درمانی** (احتمال کاهش گلبول سفید)
ورم، درد و قرمزی یک‌طرفه‌ی ساق یا **بازو** (احتمال لخته)

همون روز با پزشک یا پرستار تماس بگیر

☐
قرمزی، گرمی، درد تازه‌ی بازو یا پستان (احتمال **عفونت** یا **سلولیت**)
ترشح یا **باز شدن** زخم
ورم ناگهانی بازو
تجمع مایع زیر زخم (سروما) که بزرگ می‌شه
ضعف ناگهانی دست

در جلسه‌ی بعدی بگو

☐	
	سفتی شانه که با تمرین **بهتر نمی‌شه**
	طناب زیر بغل
	سنگینی یا ورم **خفیف** بازو
	درد مفاصل با هورمون‌درمانی
	درد استخوان تازه و مداوم

تب در شیمی‌درمانی، منتظر فردا نمی‌مونه.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از جراحی باید دستم رو تکون ندم.»	حرکت‌های **ملایم** از **روزهای اول**، طبق دستور جراح، **مفیدن**
«با دست سمت جراحی هیچ‌وقت نباید چیزی بلند کنم.»	**تمرین قدرتی تدریجی** خطر لنفادم رو **بیشتر نمی‌کنه**
«ورزش در شیمی‌درمانی خطرناکه.»	ورزش **متوسط** معمولاً **ایمن** و **مفیده**؛ با چند احتیاط
«خستگی سرطان با استراحت خوب می‌شه.»	**استراحت زیاد**، خستگی رو **بدتر** می‌کنه؛ **حرکت** بهترش می‌کنه
«اگه لنفادم دارم، ورزش ممنوعه.»	ورزش با **جوراب فشاری** و **تدریجی**، **توصیه** می‌شه
«سفتی شانه خودش خوب می‌شه.»	بدون تمرین، ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه یا **دائمی** بشه
«باید منتظر بمونم تا درمان تموم بشه.»	ورزش **در طول** درمان هم مفیده

دست سمت جراحی، به حرکت نیاز داره؛ نه به محافظت مطلق.

بخش ۲

مرحله به مرحله

روزهای اول تا برداشتن درن، تا ۶ هفته بعد از جراحی، در دوران شیمی‌درمانی، و در دوران پرتودرمانی و بعد از اون.

روزهای اول تا برداشتن درن

هدف: حفظ حرکت **آرنج، مچ و دست**، **تنفس** خوب، شونه‌های **شل**، و حرکت **ملایم** شانه **بدون** فشار به زخم.

از روز اول (یا طبق دستور جراح)

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس، چند بار در روز
باز و بسته کردن مشت	۱۰ بار، هر ساعت بیداری
خم و باز کردن آرنج و مچ	۱۰ بار، ۳ بار در روز
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار
فشردن کتف‌ها	۱۰ بار
راه رفتن در خونه	چند بار در روز

تنفس آرام ← ص ۷۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۲ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۸

قانون درن

☐	
	معمولاً تا **برداشتن درن**، دست رو بالاتر از **۹۰ درجه** (سطح شونه) **نبر**
	بار سنگین نه
	دست رو **کاملاً بی‌حرکت** هم نذار

نکته‌ی دکتر مکس

مرور **McNeely** (کاکرین، ۲۰۱۰) نشون داد شروع تمرین‌های **پرشدت** شانه در **روزهای اول**، حرکت رو زودتر برمی‌گردونه ولی ممکنه **ترشح درن** رو **بیشتر** کنه. پس در این هفته: **ملایم**؛ و **دامنه‌ی کامل** بعد از اجازه‌ی جراح.

خوابیدن

☐	
	به پشت با یک **بالش زیر بازو** سمت جراحی
	یا به **پهلوی مقابل**، با بالش جلوی سینه

روزهای اول: دست، آرنج و نفس؛ شانه ملایم.

بعد از درن تا ۶ هفته

هدف: برگشت **دامنه‌ی کامل** شانه؛ معمولاً تا **۶ تا ۸ هفته**.

تمرین‌های اصلی (۲ تا ۳ بار در روز)

تمرین	مقدار
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۱۰ بار
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱۰ بار
دست پشت سر	۱۰ بار
چرخش به بیرون با عصا	۱۰ بار
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش با حوله پشت کمر	۱۰ بار

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۸۶ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۷ ·
دست پشت سر ← ص ۸۸ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۸۹ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۹۲ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۹۰

هدف‌های کاربردی

هفته	هدف
۲ تا ۳	شونه کردن موها
۳ تا ۴	برداشتن ظرف از قفسه‌ی **هم‌سطح صورت**
۴ تا ۶	دست **بالای سر**؛ بستن **سوتین** از پشت
۶ تا ۸	دامنه‌ی **برابر** با دست دیگه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بعد از **۶ تا ۸ هفته** دامنه برنگشته، **فیزیوتراپی** لازمه؛ زودتر بهتره.

هر روز کمی بالاتر؛ علامت روی دیوار، پیشرفتت رو نشون می‌ده.

فصل ۹

در دوران شیمی‌درمانی

شیمی‌درمانی **خستگی**، **ضعف**، **تهوع** و گاهی **نوروپاتی** میاره. ورزش **متوسط** معمولاً **ایمنه** و به **تحمل درمان** کمک می‌کنه.

چرخه‌ی شیمی‌درمانی

روزها	ورزش
۱ تا ۳ روز بعد از تزریق	**خیلی سبک**: راه رفتن کوتاه، کشش، تنفس
وسط چرخه	**سبک تا متوسط**: پیاده‌روی، قدرتی سبک
قبل از چرخه‌ی بعد (معمولاً بهترین روزها)	**متوسط**: برنامه‌ی کامل

احتیاط‌ها

وضعیت	
تب یا **عفونت**	**ورزش نکن**؛ با پزشک
گلبول سفید خیلی پایین	دور از **شلوغی**، **استخر** و **باشگاه عمومی**؛ ورزش در خونه
پلاکت خیلی پایین	ورزش **سبک**؛ بدون خطر **زمین خوردن** یا **ضربه**
کم‌خونی شدید	ورزش **خیلی سبک**؛ با پزشک

وضعیت	
نوروپاتی پا	**تعادل** با احتیاط؛ کنار کابینت؛ **دوچرخه‌ی ثابت**
کاتتر یا **پورت**	**فشار** و **کش** روی ناحیه نه؛ **شنا** نه
تهوع	ورزش **سبک**، **قبل** از غذا یا **بعد** از کمی استراحت

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۳۲

روزهای خوب، بیشتر؛ روزهای بد، کمتر؛ هیچ روزی، صفر.

فصل ۱۰

پرتودرمانی و بعد از اون

پرتودرمانی ممکنه پوست و عضله‌ی سینه رو **سفت** کنه؛ این سفتی گاهی **ماه‌ها بعد** از تموم شدن درمان **بیشتر** می‌شه. برای همین **کشش‌ها** باید **ادامه** پیدا کنن.

در طول پرتودرمانی

☐	
	کشش‌های شانه رو **هر روز** ادامه بده
	دست پشت سر مهمه؛ وضعیت درمان معمولاً **دست بالای سره**
	روی **پوست تحت پرتو** کش، فشار یا **مالیدن** نه
	خستگی معمولاً در **هفته‌های آخر** بیشتر می‌شه؛ ورزش **سبک‌تر** ولی **ادامه**
	لباس نخی و **گشاد**

بعد از پرتودرمانی

☐	
	کشش‌ها رو **حداقل ۱ تا ۲ سال** ادامه بده
	تقویت شانه و کتف رو شروع کن (فصل ۱۳)

	☐
سفتی یا **محدودیت تازه**: فیزیوتراپی	

دست پشت سر ← ص ۸۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۹۲ ·
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۷ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۹۳

پرتو تموم می‌شه؛ کشش ادامه داره.

بخش ۳

اصول تمرین

دامنه‌ی حرکت شانه، کشش سینه و اسکار، تقویت شانه و کتف، تمرین قدرتی و لنفادم، هوازی و خستگی، استخوان و هورمون‌درمانی، و وزن و تغذیه.

