کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۲

راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی

برای کسی که از پدر، مادر یا همسرش مراقبت می‌کنه: جابه‌جایی ایمن در تخت و صندلی، کمک به راه رفتن، حمام و توالت، زخم بستر، محافظت از کمر خودت، و پیشگیری از فرسودگی



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 آموزش عملی پرستار، فیزیوتراپیست و کاردرمانگر نیست. **روش‌های جابه‌جایی** رو بهتره اول **زیر نظر** یک متخصص تمرین کنی. **محدودیت‌هایی** که پزشک بیمارت گفته **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: بیمار تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، گیجی ناگهانی، علائم سکته داره، یا **بعد از زمین خوردن** درد شدید، ضربه به سر یا ناتوانی در حرکت داره **(بلندش نکن)**. اگه خودت **خسته‌ی شدید، غمگین** یا **ناامیدی**، کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰**.

© 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: مراقب بودن ۹

۱. تو یک مراقبی ۱۰

۲. اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده ۱۱

۳. محافظت از کمر خودت ۱۳

۴. بیمارت چقدر می‌تونه؟ ۱۵

۵. ارتباط ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: ایمنی و تیم درمان ۲۰

۷. علائم خطر در بیمار ۲۱

۸. داروها ۲۲

۹. خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی ۲۳

۱۰. کار با تیم درمان ۲۵

بخش ۳: جابه‌جایی ۲۷

۱۱. جابه‌جایی در تخت ۲۸

۱۲. نشستن لب تخت و بلند شدن ۲۹

۱۳. تخت به صندلی ۳۰

۱۴. کمک به راه رفتن و پله ۳۲
۱۵. ماشین ۳۴
۱۶. بعد از زمین خوردن ۳۵
۱۷. ویلچر ۳۷

بخش ۴: مراقبت روزمره ۳۹

۱۸. حمام ۴۰
۱۹. توالت و بی‌اختیاری ۴۰
۲۰. لباس ۴۲
۲۱. غذا و آب ۴۳
۲۲. پوست و زخم بستر ۴۴
۲۳. خواب و شب ۴۶

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. برنامه‌ی بیمار در تخت ۵۱
۲۶. برنامه‌ی بیمار نشسته ۵۳
۲۷. برنامه‌ی بیمار ایستاده ۵۴
۲۸. برنامه‌ی کمر مراقب (۱۵ دقیقه) ۵۵
۲۹. پیاده‌روی با هم ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: مراقب از خودش ۱۲۹

۳۲. فرسودگی مراقب ۱۳۰

۳۳. کمک گرفتن و استراحت ۱۳۱

۳۴. ماه رمضان و نماز ۱۳۳

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم ۱۳۴

۳۶. داستان مریم ۱۳۵

۳۷. داستان رضا ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«مادرم بعد از سکته نمی‌تونه خودش از تخت بلند شه.» «هر بار که پدرم رو بلند می‌کنم، کمرم درد می‌گیره.» «نمی‌دونم چطور حمامش کنم که نیفته.» «خسته‌ام، ولی نمی‌تونم ولش کنم.» اگه این جمله‌ها برات آشناست، این کتاب برای **توئه**.

مراقبت از یک عزیز، **عشق** و **وظیفه**ست؛ ولی **مهارت** هم می‌خواد. روش‌های درست **جابه‌جایی**، کمک به **راه رفتن**، **حمام** و **توالت**، مراقبت از **پوست**، و مهم‌تر از همه، **مراقبت از خودت**. پژوهش‌ها نشون دادن **فشار مراقبت** روی **سلامت جسمی و روانی** مراقب اثر جدی داره؛ و **کمر** مراقب‌ها از آسیب‌پذیرترین قسمت‌های بدنه.

این کتاب دو هدف داره: **بیمارت** تا جای ممکن **خودش** کارها رو انجام بده، و **تو** سالم و قوی بمونی.

- **بخش ۱** نقش مراقب، اصل استقلال، محافظت از کمر، سطح کمک، و ارتباط.
- **بخش ۲** علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن، و کار با تیم درمان.
- **بخش ۳** جابه‌جایی: تخت، نشستن، صندلی، راه رفتن، ماشین، زمین خوردن، ویلچر.
- **بخش ۴** حمام، توالت، لباس، غذا، پوست و زخم بستر، شب.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی بیمار و مراقب.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** فرسودگی مراقب، کمک گرفتن، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

مراقب بودن

تو یک مراقبی، اصل استقلال، محافظت از کمر خودت، سطح کمک، ارتباط، و باورهای غلط.

