راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خلق، استرس و ورزش»

درد و غم

درد مزمن و خلق، تمرین و داستان آقای بهرامی



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 **پزشک**، **روان‌پزشک** یا **روان‌شناس** تو نیست. ورزش **کنار** درمانه، نه جای اون. هیچ **داروی** اعصاب یا ضدافسردگی رو خودسرانه قطع نکن. **تپش قلب**، **درد سینه** یا **تنگی نفس** تازه رو اول پزشک بررسی کنه. **به پزشک یا مشاور**: غم یا اضطراب بیشتر از **۲ هفته**؛ **حمله‌های وحشت**؛ مصرف **الکل** یا **قرص** برای آروم شدن؛ بی‌خوابی طولانی. **همین امروز کمک بگیر**: **فکر آسیب به خودت** یا پایان دادن به زندگی؛ **بی‌امیدی** شدید. **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰**، **اورژانس اجتماعی ۱۲۳**، در خطر فوری **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: خلق و استرس ۸

۱. غم یا افسردگی؟ ۹

۲. بعد از ۵۰ ۹

۳. کی کمک فوری ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: تمرین ۱۴

۵. تمرین قدرتی ۱۵

۶. قانون و زمان اثر ۱۵

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۱

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۹

۸. داستان آقای بهرامی: درد و غم ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **درد و غمه**.

در این راهنما

- غم یا افسردگی؟
- بعد از ۵۰
- کی کمک فوری
- باورهای غلط
- تمرین قدرتی
- قانون و زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای بهرامی: درد و غم
- ۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل «**خلق، استرس و ورزش**» 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

خلق و استرس

غم و افسردگی، اضطراب و استرس در بدن، بعد از ۵۰، درمان‌ها، کی کمک فوری، و باورهای غلط.

فصل ۱

غم یا افسردگی؟

	غم معمولی	افسردگی
مدت	چند روز	بیشتر از **۲ هفته**، بیشتر روزها
لذت	هنوز از بعضی چیزها لذت می‌بری	**بی‌علاقگی** به همه‌چیز
خواب و اشتها	کمی تغییر	تغییر **زیاد**
کارهای روزانه	ادامه داری	**سخت** یا **ناممکن**
امید	هست	**بی‌امیدی**، احساس **بی‌ارزشی**

نکته‌ی دکتر مکس

پرسشنامه‌ی **PHQ-9** در سایت دکتر مکس هست؛ فقط برای **آگاهیه**، نه تشخیص.

دو هفته غم و بی‌علاقگی؟ با پزشک صحبت کن.

فصل ۲

بعد از ۵۰

عامل	
بازنشستگی و تغییر نقش	
بیماری خودت یا همسر	
تنهایی، رفتن بچه‌ها	
درد مزمن	درد و غم همدیگه رو بدتر می‌کنن
یائسگی	
سوگ	

غم بعد از ۵۰ شایعه؛ ضعف نیست.

فصل ۳

کی کمک فوری

همین امروز

☐	
	فکر آسیب به خودت یا **پایان دادن به زندگی**
	بی‌امیدی شدید
	نتونستن **غذا** خوردن یا **خوابیدن** چند روز

صدای مشاور بهزیستی: ۱۴۸۰ · اورژانس اجتماعی: ۱۲۳ · خطر فوری: ۱۱۵

به پزشک

☐	
	غم یا اضطراب بیشتر از **۲ هفته**
	حمله‌های وحشت
	مصرف **الکل** یا **قرص** برای آروم شدن

اگه همین الان در خطری، تنها نمون؛ به یک نفر زنگ بزن یا ۱۱۵.

تنها نمون؛ کمک هست.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«افسردگی **ضعف** اراده‌ست»	یک **بیماری** قابل درمانه
«**قرص** ضدافسردگی آدم رو معتاد می‌کنه»	معمولاً **اعتیاد** نمیاره؛ قطع فقط با پزشک
«ورزش **کافیه**، درمان لازم نیست»	ورزش **کمک** می‌کنه؛ با غم شدید، درمان تخصصی هم لازمه
«فقط ورزش **سخت** فایده داره»	**هر** حرکتی کمک می‌کنه؛ شدیدتر کمی بیشتر
«در سن من **دیره**»	در **هر سنی** اثر داره

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · تنفس شکمی ← ص ۲۲

حرکت، دوای کوچیک ولی واقعی.

بخش ۲

تمرین

تنفس آروم، پیاده‌روی، تمرین قدرتی، حرکت آروم و کشش، تعادل، هوازی در خونه، و قانون.

فصل ۵

تمرین قدرتی

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
پل باسن	۳ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · اسکوات جامی ← ص ۲۸ · شنای دیواری ← ص ۲۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۶ · پل باسن ← ص ۲۵

قدرت بدن، قدرت ذهن.

فصل ۶

قانون و زمان اثر

قانون

بعد از ورزش حالت **کمی بهتره**	**درسته**
تپش قلب یا **درد سینه** حین ورزش	**قطع**؛ پزشک
خستگی **شدید** و ناتوانی	سبک‌تر؛ با پزشک

زمان اثر

زمان	معمولاً
همون روز	آرامش **موقت** بعد از ورزش و تنفس
هفته‌ی ۴ تا ۸	خلق و خواب **بهتر**
ماه‌ها	پایدارتر، با **ادامه**

امروز کمی، فردا کمی بیشتر.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع کوچیک)، فاز ۲ (پیاده‌روی و قدرت)، فاز ۳ (شدت بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای سخت.

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 ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: کم ولی هر روز. شدت متوسط تا تند، با «تست صحبت».
روزهای سخت فقط ۵ دقیقه تنفس یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی. با تپش قلب، درد سینه یا تنگی نفس حین ورزش، قطع کن و با پزشک صحبت کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی (مثلاً ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم)؛ برای آروم کردن بدن در استرس و اضطراب.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در روز و هر وقت مضطربی.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



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؟	پیاده‌روی تند؛ در یک مرور بزرگ، پیاده‌روی و دویدن از مؤثرترین ورزش‌ها برای افسردگی بودن.
مقدار	۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز؛ شدت متوسط تا تند.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و بازنشستگی، خونه، و داستان آقای جمشیدی، نرگس خانم و آقای بهرامی.

فصل ۸

داستان آقای بهرامی: درد و غم

آقای بهرامی **۶۹ ساله** با **کمردرد مزمن**؛ هر چی درد بیشتر، **غمگین‌تر**؛ هر چی غمگین‌تر، **کم‌تحرک‌تر**.

زمان	چی شد
فیزیوتراپی	تمرین **کمر** و پیاده‌روی کوتاه
ماه ۱ تا ۳	قدرت ۲ بار در هفته؛ درد و خلق **هر دو** بهتر

«چرخه‌ی درد و غم رو با حرکت شکستم.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**خلق، استرس و ورزش**» 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	خلق و استرس	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Singh B, Olds T, Curtis R, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. Br J Sports Med. 2023;57(18):1203-1209. doi:10.1136/bjsports-2022-106195
2. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2024;384:e075847. doi:10.1136/bmj-2023-075847
3. 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

درد و غم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- درد و غم
- قدرت
- قانون
- زمان اثر
- داستان

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