فصل ۱۱

دامنه‌ی حرکت شانه

شانه در **۴ جهت اصلی** حرکت می‌کنه؛ هر کدوم برای یه کار روزمره لازمه:

جهت	برای	تمرین
بالا بردن از جلو	برداشتن از قفسه، شونه کردن	بالا بردن با عصا، دیوار
بالا بردن از پهلو	لباس پوشیدن، دست بالای سر	سُر دادن روی میز
چرخش به بیرون	دست پشت سر، بستن روسری	چرخش با عصا، دست پشت سر
چرخش به داخل	بستن سوتین، جیب عقب	حوله پشت کمر

حرکت پاندولی ← ص ۸۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۸۵ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۸۶ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۸۹

اصول

☐	
	کشش ملایم، نه **درد تیز** (حداکثر ۳ تا ۴ از ۱۰)
	هر حرکت **۵ تا ۱۰ ثانیه** نگه دار
	۲ تا ۳ بار در روز
	گرم (بعد از دوش آب گرم) راحت‌تره

☐	
	مقایسه با دست دیگه؛ هدف، **تقارن**

خودت رو بسنج

آزمون	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۶
دستم به **پشت سرم** می‌رسه؟			
دستم به **قفسه‌ی بالای** کابینت می‌رسه؟			
دستم به **وسط کمرم** از پشت می‌رسه؟			
علامت روی **دیوار** (سانتی‌متر)			

هدف: هر چهار جهت، برابر با دست دیگه.

فصل ۱۲

کشش سینه و اسکار

بعد از جراحی و پرتودرمانی، **عضله‌ی سینه** کوتاه و **اسکار** سفت می‌شه. نتیجه: **قوز**، شونه‌ی **جلو اومده**، و **محدودیت** بالا بردن دست.

کشش سینه

کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۹۲ · دست پشت سر ← ص ۸۸ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۹۳ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۹۴ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۹۵

ماساژ اسکار

بعد از بسته شدن کامل زخم و **اجازه‌ی جراح** (معمولاً **۴ تا ۶ هفته** بعد):

☐	
	با **دو انگشت** روی **کنار** اسکار، پوست رو **آروم** در جهت‌های مختلف حرکت بده
	دایره‌های کوچک، بالا و پایین، چپ و راست
	۵ دقیقه، روزی یک تا دو بار
	کرم یا روغن **بدون عطر**
	روی **پوست تحت پرتو** فقط با اجازه‌ی **پرتودرمانگر**

قوز محافظتی

خیلی‌ها بعد از جراحی شونه‌ها رو **جمع** می‌کنن تا از سینه **محافظت** کنن. این قوز به مرور **عادت** می‌شه.

☐	
	کتف‌ها رو آروم **عقب و پایین**
	ایستادن کنار دیوار روزی چند بار
	فرشته‌ی دیواری

فشردن کتف‌ها ← ص ۸۰ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۹۷

سینه رو باز کن، کتف‌ها رو عقب؛ قوز محافظتی رو کنار بذار.

فصل ۱۳

تقویت شانه و کتف

وقتی **دامنه** برگشت (معمولاً **۴ تا ۶ هفته** بعد از جراحی، با اجازه‌ی جراح)، **تقویت** رو شروع کن.

مراحل

مرحله	تمرین‌ها
۱. ایزومتریک	فشار دست به دیوار **بدون حرکت**
۲. بدون وزنه	درازکش به پهلو، Y و T دمر
۳. کش سبک	چرخش به بیرون و داخل، پارویی، باز کردن کش
۴. وزنه‌ی سبک	بالا بردن در صفحه‌ی کتف، پارویی یک‌دست
۵. شنا	دیوار ← میز
۶. بالای سر	فشار بالای سر سبک

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۹۸ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۱۰۰ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۱۰۱ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۱۰۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۴ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۱۰۷ · شنای دیواری ← ص ۱۰۸ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۱۱۱

قوانین

☐	
	۲ تا ۳ روز در هفته، یک روز در میون
	۱۰ تا ۱۵ تکرار؛ ۱ تا ۲ ست
	خیلی سبک شروع کن؛ **آهسته** زیاد کن
	اگه **لنفادم** داری، با **جوراب فشاری** (فصل ۱۴)
	درد یا **سنگینی** بازو بعد از تمرین: دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

اول دامنه، بعد قدرت؛ هر دو، آهسته.

فصل ۱۴

تمرین قدرتی و لنفادم

سال‌ها به زنان گفته می‌شد با دست سمت جراحی **چیزی بلند نکنن**. پژوهش‌ها این باور رو **تغییر** دادن.

کارآزمایی‌های PAL

مطالعه	افراد	نتیجه
Schmitz و همکاران (NEJM، ۲۰۰۹)	**۱۴۱** زن **با لنفادم**؛ یک سال وزنه‌ی **تدریجی**	**ورم بیشتر نشد**؛ **تشدیدهای** لنفادم **کمتر** شد؛ **قدرت** بیشتر شد
Schmitz و همکاران (JAMA، ۲۰۱۰)	**۱۵۴** زن **در معرض خطر**	لنفادم تازه **بیشتر نشد**؛ در زنانی که **۵ غده یا بیشتر** برداشته بودن، **کمتر** هم شد

کلید موفقیت این مطالعه‌ها

☐	
	شروع با وزنه‌ی **خیلی سبک** (حتی **نیم کیلو**)
	افزایش **خیلی آهسته**
	نظارت در هفته‌های اول

☐	
	جوراب فشاری برای کسانی که لنفادم داشتن
	پایش علائم: سنگینی، ورم

نکته‌ی دکتر مکس

این یافته‌ها روی برنامه‌های **تدریجی** و **ناظردار** به دست اومدن. بلند کردن **ناگهانی** بار **سنگین** بدون تمرین قبلی، **همون چیز** نیست.

دست سمت جراحی، ضعیف نگه داشته نمی‌شه؛ آهسته قوی می‌شه.

فصل ۱۵

هوازی و خستگی سرطان

خستگی سرطان با خستگی معمولی **فرق** داره: با **خواب** خوب نمی‌شه و ممکنه **ماه‌ها** بعد از درمان بمونه. **ورزش** یکی از **مؤثرترین** راه‌های کم کردنشه.

برنامه‌ی تدریجی

هفته	پیاده‌روی	روز
۱ و ۲	۱۰ دقیقه (یا ۲ بار ۵ دقیقه)	۳ تا ۵
۳ و ۴	۱۵ دقیقه	۴ تا ۵
۵ و ۶	۲۰ دقیقه	۵
۷ و ۸	۲۵ تا ۳۰ دقیقه	۵

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۲۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۳۰ · تمرین پله ← ص ۱۳۱

مدیریت انرژی

☐	
	ورزش در **بهترین ساعت** انرژی روز
	چند بار کوتاه بهتر از یک بار طولانی

☐	
	خواب روز کوتاه (کمتر از ۳۰ دقیقه)
	کارها رو **پخش** کن؛ کمک بگیر
	تست صحبت: حرف زدن ممکن، آواز نه

نکته‌ی دکتر مکس

خستگی **ناگهانی و شدید**، **تنگی نفس** یا **رنگ‌پریدگی**: ممکنه **کم‌خونی** باشه؛ با پزشک.

خستگی سرطان با استراحت بیشتر نمی‌ره؛ با حرکت کمتر می‌شه.

فصل ۱۶

استخوان و هورمون‌درمانی

بسیاری از زنان بعد از درمان، **۵ تا ۱۰ سال هورمون‌درمانی** می‌گیرن. بعضی از این داروها (به‌خصوص **مهارکننده‌های آروماتاز** مثل لتروزول و آناستروزول) ممکنه **تراکم استخوان** رو کم کنن و **درد مفاصل** بیارن. **یائسگی زودرس** بعد از شیمی‌درمانی هم استخوان رو ضعیف‌تر می‌کنه.

برای استخوان

☐	
	تراکم استخوان (DEXA) طبق نظر پزشک
	تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز
	تمرین تحمل وزن: پیاده‌روی، پله
	تعادل برای پیشگیری از زمین خوردن
	کلسیم و **ویتامین D** طبق نظر پزشک

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۷ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۳۴

درد مفاصل

☐	
	ورزش منظم معمولاً درد مفاصل ناشی از این داروها رو **کمتر** می‌کنه
	گرم کردن طولانی‌تر صبح‌ها
	دارو رو **خودسرانه قطع نکن**؛ با پزشک صحبت کن

هورمون‌درمانی استخوان رو هدف می‌گیره؛ تمرین قدرتی ازش محافظت می‌کنه.

فصل ۱۷

وزن و تغذیه

بعد از درمان، خیلی از زنان **وزن اضافه** می‌کنن: کم‌تحرکی، داروها، **یائسگی زودرس**، **خستگی**. در بعضی دیگه، **کاهش وزن** و **از دست رفتن عضله** مشکل اصلیه.