فصل ۱

تو یک مراقبی

مراقب یعنی کسی که به یک عزیز، به‌خاطر **سن**، **بیماری** یا **ناتوانی**، در کارهای روزمره کمک می‌کنه: دختری که از مادرش بعد از **سکته** مراقبت می‌کنه، همسری که از همسرش با **پارکینسون**، یا پسری که پدرش بعد از **شکستگی لگن**.

کارهایی که معمولاً انجام می‌دی

☐	
	جابه‌جایی: تخت، صندلی، توالت، ماشین
	کمک به راه رفتن
	حمام، لباس، توالت
	غذا و **داروها**
	مراقبت از پوست
	همراهی در ویزیت‌ها
	حمایت عاطفی

دو هدف این کتاب

☐	
	بیمارت تا جای ممکن **مستقل** بمونه
	خودت سالم، قوی و آروم بمونی

مراقب سالم، مراقبت بهتر.

اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده

وقتی از کسی که دوستش داری مراقبت می‌کنی، **وسوسه** می‌شی که **همه‌ی** کارها رو براش انجام بدی. ولی هر کاری که **تو** انجام می‌دی و **اون** می‌تونست انجام بده، یک **تمرین از دست رفته**ست.

بهتره	نه
«بیا با هم بلند شیم.»	بلند کردن کامل
وقت بده خودش لباس بپوشه	عجله و پوشوندن
دست‌هاش رو روی دسته‌ی صندلی بذار	زیر بغلش رو بگیری و بکشی
راه رفتن تا آشپزخونه	سینی غذا در تخت
تشویق	«بذار من انجام بدم، تو خسته می‌شی.»

چرا؟

☐	
	عضله و تعادل فقط با **استفاده** حفظ می‌شن
	اعتمادبه‌نفس و **کرامت** بیمار
	کمر تو سالم می‌مونه

هر کاری که خودش می‌تونه، یک تمرینه.

فصل ۳

محافظت از کمر خودت

کمر مراقب‌ها **آسیب‌پذیره**؛ به‌خصوص موقع **بلند کردن**، **خم شدن روی تخت** و **چرخیدن** با بار.

یک عدد مهم

بر اساس تحلیل **Waters** (۲۰۰۷) برای انستیتوی ملی ایمنی و سلامت شغلی آمریکا، **بلند کردن دستی** بیش از حدود **۱۶ کیلو** از وزن بیمار، حتی در شرایط **ایده‌آل**، برای کمر مراقب **ایمن** در نظر گرفته نمی‌شه. یعنی **بلند کردن کامل** یک بزرگسال **هرگز** ایمن نیست.

قوانین طلایی

قانون	
نزدیک	بیمار یا بار رو **نزدیک** بدنت نگه دار
پاها پهن	پاها به عرض شونه، **یکی جلو**
زانو خم، کمر صاف	از **لگن** و **زانو** خم شو، نه از کمر
نچرخ	با **پاها** بچرخ، نه با کمر
تخت بالا	تخت رو تا **ارتفاع کمرت** بیار (اگه ممکنه)
با هم	با شمارش «یک، دو، سه»

قانون	
وسیله	**ملافه‌ی جابه‌جایی، کمربند، تخته‌ی جابه‌جایی**
دو نفره	اگه بیمار نمی‌تونه **نیمی** از وزنش رو تحمل کنه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۰ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۱۰۱ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۱۱۰

بلند کردن کامل یک بزرگسال، هیچ‌وقت ایمن نیست؛ با هم و با وسیله.

بیمارت چقدر می‌تونه؟

قبل از هر کمک، **سطح توانایی** بیمار رو بدون. فیزیوتراپیست یا پرستار می‌تونه دقیق‌تر بگه.

