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

لنفادم و طناب زیر بغل

پیشگیری، علائم اولیه، اندازه‌گیری، تمرین قدرتی ایمن و طناب زیر بغل



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. تقویت شانه و کتف ۱۶

۵. تمرین قدرتی و لنفادم ۱۷

بخش ۳: زندگی روزمره ۲۰

۶. لنفادم: پیشگیری و علائم اولیه ۲۱

۷. طناب زیر بغل ۲۳

بخش ۴: برنامه‌ی مرحله‌ای ۲۶

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۹. مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً بعد از هفته‌ی ۶) ۲۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۸

منابع علمی ۵۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که **نگران ورم بازوست** یا **طناب زیر بغل** داره.

در این راهنما

- چرا ورزش؟
- جراحی‌ها: پستان و غدد لنفاوی
- علائم خطر
- تقویت شانه و کتف
- تمرین قدرتی و لنفادم
- لنفادم: پیشگیری و علائم اولیه
- طناب زیر بغل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- مرحله‌ی ۳: تقویت (معمولاً بعد از هفته‌ی ۶)
- ۱۶ 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.

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

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 ۳۶ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۳۷ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۳۸ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۴ · شنای دیواری ← ص ۴۵ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۴۸

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 ۵)
	درد یا **سنگینی** بازو بعد از تمرین: دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

اول دامنه، بعد قدرت؛ هر دو، آهسته.

فصل ۵

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.

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

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 در کتاب کامل): **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 ۷

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 ۳۴ · دست پشت سر ← ص ۳۵ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

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

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

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.

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 ۳۶ · چرخش به بیرون درازکش به پهلو ← ص ۳۸ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۹ · چرخش به داخل با کش ← ص ۴۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۲ · Y و T دمر ← ص ۴۳ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۴ · شنای دیواری ← ص ۴۵

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 ۴۷ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۴۸ · شنای روی میز ← ص ۴۶

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 | 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۱۰ 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 ۵ | سطح ۱۰ 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 ۶ | سطح ۱ · 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.

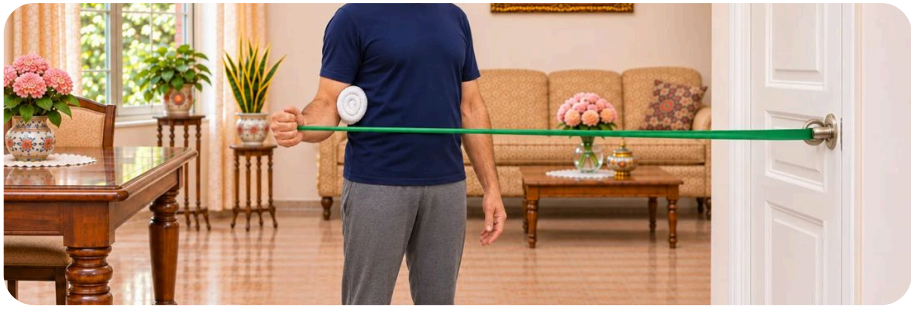
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویت شانه و کتف



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

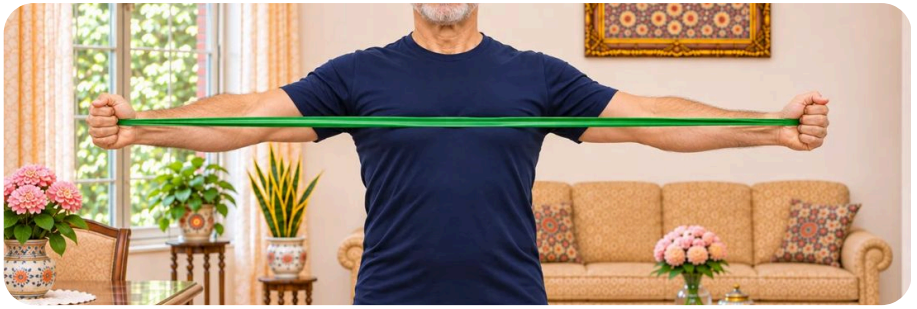
اجرا

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 ۱۰ 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت شانه و کتف



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

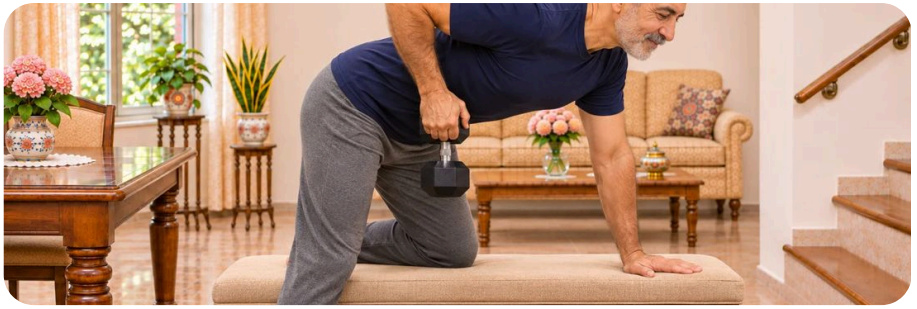
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

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 ۱۵ | 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 ۱۶ | 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.

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

لنفادم و طناب زیر بغل

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- تمرین قدرتی و لنفادم
- علائم اولیه
- اندازه‌گیری
- طناب زیر بغل
- مرحله‌ی ۳

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