☐	
	پروتئین در هر وعده: تخم‌مرغ، حبوبات، ماست، مرغ، ماهی
	سبزی و **میوه** فراوان
	غلات کامل
	قند و **نوشیدنی شیرین** کمتر
	گوشت فرآوری‌شده کمتر
	الکل نه
	مکمل‌ها و **داروهای گیاهی**: **فقط** با اطلاع انکولوژیست؛ بعضی با درمان **تداخل** دارن

در دوران شیمی‌درمانی

مشکل	
بی‌اشتهایی	وعده‌های **کوچک** و **مکرر**

مشکل	
تهوع	غذای **سرد** و **کم‌بو**
کاهش وزن	پروتئین و **کالری** بیشتر؛ با **متخصص تغذیه**

نکته‌ی دکتر مکس

رژیم‌های سخت و «**ضدسرطان**» اینترنتی در دوران درمان ممکنه **عضله** رو از بین ببرن. با متخصص تغذیه مشورت کن.

در درمان، عضله رو نگه دار: پروتئین در هر وعده، و حرکت هر روز.

بخش ۴

زندگی روزمره

لنفادم، طناب زیر بغل، درد و بی‌حسی بعد از جراحی، بازسازی پستان، خواب و خلق و تصویر بدن، و برگشت به کار و خانه‌داری.

فصل ۱۸

لنفادم: پیشگیری و علائم اولیه

لنفادم یعنی **تجمع مایع لنفاوی** در بازو، دست، یا سینه، وقتی مسیر تخلیه‌ی لنف بعد از جراحی یا پرتودرمانی **آسیب** دیده. ممکنه **ماه‌ها** یا حتی **سال‌ها** بعد شروع بشه.

علائم اولیه

☐	
	سنگینی یا **پری** بازو
	انگشتر، **ساعت** یا **آستین** تنگ‌تر
	ورم خفیف که صبح کمتر و عصر بیشتره
	سفتی پوست
	اختلاف **دور بازو** با دست دیگه

زود تشخیص دادن مهمه؛ لنفادم **زودرس** بهتر **کنترل** می‌شه.

اندازه‌گیری خونگی

هر **ماه**، دور بازو رو در **۴ نقطه** با متر خیاطی اندازه بگیر و با دست دیگه **مقایسه** کن (جدول فصل ۳۹): **مچ**، **وسط ساعد**، **۱۰ سانت بالای آرنج**، **وسط بازو**. اختلاف **۲ سانتی‌متر یا بیشتر**: به پزشک یا فیزیوتراپیست بگو.

پیشگیری

☐	
	وزن مناسب؛ چاقی خطر رو بیشتر می‌کنه
	ورزش منظم و **تدریجی**
	از **زخم**، **سوختگی** و **گزش** پوست دست مراقبت کن؛ **دستکش** برای باغبونی
	عفونت دست رو جدی بگیر
	بسیاری از مراکز هنوز توصیه می‌کنن **احتیاطاً** فشار خون و رگ‌گیری از دست **دیگه** باشه؛ با تیم درمانت هماهنگ کن

اگه لنفادم داری

☐	
	درمان ضد احتقان کامل با فیزیوتراپیست لنفادم: **تخلیه‌ی دستی لنف**، **باندپیچی**، **ورزش**، **مراقبت از پوست**
	جوراب فشاری (آستین فشاری) **حین ورزش**

☐	
	ورزش ممنوع نیست؛ توصیه می‌شه

قرمزی، گرمی، درد و **تب** با ورم بازو: احتمال **سلولیت**؛ **همون روز** پزشک.

سنگینی بازو رو جدی بگیر؛ لنفادم زودرس، بهتر کنترل می‌شه.

فصل ۱۹

طناب زیر بغل

بعضی زنان چند **روز تا چند هفته** بعد از جراحی، یه **رشته‌ی سفت** و **دردناک** زیر پوست حس می‌کنن که از **زیر بغل** به طرف **آرنج** و گاهی **مچ** می‌ره. اسمش **سندرم شبکه‌ی زیر بغل** یا **طناب زیر بغله**.

☐	
	وقتی دست رو **بالا** می‌بری، **کشیده‌تر** و **دیدنی‌تر** می‌شه
	بالا بردن دست رو محدود می‌کنه
	معمولاً **خطرناک نیست** و در **چند هفته تا چند ماه** بهتر می‌شه

چی کار کنم؟

☐	
	کشش ملایم؛ تا حس کشیدگی، **نه** درد تیز
	دست پشت سر و **بالا رفتن روی دیوار** با نگه داشتن **۲۰ تا ۳۰ ثانیه**
	حرکت رو قطع نکن
	گاهی طناب با **صدای تق** باز می‌شه؛ معمولاً **بی‌خطره**
	فیزیوتراپیست می‌تونه با **ماساژ** و کشش کمک کنه

بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۷ · دست پشت سر ← ص ۸۸ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۸۶

نکته‌ی دکتر مکس

اگه طناب با **قرمزی**، **گرمی** یا **ورم** همراهه، به پزشک بگو.

طناب زیر بغل با کشش ملایم و صبر، باز می‌شه.

فصل ۲۰

درد و بی‌حسی بعد از جراحی

بی‌حسی

بعد از جراحی زیر بغل، خیلی‌ها **بی‌حسی**، **سوزن‌سوزن شدن** یا **حس عجیب** پشت **بازو** و **زیر بغل** دارن؛ به خاطر آسیب یک **عصب پوستی** کوچک. معمولاً در **ماه‌ها** کمتر می‌شه؛ گاهی **دائمی** ولی **بی‌خطر**ه.

☐	
	مراقب پوست بی‌حس باش: **تیغ**، **آب داغ**
	لمس ملایم با پارچه‌های مختلف به عادت کردن کمک می‌کنه

درد مزمن

حدود **یک‌چهارم تا یک‌سوم** زنان، **ماه‌ها** بعد از جراحی هنوز **درد** سینه، زیر بغل یا بازو دارن.

☐	
	حرکت و **ورزش** منظم
	گرما یا **سرما** (روی پوست تحت پرتو، با احتیاط)
	تنفس آرام و **کاهش استرس**
	داروهای درد عصبی با **پزشک**

☐	
	فیزیوتراپی

تنفس آرام ← ص ۷۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۹ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۳۷

درد و بی‌حسی بعد از جراحی شایعه؛ و قابل مدیریت.

فصل ۲۱

بازسازی پستان

بازسازی ممکنه **همزمان** با ماستکتومی یا **بعد** از اون انجام بشه. نوع بازسازی **محدودیت‌های** ورزشی رو تعیین می‌کنه.

نوع بازسازی	نکته
پروتز یا **اکسپندر** (بادکننده‌ی بافت)	معمولاً **۴ تا ۶ هفته** محدودیت بالا بردن دست و **بار**؛ ورزش‌های **سینه** با احتیاط
فلپ شکمی (بافت شکم)	محدودیت **دراز و نشست** و **بلند کردن بار**؛ مراقبت از **شکم**
فلپ پشتی (عضله‌ی پشت)	**ضعف** موقت در کشیدن و بالا بردن دست؛ نیاز به **تقویت**

قوانین

☐	
	دستورات جراح پلاستیک مقدم بر این کتابه
	شروع تمرین‌های **شانه** معمولاً با **اجازه‌ی جراح**
	شنا و **فشار سینه** با پروتز: بپرس
	سفتی کپسول دور پروتز: به جراح بگو

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از بازسازی، همون **مراحل** این کتاب، ولی **آهسته‌تر** و با **هماهنگی جراح**.

با بازسازی: همون مسیر، آهسته‌تر، با اجازه‌ی جراح.

فصل ۲۲

خواب، خلق و تصویر بدن

خلق

اضطراب، **ترس از برگشت** بیماری، و **افسردگی** بعد از سرطان پستان **شایعه**ن. ورزش منظم یکی از راه‌های **مؤثر** کاهش اونهاست؛ ولی **کافی نیست** اگه علائم شدیده.

☐	
	حرف زدن با یک دوست، همسر یا **گروه حمایتی**
	روان‌درمانگر یا **مشاور**: نشونه‌ی **قدرته**
	ورزش در جمع یا با دوست

غم شدید بیشتر از **دو هفته** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

خواب

☐	
	ساعت ثابت خواب و بیداری
	ورزش صبح یا عصر؛ نه نزدیک خواب

☐	
	گرگرفتگی شبانه با هورمون‌درمانی: لباس نخی، اتاق خنک؛ با پزشک

تصویر بدن

☐	
	تغییر بدن، **سوگ** طبیعی داره
	قوی‌تر شدن بدن، به **اعتمادبه‌نفس** کمک می‌کنه
	پروتز خارجی و **سوتین مخصوص**: از تیم درمان بپرس
	با **همسر** درباره‌ی احساست حرف بزن

کمک گرفتن برای غم، بخشی از درمانه.

