راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو»

سرطان پستان؛ راهنمای خانواده

همسر و فرزندان چطور کمک کنن؛ برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای و داستان‌ها



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 ۸

۱. چرا ورزش؟ ۹

۲. جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: برنامه‌ی مرحله‌ای ۱۵

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۶

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۹

بخش ۴: خانواده، روزها و داستان‌ها ۲۸

۵. راهنمای همسر و خانواده ۲۹

۶. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۳۰

۷. ماه رمضان، سفر و فصل‌ها ۳۱

۸. داستان مریم ۳۳

۹. داستان خانم بهرامی ۳۴

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **همسر و فرزندانیه**.

در این راهنما

- چرا ورزش؟
- جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی
- علائم خطر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای همسر و خانواده
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ماه رمضان، سفر و فصل‌ها
- داستان مریم
- داستان خانم بهرامی
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو»** 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

سرطان پستان و بدن تو

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

فصل ۱

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.

فصل ۲

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 ۳

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.

بخش ۲

برنامه‌ی مرحله‌ای

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

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.

بخش ۳

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 ۲) 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 | 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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · 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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تقویت کل بدن



بلند شدن از صندلی

شروع

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

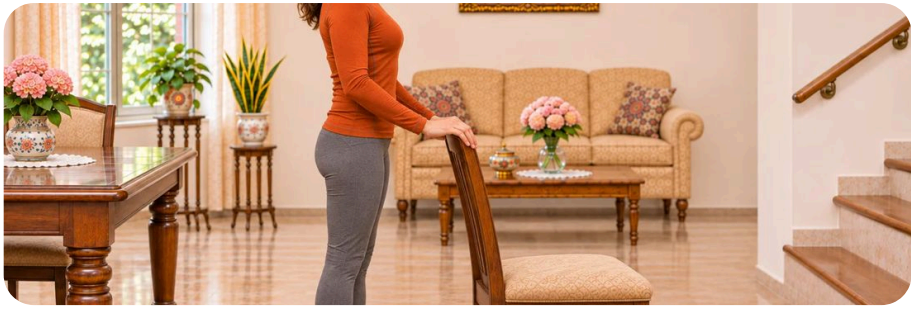
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | 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.

بخش ۴

خانواده، روزها و داستان‌ها

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

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 ۶

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 ۲۰ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۲۱ · دست پشت سر ← ص ۲۲ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۲۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۶ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۷

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

فصل ۷

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 ۸

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 ۹

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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو**» 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	سرطان پستان و بدن تو	۶
۲	مرحله به مرحله	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	خانواده، روزها 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. 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؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خانواده
- ۱۰ دقیقه‌ای
- رمضان و سفر
- داستان مریم
- داستان خانم بهرامی

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