سطح	یعنی	کمک تو
مستقل	خودش انجام می‌ده	فقط **نزدیک** باش
نظارت	خودش، ولی نیاز به **یادآوری** یا **حضور**	**کنارش** باش، دست نزن
کمک کم	بیشتر کار رو **خودش** انجام می‌ده	دست روی **کمربند**، کمک **کم**
کمک متوسط	نصف کار رو خودش	**کمک بیشتر**؛ شاید **دو نفره**
کمک زیاد	فقط کمی کمک می‌کنه	**دو نفره** یا **وسیله‌ی جابه‌جایی**

نکته‌ی دکتر مکس

سطح بیمار ممکنه **روزبه‌روز** فرق کنه (خستگی، درد، دارو). هر بار **ارزیابی** کن.

قبل از کمک، بپرس: «چقدرش رو خودت می‌تونی؟»

فصل ۵

ارتباط

☐	
	روبه‌رو و هم‌سطح چشم‌هاش حرف بزن
	قبل از هر حرکت، **بگو** چه کار می‌خوای بکنی
	دستورهای کوتاه: «پاها عقب.» «بینی جلو.» «یک، دو، سه.»
	عینک و **سمعک**
	صبر؛ جواب دادن و حرکت کردن ممکنه **کند** باشه
	احترام: حریم شخصی در حمام و توالت

اگه مشکل حافظه داره

☐	
	یک دستور در یک زمان
	نشون بده، فقط نگو
	روال ثابت
	بحث نکن؛ موضوع رو عوض کن

قبل از حرکت، بگو؛ بعد با هم.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«من باید همه‌ی کارها رو براش انجام بدم.»	**کمک کن، جاش انجام نده** (فصل ۲).
«از زیر بغل بلندش کنم.»	**آسیب شونه**؛ از **لگن** یا **کمربند** کمک کن (فصل ۱۳).
«من قوی‌ام، کمرم چیزیش نمی‌شه.»	بلند کردن کامل بزرگسال **ایمن نیست** (فصل ۳).
«تو تخت راحت‌تره.»	تخت = **ضعف** و **زخم بستر** (فصل ۲۲).
«زمین خورد؛ سریع بلندش کنم.»	اول **آسیب** رو بررسی کن (فصل ۱۶).
«حمام هر روز لازمه.»	**ایمنی** مهم‌تر از دفعات (فصل ۱۸).
«پوشک راحت‌تره.»	**توالت منظم** بهتره، اگه ممکنه (فصل ۱۹).
«من نباید خسته بشم.»	فرسودگی **طبیعی** و **جدیه** (فصل ۳۲).
«کمک گرفتن یعنی کم گذاشتن.»	کمک گرفتن یعنی **ادامه دادن** (فصل ۳۳).
«ورزش برای بیمار من دیگه فایده نداره.»	حتی در **تخت**، ورزش کمک می‌کنه (فصل ۲۵).

بخش ۲

ایمنی و تیم درمان

علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی، و کار با تیم درمان.

علائم خطر در بیمار

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید** یا **درد قفسه‌ی سینه**
- **گیجی ناگهانی**، **خواب‌آلودگی شدید**، **غش**
- علائم **سکته**: کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت
- بعد از **زمین خوردن**: درد شدید، **ضربه به سر** (به‌خصوص با ضدانعقاد)، ناتوانی در حرکت

همون روز با پزشک

- **تب**
- **کم خوردن** و **کم نوشیدن**، **ادرار کم** و تیره
- **سوزش ادرار** یا ادرار **بدبو**
- **ساق** ورم‌کرده و دردناک
- **زخم** پوستی تازه یا **قرمزی** ماندگار
- **یبوست** بیش از ۳ روز با درد شکم

گیجی تازه در سالمند، تا خلافش ثابت نشده، علامت بیماریه.

فصل ۸

داروها

☐	
	فهرست کامل داروها، به‌روز، همراه
	جعبه‌ی داروی هفتگی
	ساعت ثابت
	عوارض رایج رو بدون: **سرگیجه**، **خواب‌آلودگی**، **یبوست**
	داروهای **جدید** رو بعد از **ترخیص** با پزشک **مرور** کن
	خودسرانه قطع یا اضافه نکن

داروهای **خواب‌آور** و **آرام‌بخش** در سالمندان خطر **زمین خوردن** و **گیجی** رو بیشتر می‌کنن؛ با پزشک صحبت کن.

یک فهرست دارو؛ همه‌ی پزشک‌ها همون رو ببینن.