فصل ۲۳

برگشت به کار و خانه‌داری

کار	کی و چطور
کارهای سبک خونه (ظرف، آشپزی سبک)	از **هفته‌ی اول** با دست سالم، بعد با هر دو
جارو و طی	معمولاً بعد از **۴ تا ۶ هفته**؛ کوتاه
پهن کردن لباس (دست بالای سر)	وقتی دامنه برگشت
حمل خرید	**سبک** شروع کن؛ **دو دست**؛ کم‌کم بیشتر
بغل کردن نوه	با **اجازه‌ی جراح**؛ اول نشسته
رانندگی	وقتی **بدون درد** فرمون رو می‌چرخونی و داروی خواب‌آور نمی‌خوری؛ با اجازه‌ی پزشک
کار اداری	با **تنظیم ارتفاع** میز و صندلی؛ **وقفه**‌ی حرکتی

اصل پخش کردن کار

☐	
	کار سنگین رو **چند قسمت** کن
	بین کارها **استراحت**

☐	
	کمک بگیر؛ خانواده **می‌خوان** کمک کنن
	بعد از کار سنگین، **دست** رو چند دقیقه **بالا** نگه دار

حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۲

کار خونه هم تمرینه؛ تدریجی و تقسیم‌شده.

بخش ۵

برنامه‌ی مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ تا ۳ بعد از جراحی، برنامه‌ی کل بدن در دوران درمان، هوازی تدریجی، نگهداری، و روزهای بد شیمی‌درمانی.

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.

مرحله‌ی ۱: هفته‌ی اول تا برداشتن درن

هدف: دست و آرنج **فعال**، تنفس، شونه‌های **شل**، شانه **ملایم** تا **۹۰ درجه**.

تمرین	مقدار	بار در روز
تنفس عمیق	۵ نفس	۳ تا ۵
باز و بسته کردن مشت	۱۰	هر ساعت
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰	۳
چرخوندن شونه‌ها	۱۰	۳
فشردن کتف‌ها	۱۰	۳
جمع کردن چونه	۱۰	۲
حرکت پاندولی	۱ دقیقه	۳
سُر دادن دست روی میز (تا سطح شونه)	۱۰	۳
راه رفتن در خونه	۵ تا ۱۰ دقیقه	۳ تا ۴

تنفس آرام ← ص ۷۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۲ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۰ · عقب بردن چونه ← ص ۸۳ · حرکت پاندولی ← ص ۸۴ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۸۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۸

وقتی درن برداشته شد و جراح اجازه داد، برو مرحله‌ی ۲.

مرحله‌ی ۲: برگشت دامنه (معمولاً هفته‌ی ۲ تا ۶)

هدف: دامنه‌ی **کامل** شانه در هر ۴ جهت.

تمرین	مقدار	بار در روز
بالا بردن دست با عصا (درازکش)	۱۰، نگه داشتن ۵ ثانیه	۲ تا ۳
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱۰	۲ تا ۳
دست پشت سر	۱۰	۲
چرخش به بیرون با عصا	۱۰	۲
کشش با حوله پشت کمر	۱۰	۲
کشش سینه در چارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه	۲
صاف کردن پشت روی صندلی	۱۰	۲
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه	۱

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۸۶ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۷ · دست پشت سر ← ص ۸۸ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۸۹ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۹۰ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۹۲ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۹۳

نکته‌ی دکتر مکس

در **پرتودرمانی**، این مرحله رو **هر روز** ادامه بده.

مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً بعد از هفته‌ی ۶)

هدف: شانه و کتف **قوی**؛ **۲ تا ۳ روز** در هفته؛ کشش‌ها **ادامه**.

تمرین	مقدار
ایزومتریک چرخش به بیرون	۵ × ۱۰ ثانیه
چرخش به بیرون درازکش به پهلو	۲ × ۱۰
چرخش به بیرون با کش	۲ × ۱۲
چرخش به داخل با کش	۲ × ۱۲
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۲
Y و T دمر	۲ × ۸
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۲ × ۱۰
شنای دیواری	۲ × ۱۰

ایزومتریک چرخش به بیرون ← ص ۹۸ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۱۰۱ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۱۰۲ · چرخش به داخل با کش ← ص ۱۰۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۴ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۵ · Y و T دمر ← ص ۱۰۶ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۱۰۷ · شنای دیواری ← ص ۱۰۸

پیشرفت

☐	
	کش **سبک** ← **متوسط** وقتی ۱۵ تکرار راحت شد
	بعد **وزنه‌ی سبک**: پارویی یک‌دست، فشار بالای سر
	شنا روی میز
	با لنفادم: **جوراب فشاری** حین تمرین

پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۱۰ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۱۱۱ · شنای روی میز ← ص ۱۰۹

فصل ۲۸

برنامه‌ی کل بدن در دوران و بعد از درمان

۲ روز در هفته؛ با تلاش **متوسط** (۵ تا ۶ از ۱۰)؛ در روزهای **سخت** شیمی‌درمانی، **نصف**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
حشره‌ی مرده	۲ × ۶ هر طرف
حمل بار دو دستی (سبک)	۲ × ۲۰ متر
ایستادن پشت‌سرهم (تعادل)	۳ × ۲۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۲ · پل باسن ← ص ۱۱۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۴ · شنای دیواری ← ص ۱۰۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۳۳

پیشرفت بعد از درمان

	☐
۳ ست؛ ۸ تا ۱۵ تکرار با تلاش **۷**	
اضافه کن: **اسکوات جامی**، **لانج به عقب**، **پل یک‌پا**	

اسکوات جامی ← ص ۱۲۲ · لانج به عقب ← ص ۱۲۵ · پل باسن یک‌پا ← ص ۱۲۳

پاها و کل بدن هم درمان می‌خوان؛ نه فقط شانه.

فصل ۲۹

هوازی تدریجی

هفته	مدت	روز در هفته	شدت
۱ و ۲	۱۰ دقیقه (یا ۲ × ۵)	۳ تا ۵	سبک
۳ و ۴	۱۵ دقیقه	۴ تا ۵	سبک تا متوسط
۵ و ۶	۲۰ دقیقه	۵	متوسط
۷ و ۸	۲۵ دقیقه	۵	متوسط
۹ تا ۱۲	۳۰ دقیقه	۵	متوسط؛ کمی تند

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۳۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۲۹ · تمرین پله ← ص ۱۳۱

در شیمی‌درمانی

☐	
	به **چرخه** نگاه کن (فصل ۹)
	پیاده‌روی بیرون وقتی گلبول سفید پایینه: **ساعت خلوت**، دور از شلوغی
	دوچرخه‌ی ثابت با نوروپاتی پا ایمن‌تره

هدف آخر: ۱۵۰ دقیقه در هفته؛ ولی شروع از ۱۰ دقیقه.

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 شیمی‌درمانی

وضعیت	چی کار کنم
خستگی شدید	فقط **تنفس**، **مشت**، **چرخش شونه**، و **۵ دقیقه** راه رفتن در خونه
تهوع	راه رفتن **آروم** در هوای تازه؛ تمرین **نشسته**
تب ۳۸ یا بیشتر	**ورزش نکن**؛ **فوراً** با تیم درمان تماس بگیر
اسهال یا **استفراغ** شدید	استراحت؛ **آب**؛ با تیم درمان
درد استخوان (بعد از آمپول افزایش گلبول)	ورزش **سبک** یا **استراحت**
زخم دهان و بی‌اشتهایی	ورزش سبک؛ مایعات
سرگیجه	**نشسته** تمرین کن؛ آهسته بلند شو
سنگینی بازو	دست رو **بالا** بذار، **مشت** باز و بسته کن؛ اگه ادامه داشت، به تیم درمان بگو

برنامه‌ی ۵ دقیقه‌ای روز بد (نشسته)

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس

تمرین	مقدار
مشت	۱۰
چرخش شونه	۱۰
فشردن کتف	۱۰
رژه‌ی نشسته یا ایستاده	۱ دقیقه
دست پشت سر (درازکش)	۵

تنفس آرام ← ص ۷۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۲ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۹ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۲۹ · دست پشت سر ← ص ۸۸

