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

# زندگی بعد از سرطان پستان

استخوان و هورمون‌درمانی، تغذیه، درد، بازسازی، خلق و برگشت به کار



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: اصول تمرین** ۱۵

۴. استخوان و هورمون‌درمانی ۱۶

۵. وزن و تغذیه ۱۷

**بخش ۳: زندگی روزمره** ۲۰

۶. درد و بی‌حسی بعد از جراحی ۲۱

۷. بازسازی پستان ۲۲

۸. خواب، خلق و تصویر بدن ۲۴

۹. برگشت به کار و خانه‌داری ۲۶

**بخش ۴: برنامه‌ی مرحله‌ای** ۲۹

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۰

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **سال‌های بعد از درمانـه**.

## در این راهنما

- چرا ورزش؟
- جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی
- علائم خطر
- استخوان و هورمون‌درمانی
- وزن و تغذیه
- درد و بی‌حسی بعد از جراحی
- بازسازی پستان
- خواب، خلق و تصویر بدن
- برگشت به کار و خانه‌داری
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۹ 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

# 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 ۴

# 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 ۳۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۱

## 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 ۵

# 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 ۳

# 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 ۶

# 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 ۳۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۵ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۴۲

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

فصل ۷

# 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 ۸

# 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 ۹

# 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 ۴۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۷

**کار خونه هم تمرینه؛ تدریجی و تقسیم‌شده.**

بخش ۴

# 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 ۵

# 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 ۴) 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.

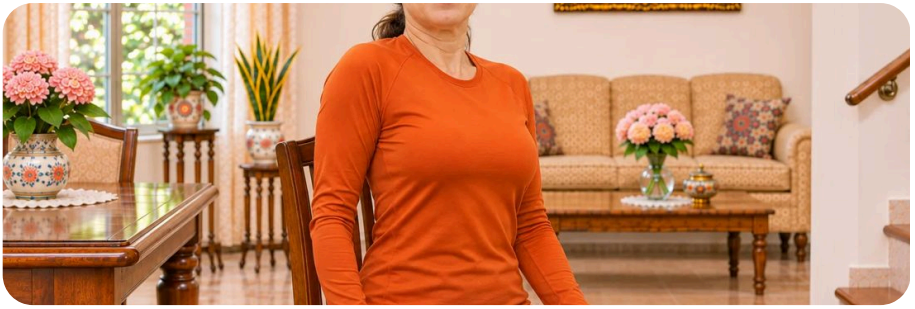
## اجرا

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 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 ۴ | 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 ۵ | 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.

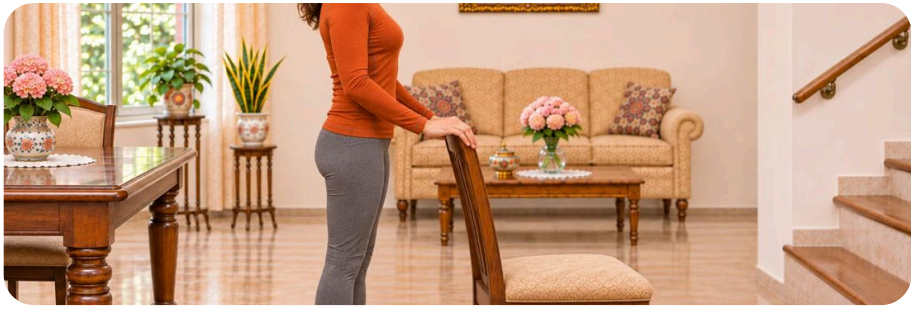
## اجرا

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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



# ایستادن روی یک پا

## شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

## اجرا

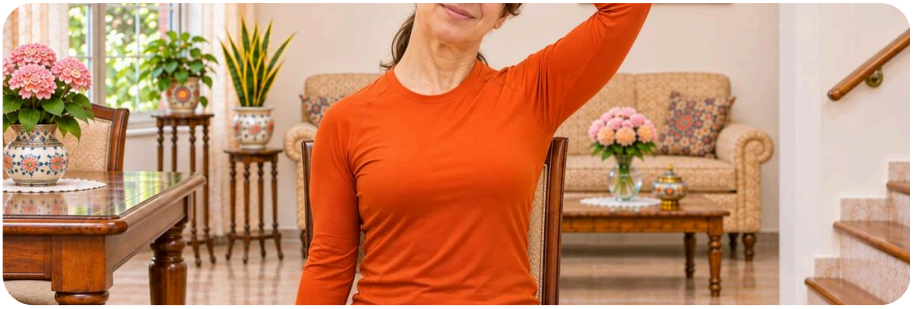
1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

| | |
|---|---|
| **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 ۹ | 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.

# 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

# زندگی بعد از سرطان پستان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- استخوان
- تغذیه
- درد و بی‌حسی
- بازسازی
- خلق و کار

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