روز بد = ۵ دقیقه؛ نه صفر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس **مرحله‌ی بهبودی** مرتب شدن: روزهای اول بعد از جراحی، دامنه‌ی حرکت شانه، تقویت شانه و کتف، تقویت کل بدن، هوازی و تعادل، و کشش و آرامش. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۵) و با اجازه‌ی جراح شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

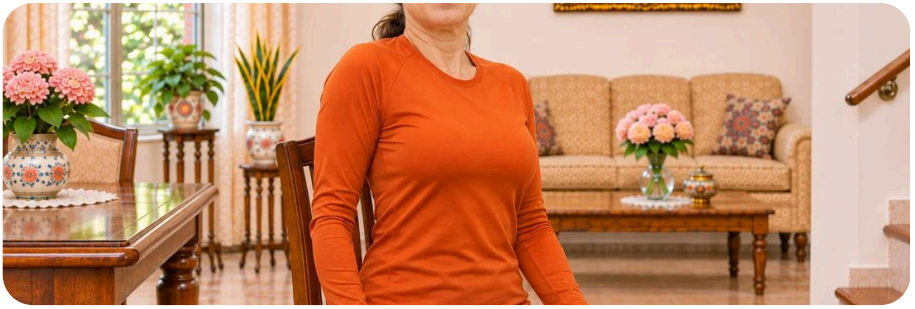
اجرا

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؛ باز شدن قفسه‌ی سینه، کم شدن تنش، و کمک به جریان لنف.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

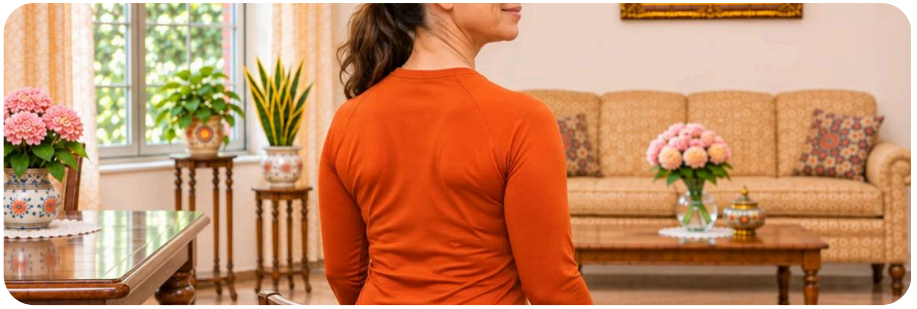
اجرا

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 شونه‌ها و گردن که بعد از جراحی جمع و سفت می‌شن.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ سطح ۰۱ آسان روزهای اول بعد از جراحی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین دو کتف و پیشگیری از قوز محافظتی بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازو کنار بدن (در آویز یا با حمایت بالش).

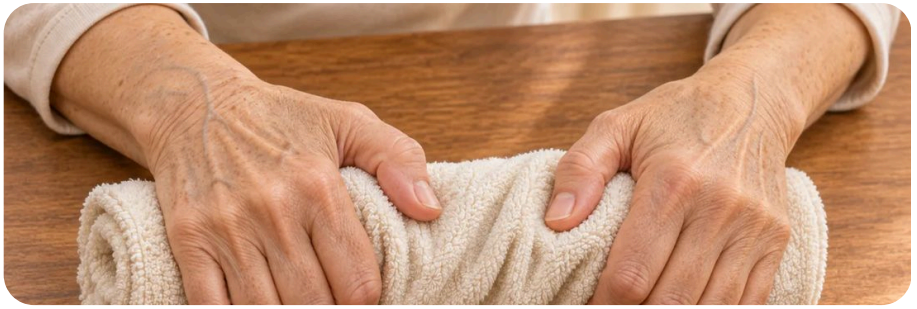
اجرا

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 و دست سمت جراحی، و کمک به جریان خون و لنف.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



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؟	باز و بسته کردن مشت؛ «پمپ» عضلانی برای جریان لنف بازو.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | روزهای اول بعد از جراحی



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

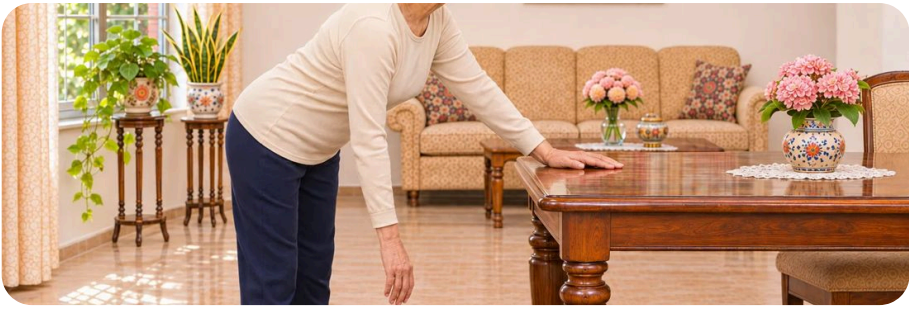
اجرا

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 ۷ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم شانه بدون فعالیت عضلات؛ مناسب روزهای پردرد، شانه‌ی منجمد و بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول بعد از جراحی



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.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

1. انگشت‌ها رو مثل عنکبوت روی دیوار بالا ببر.
2. در بالاترین نقطه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست؛ با علامت روی دیوار پیشرفت رو ببین.
کجا باید حس کنی	کشش شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	نزدیک‌تر شدن به دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	کشش زیر بغل و جلوی سینه؛ برای شونه کردن، بستن روسری و خوابیدن با دست بالای سر.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

احتیاط: معمولاً بعد از برداشتن درن؛ با کشش ملایم، نه درد.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن چرخش به بیرون؛ مهم در شانه‌ی منجمد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: تا برداشتن درن، دست رو بالاتر از شونه نبر، مگر جراح اجازه بده.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر؛ برای بستن سوتین و لباس.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: بعد از تعویض معکوس شانه، انجام نده مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	کشش عضلات سینه که بعد از جراحی و پرتودرمانی سفت و کوتاه می‌شن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: کشش ملایم؛ روی پوست تحت پرتو یا اسکار تازه فشار نیار.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه، دست‌ها ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک بالای پشت؛ کمک به بالا رفتن دست.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت شانه



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

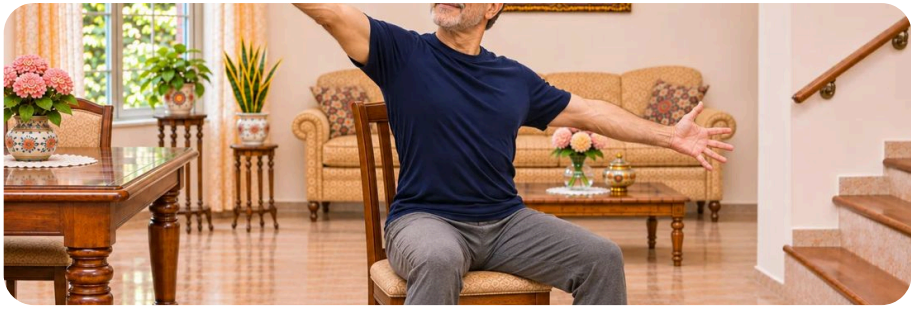
1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۱۹ سطح ۲ · متوسط دامنه‌ی حرکت شانه



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت شانه



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه و کتف



ایزومتریک چرخش به بیرون

شروع

کنار دیوار یا چهارچوب در بایست، آرنج ۹۰ درجه خم و کنار بدن، پشت مچ روی دیوار. یک حوله بین آرنج و بدن.

اجرا

1. پشت مچ رو به دیوار فشار بده (دست حرکت نمی‌کنه).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف (چرخاننده‌های خارجی)
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت؛ اغلب درد رو در روزهای حساس کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه و کتف



ایزومتریک چرخش به داخل

شروع

رو به چهارچوب در، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، کف دست روی چهارچوب.

اجرا

1. کف دست رو به چهارچوب فشار بده (به سمت شکم).
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن دست.

احتیاط: بعد از تعویض آناتومیک مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه و کتف



ایزومتریک دور کردن دست

شروع

پهلو به دیوار، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله بین آرنج و دیوار.

اجرا

1. آرنج رو به دیوار فشار بده.
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید و فوق‌خاری
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت.
کجا باید حس کنی	کنار شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویت شانه و کتف



چرخش به بیرون درازکش به پهلو

شروع

به پهلوی سالم دراز بکش، آرنج دست بالایی ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله‌ی لوله‌شده زیر آرنج.

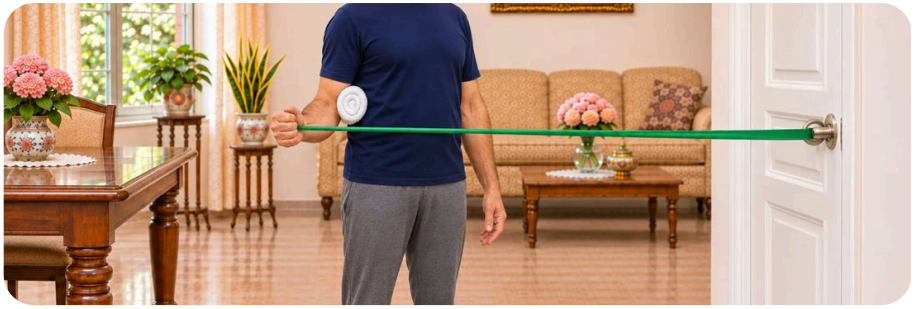
اجرا

1. ساعد رو آهسته به سمت سقف بچرخون.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. در ۳ ثانیه برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت کنترل‌شده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه به عقب؛ دور شدن آرنج.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه و کتف



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه و کتف



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به سمت شکم بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۲۷ | سطح ۱۰ آسان | تقویت شانه و کتف



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

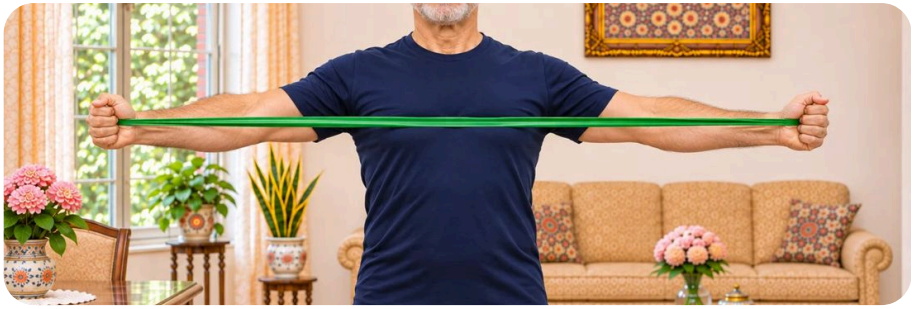
اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کتف.
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.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه و کتف



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت شانه و کتف



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه و کتف



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه و کتف



شنای دیواری

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 ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت شانه و کتف



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

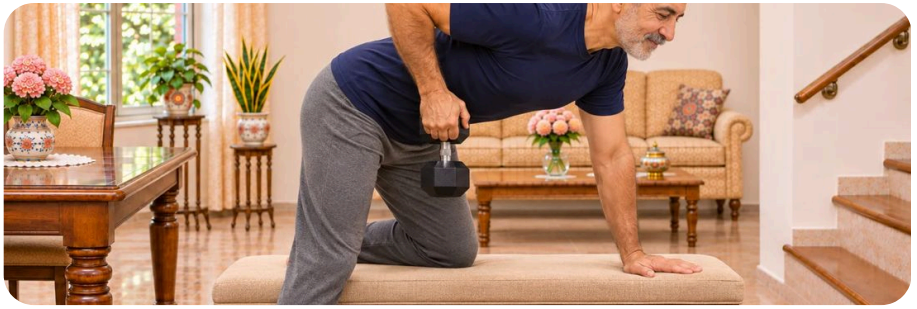
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۳۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویت شانه و کتف



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی، کمر صاف.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت و کتف.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بطری آب نیم‌لیتری؛ از وزنه‌ی خیلی سبک شروع کن.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۳۴ · سطح ۳ · پیشرفته · تقویت شانه و کتف



فشار بالای سر با دمبل سبک

شروع

نشسته، دمبل‌ها جلوی شانه، کف دست‌ها رو به هم.

اجرا

1. دمبل‌ها رو کمی جلوتر از سر بالا ببر.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید، روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	برگشت به کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	یک‌دست یا بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر؛ درد تیز.

احتیاط: از وزنه‌ی خیلی سبک شروع کن؛ با درد یا ورم بازو، سبک‌تر.

تمرین ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | تقویت کل بدن



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویت کل بدن



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۷ سطح ۱ · آسان تقویت کل بدن



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؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
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 ۳۸ سطح ۲ · متوسط تقویت کل بدن



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؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن 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 ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویت کل بدن



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

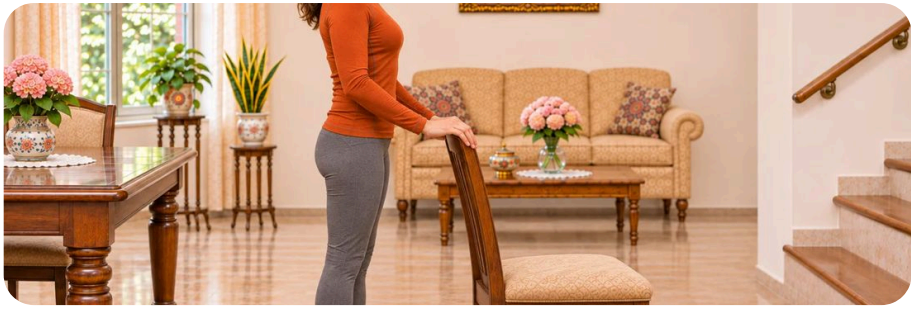
اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | تقویت کل بدن



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.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویت کل بدن



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.

تمرین ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویت کل بدن



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 ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویت کل بدن



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.

احتیاط: روی دست سمت جراحی وزن زیاد نداز تا شونه آماده بشه.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویت کل بدن



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	دو کیسه‌ی سبک؛ کم‌کم سنگین‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: وزن رو آهسته زیاد کن؛ با ورم بازو، سبک‌تر.

تمرین ۴۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویت کل بدن



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 ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت کل بدن



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویت کل بدن



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

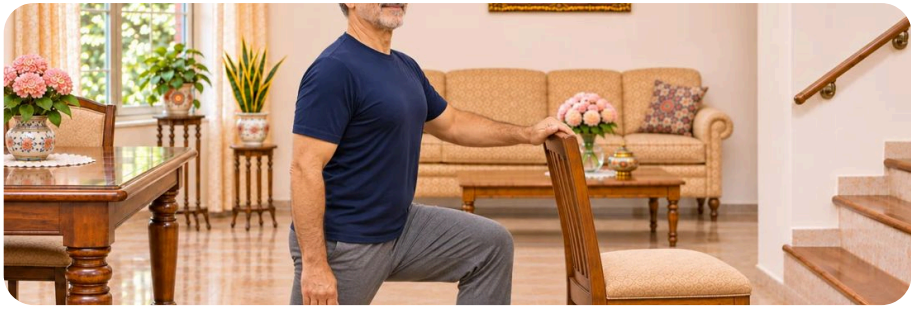
اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۴۸ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت کل بدن



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۱ سطح ۱ · آسان هوازی و تعادل



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؟	ستون اصلی ورزش در دوران درمان؛ برای خستگی، خلق، خواب و قلب.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۵۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و تعادل



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: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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.

تمرین ۵۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۷ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۸ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

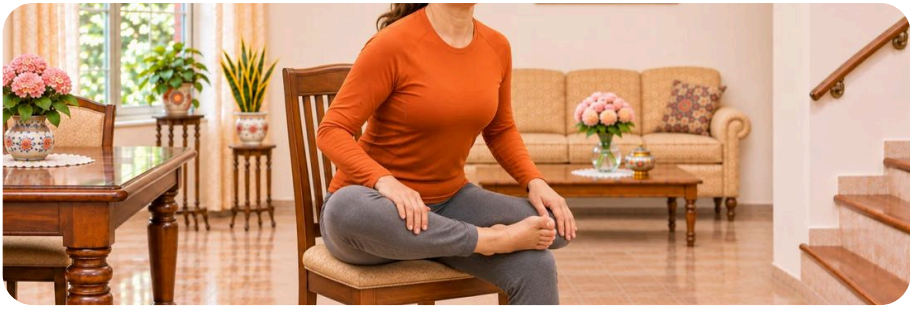
اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

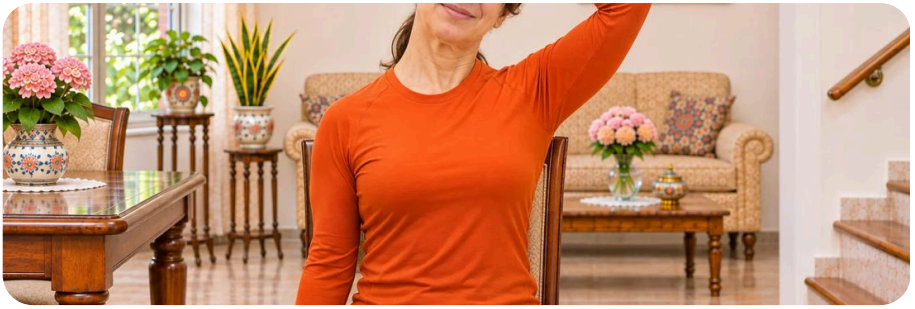
1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



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 ۶۱ سطح ۱ · آسان کشش و آرامش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



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 ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرامش



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 ۶۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرامش



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 ۶۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



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.

بخش ۷

خانواده، روزها و داستان‌ها

راهنمای همسر و خانواده، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه، رمضان و سفر و فصل‌ها، و داستان مریم و خانم بهرامی.

فصل ۳۲

راهنمای همسر و خانواده

بهتره	نه
«بیا با هم قدم بزنیم.»	«استراحت کن، تکون نخور.»
کارهای **سنگین** خونه رو **تقسیم** کنید	همه‌ی کارها رو ازش **بگیرید**
در **جلسه‌های درمان** همراهش باشید	**سکوت** درباره‌ی بیماری
بپرسید چه کمکی می‌خواد	**تصمیم** به جاش
تمرین‌ها رو **با هم** انجام بدید	**ترسوندن** از ورزش
گوش بدید	«قوی باش، گریه نکن.»

همسر

☐
تغییر **بدن** برای اون **سنگینه**؛ **محبت** و **پذیرش** رو نشون بده
درباره‌ی **احساسش** بپرس
در **مشاوره** همراهش باش

فرزندان

☐	
	تماس منظم؛ حتی از راه دور
	پیاده‌روی هفتگی با مادر
	کمک به **خرید** و کارهای **سنگین** در هفته‌های اول

خانواده نباید جای مادر کار کنه؛ باید کنارش حرکت کنه.

فصل ۳۳

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهایی که **وقت** یا **انرژی** کمه؛ بعد از **مرحله‌ی ۲**.

تمرین	مدت
تنفس عمیق	۱ دقیقه
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱ دقیقه
دست پشت سر	۱ دقیقه
کشش سینه در چارچوب در	۱ دقیقه
کشیدن کش (پارویی)	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
رژه‌ی درجا	۳ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۷۸ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۷ · دست پشت سر ← ص ۸۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۹۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۲۹

ده دقیقه هر روز، شانه رو باز و بدن رو فعال نگه می‌داره.

فصل ۳۴

ماه رمضان، سفر و فصل‌ها

ماه رمضان

☐
در دوران **شیمی‌درمانی** یا **پرتودرمانی**، **روزه** فقط با **اجازه‌ی انکولوژیست**
هورمون‌درمانی خوراکی: زمان مصرف دارو رو با پزشک تنظیم کن
ورزش **سبک** بعد از **افطار**
آب و **پروتئین** کافی بین افطار و سحر

سفر

☐
با **لنفادم**: **آستین فشاری** در **پرواز** طبق توصیه‌ی فیزیوتراپیست
چمدون چرخ‌دار؛ بلند کردن با **دو دست**
حین پرواز **مشت** و **حرکت شانه**
کش رو همراه ببر

تابستون

☐	
	آفتاب روی پوست تحت پرتو: **پوشش** و **ضدآفتاب**
	گزش حشره و **سوختگی** دست سمت جراحی: مراقبت
	ورزش در ساعات **خنک**

سفر و رمضان ممکنه؛ با برنامه و مشورت تیم درمان.

فصل ۳۵

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، معلم ادبیات، در **ماموگرافی** سالانه یه توده‌ی کوچک پیدا کرد. **لامپکتومی** و برداشتن **غده‌ی نگهبان** انجام شد؛ بعد **پرتودرمانی**.

هفته‌ی اول، مریم **می‌ترسید** دستش رو تکون بده. «اگه بخیه باز بشه چی؟» فیزیوتراپیست بیمارستان **مشت**، **آرنج** و **تنفس** رو یادش داد. بعد از برداشتن درن، هر روز **دوبار** جلوی دیوار آشپزخونه **انگشت‌هاش** رو بالا می‌برد و با **مداد** علامت می‌زد.

هفته‌ی **چهارم**، دستش به **پشت سرش** رسید. در **پرتودرمانی**، کشش سینه رو **ول نکرد**. **سه ماه** بعد، با **کش سبز**، تقویت شانه رو شروع کرد و **هفته‌ای سه بار** با همکارش بعد از مدرسه **پیاده‌روی** می‌کرد.

«بزرگ‌ترین چیزی که یاد گرفتم این بود که **دستم شیشه نیست**.»

دست تو شیشه نیست؛ با مراقبت، دوباره قوی می‌شه.

فصل ۳۶

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، **ماستکتومی** و **تخلیه‌ی غدد زیر بغل** داشت و بعد **شیمی‌درمانی**. بعد از شیمی‌درمانی **اون‌قدر خسته** بود که بیشتر روز رو **روی مبل** می‌گذروند. دخترش نگران بود که مادرش **راه رفتن** رو هم از دست بده.

تیم درمان یک برنامه‌ی **خیلی کوچیک** داد: **۵ دقیقه** راه رفتن در خونه، **سه بار در روز**؛ و **۱۰ بار** بلند شدن از صندلی. روزهای **سخت** بعد از تزریق، فقط **مشت** و **تنفس**.

بعد از **دو ماه**، خانم بهرامی **۲۰ دقیقه** با دخترش تا **پارک** می‌رفت. یک روز حس کرد **انگشترش تنگ** شده؛ زود به فیزیوتراپیست گفت. **لنفادم زودرس** بود؛ با **آستین فشاری** و **ورزش** کنترل شد.

«اگه دیر گفته بودم، شاید دستم خیلی ورم می‌کرد.»

خستگی رو با قدم‌های کوچیک شکست بده؛ و علائم رو زود بگو.

فصل ۳۷

مریم، یک سال بعد

یک سال بعد، مریم **سه روز در هفته** تمرین قدرتی می‌کرد: **اسکوات**، **پارویی** با دمبل **۳ کیلویی**، **شنا روی میز**، و **پل باسن**. هر **ماه** دور بازوهاش رو **اندازه** می‌گرفت؛ **اختلافی** نبود.

هورمون‌درمانی گاهی **مفاصلش** رو درد میاورد؛ ولی متوجه شد روزهایی که **ورزش** می‌کنه، درد **کمتره**. **تراکم استخوانش** رو هم با پزشک **پیگیری** می‌کرد.

مریم حالا در **گروه حمایتی** بیمارستان، به زنان تازه‌جراحی‌شده **علامت دیوار** رو نشون می‌ده.

بهبودی فقط برگشت به قبل نیست؛ گاهی قوی‌تر شدن از قبله.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. بعد از جراحی کی ورزش رو شروع کنم؟

حرکت دست، آرنج و تنفس از روز اول؛ شانه طبق دستور جراح (فصل ۷).

2. تا درن دارم دستم رو بالا ببرم؟

معمولاً نه بالاتر از سطح شونه (فصل ۷).

3. چطور بخوابم؟

به پشت با بالش زیر بازو، یا پهلوی مقابل (فصل ۷).

4. کی دامنه کامل برمی‌گرده؟

معمولاً ۶ تا ۸ هفته (فصل ۸).

5. بعد از ۸ هفته هنوز سفته.

فیزیوتراپی (فصل ۸).

6. در شیمی‌درمانی ورزش کنم؟

بله، معمولاً متوسط؛ با احتیاط‌ها (فصل ۹).

7. تب دارم.

ورزش نکن؛ فوراً با تیم درمان (فصل ۵ و ۳۱).

8. گلبول سفیدم پایینه.

ورزش در خونه؛ دور از شلوغی و استخر (فصل ۹).

9. پورت دارم.

فشار و کش روی ناحیه نه؛ شنا نه (فصل ۹).

10. در پرتودرمانی کشش کنم؟

بله، هر روز؛ روی پوست تحت پرتو فشار نیار (فصل ۱۰).

11. کشش‌ها تا کی؟

حداقل ۱ تا ۲ سال بعد از پرتو (فصل ۱۰).

12. ماساژ اسکار کی؟

بعد از بسته شدن زخم و اجازه‌ی جراح (فصل ۱۲).

13. قوز کردم.

کشش سینه، فشردن کتف، فرشته‌ی دیواری (فصل ۱۲).

14. کی تقویت رو شروع کنم؟

وقتی دامنه برگشت؛ معمولاً بعد از ۴ تا ۶ هفته (فصل ۱۳).

15. وزنه زدن لنفادم میاره؟

تمرین تدریجی خطر رو بیشتر نکرد (فصل ۱۴).

16. با لنفادم وزنه بزنم؟

بله، تدریجی و با آستین فشاری (فصل ۱۴ و ۱۸).

17. از چه وزنی شروع کنم؟

خیلی سبک؛ حتی نیم کیلو (فصل ۱۴).

18. خیلی خسته‌ام.

حرکت کوتاه و منظم؛ نه استراحت مطلق (فصل ۱۵).

19. خستگی ناگهانی و رنگ‌پریدگی.

ممکنه کم‌خونی باشه؛ پزشک (فصل ۱۵).

20. هورمون‌درمانی مفاصلم رو درد میاره.

ورزش منظم کمک می‌کنه؛ دارو رو خودسرانه قطع نکن (فصل ۱۶).

21. استخوانم چی؟

تراکم استخوان، تمرین قدرتی، تعادل (فصل ۱۶).

22. رژیم ضدسرطان بگیرم؟

رژیم سخت عضله رو کم می‌کنه؛ با متخصص تغذیه (فصل ۱۷).

23. مکمل گیاهی بخورم؟

فقط با اطلاع انکولوژیست (فصل ۱۷).

24. علائم لنفادم؟

سنگینی، تنگی انگشتر و آستین، ورم (فصل ۱۸).

25. چطور اندازه بگیرم؟

دور بازو در ۴ نقطه، هر ماه (فصل ۱۸ و ۳۹).

26. اختلاف ۲ سانت.

به پزشک یا فیزیوتراپیست بگو (فصل ۱۸).

27. بازوم قرمز و داغه.

احتمال سلولیت؛ همون روز پزشک (فصل ۱۸).

28. فشار خون از اون دست بگیرن؟

بسیاری از مراکز احتیاطاً دست دیگه رو توصیه می‌کنن (فصل ۱۸).

29. آستین فشاری لازمه؟

اگه لنفادم داری، معمولاً حین ورزش (فصل ۱۸).

30. طناب زیر بغل چیه؟

رشته‌ی سفت از زیر بغل تا آرنج؛ معمولاً بی‌خطر (فصل ۱۹).

31. طناب صدای تق داد.

معمولاً بی‌خطره (فصل ۱۹).

32. پشت بازوم بی‌حسه.

آسیب عصب پوستی؛ معمولاً بهتر می‌شه (فصل ۲۰).

33. ماه‌ها بعد هنوز درد دارم.

شایعه؛ ورزش، فیزیوتراپی، دارو با پزشک (فصل ۲۰).

34. بازسازی داشتم.

دستورات جراح پلاستیک مقدمه؛ آهسته‌تر (فصل ۲۱).

35. با پروتز شنا کنم؟

از جراح بپرس (فصل ۲۱).

36. ترس از برگشت بیماری دارم.

شایعه؛ حرف زدن، گروه حمایتی، مشاور (فصل ۲۲).

37. غم شدید دارم.

۱۴۸۰ یا پزشک؛ در خطر فوری ۱۱۵ (فصل ۲۲).

38. گرگرفتگی شبانه.

اتاق خنک، لباس نخی؛ با پزشک (فصل ۲۲).

39. کی رانندگی کنم؟

وقتی بدون درد فرمون می‌چرخونی؛ با اجازه‌ی پزشک (فصل ۲۳).

40. نوه‌ام رو بغل کنم؟

با اجازه‌ی جراح؛ اول نشسته (فصل ۲۳).

41. کار خونه؟

تدریجی و تقسیم‌شده (فصل ۲۳).

42. از کدوم مرحله شروع کنم؟

طبق زمان جراحی و اجازه‌ی جراح (فصل ۲۵ تا ۲۷).

43. پاهام هم تمرین لازم دارن؟

بله؛ برنامه‌ی کل بدن (فصل ۲۸).

44. هوازی چقدر؟

از ۱۰ دقیقه تا ۱۵۰ دقیقه در هفته (فصل ۲۹).

45. روز بد شیمی‌درمانی؟

برنامه‌ی ۵ دقیقه‌ای نشسته (فصل ۳۱).

46. روزه بگیرم؟

در دوران درمان فقط با اجازه‌ی انکولوژیست (فصل ۳۴).

47. در هواپیما؟

با لنفادم، آستین فشاری طبق توصیه (فصل ۳۴).

48. خانواده‌ام چطور کمک کنن؟

کنار من حرکت کنن، نه جای من کار (فصل ۳۲).

49. ورزش احتمال برگشت سرطان رو کم می‌کنه؟

مطالعه‌های مشاهده‌ای ارتباط نشون دادن، ولی علت‌ومعلول برای سرطان پستان هنوز ثابت نشده؛ فایده‌ی ورزش برای خستگی، خلق و عملکرد ثابت‌شده‌ست.

50. مهم‌ترین توصیه؟

از بی‌تحرکی پرهیز کن؛ دامنه‌ی شانه، تقویت تدریجی، و هر روز کمی راه رفتن.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه‌ی شانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: دامنه‌ی حرکت شانه

آزمون	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۶	هفته‌ی ۸	۳ ماه	۶ ماه
علامت روی دیوار (سانتی‌متر)						
دست به پشت سر (بله / نه)						
دست به وسط کمر از پشت						
بستن سوتین از پشت						
برداشتن از قفسه‌ی بالا						

جدول ۳: دور بازو (سانتی‌متر)

تاریخ	مچ (چپ / راست)	وسط ساعد	۱۰ سانت بالای آرنج	وسط بازو	سنگینی؟

جدول ۴: خستگی، هوازی و خلق

هفته	دقیقه هوازی	جلسه‌ی قدرتی	خستگی (۰ تا ۱۰)	خلق (۰ تا ۱۰)	خواب (۰ تا ۱۰)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
لامپکتومی	برداشتن توده با حفظ پستان
ماستکتومی	برداشتن کل پستان
غده‌ی نگهبان	اولین غده‌ی لنفاوی مسیر تخلیه‌ی پستان
تخلیه‌ی زیر بغل	برداشتن تعداد بیشتری از غدد لنفاوی
درن	لوله‌ی تخلیه‌ی مایع بعد از جراحی
سروما	تجمع مایع زیر زخم
لنفادم	ورم ناشی از تجمع مایع لنفاوی
طناب زیر بغل	سندرم شبکه‌ی زیر بغل؛ رشته‌ی سفت زیر پوست
آستین فشاری	پوشش کشی فشاری برای بازو
مهارکننده‌ی آروماتاز	نوعی هورمون‌درمانی که استروژن رو کم می‌کنه
سلولیت	عفونت پوست و بافت زیر پوست
اکسپندر	پروتز بادکننده برای آماده‌سازی بازسازی

منابع علمی

1. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390. doi:10.1249/MSS.0000000000002116
2. McNeely ML, Campbell K, Ospina M, et al. Exercise interventions for upper-limb dysfunction due to breast cancer treatment. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(6):CD005211. doi:10.1002/14651858.CD005211.pub2
3. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel A, et al. Weight lifting in women with breast-cancer-related lymphedema. N Engl J Med. 2009;361(7):664-673. doi:10.1056/NEJMoa0810118
4. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel AB, et al. Weight lifting for women at risk for breast cancer-related lymphedema: a randomized trial. JAMA. 2010;304(24):2699-2705. doi:10.1001/jama.2010.1837
5. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
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

سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو

همراه قدم‌به‌قدم بعد از سرطان پستان.

- تمرین‌های روزهای اول بعد از جراحی
- برگشت کامل حرکت شانه
- طناب زیر بغل و درد بعد از جراحی
- پیشگیری و مراقبت از لنفادم
- ورزش ایمن در شیمی‌درمانی و پرتودرمانی
- استخوان، خستگی و برگشت به زندگی

بر پایه‌ی رهنمود بین‌المللی ورزش برای بازماندگان سرطان، مرور کاکرین و کارآزمایی‌های تمرین قدرتی و لنفادم.

drmaxacademy.com