فصل ۹

خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی

خونه

☐	
	فرش‌های کوچیک و **سیم‌ها** از مسیر
	نور کافی؛ **چراغ خواب**
	دستگیره در حمام و کنار توالت
	کف ضدلغزش
	مسیر تخت تا توالت **کوتاه** و **خالی**

وسایل کمکی

وسیله	برای
تخت با ارتفاع قابل تنظیم	جابه‌جایی آسون‌تر؛ کمر مراقب
نرده‌ی کنار تخت	کمک به غلت و نشستن
ملافه‌ی جابه‌جایی	بالا کشیدن در تخت بدون کشیدن پوست
کمربند جابه‌جایی	گرفتن ایمن موقع بلند شدن و راه رفتن
تخته‌ی جابه‌جایی	تخت به صندلی

وسیله	برای
صندلی دسته‌دار بلند	
صندلی توالت کنار تخت	شب
صندلی حمام	
واکر یا **عصا**	
تشک مواج	پیشگیری از زخم بستر (بیمار در تخت)

وسیله‌ی درست، کمر مراقب رو نجات می‌ده.

فصل ۱۰

کار با تیم درمان

☐	
	سؤال‌هات رو قبل از ویزیت **بنویس**
	از **فیزیوتراپیست** بخواه **جابه‌جایی** رو **جلوی خودش** تمرین کنی
	از **پرستار** مراقبت **پوست** و **زخم** رو یاد بگیر
	از **کاردرمانگر** وسایل **حمام** و **لباس**
	جدول‌های فصل ۳۹ رو همراه ببر
	درباره‌ی **خستگی خودت** هم بگو

تیم درمان، تو رو هم آموزش می‌ده؛ بخواه.

بخش ۳

جابه‌جایی

جابه‌جایی در تخت، نشستن لب تخت، تخت به صندلی، کمک به راه رفتن و پله، ماشین، بعد از زمین خوردن، و ویلچر.

فصل ۱۱

جابه‌جایی در تخت

غلت زدن

غلت زدن در تخت ← ص ۱۲۶

بالا کشیدن در تخت (با ملافه‌ی جابه‌جایی)

قدم	
۱.	تخت رو **صاف** کن؛ بالش رو بذار بالای سر، به تاج تخت
۲.	**دو نفر**، دو طرف تخت؛ ملافه رو **نزدیک بدن بیمار** لوله کن و بگیر
۳.	بیمار **زانوها** رو خم و **چونه** رو به سینه بچسبونه
۴.	با «یک، دو، سه»، **وزن** رو از پای عقب به پای جلو منتقل کنید و **بُکِشید**، **بلند نکنید**

بیمار رو از **زیر بغل** به بالا **نکشید**؛ هم شونه‌ی بیمار و هم کمر شما آسیب می‌بینه.

تغییر وضعیت

هر **۲ ساعت** در بیمار **بی‌حرکت** (فصل ۲۲).

بکش، بلند نکن؛ دو نفره و با ملافه.

فصل ۱۲

نشستن لب تخت و بلند شدن

از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۲۷ ·
بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۹۴

بلند شدن از لب تخت یا صندلی

قدم	
۱.	بیمار **لب** تخت یا صندلی بشینه
۲.	پاها **عقب**، زیر زانوها؛ کفش بسته
۳.	دست‌ها روی **تخت** یا **دسته‌ها**، نه گردن تو
۴.	**بینی جلوتر از پنجه‌ها**
۵.	تو **کنارش**، دست روی **کمربند** یا **لگن**
۶.	«یک، دو، سه» و **با هم**
۷.	**چند ثانیه** بایستن تا **سرگیجه** نداشته باشن

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۳ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۸۴

بینی جلوتر از پنجه‌ها؛ بعد با هم.

فصل ۱۳

تخت به صندلی

جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه ← ص ۱۲۸

نکته‌ها

☐	
	صندلی **محکم**، **دسته‌دار**، با زاویه‌ی **۴۵ درجه** به تخت
	ترمز ویلچر کشیده؛ **زیرپایی** کنار
	اگه یک طرف **ضعیف‌تره**، صندلی سمت **قوی‌تر**
	کمربند جابه‌جایی
	بیمار با **قدم‌های کوچیک** بچرخه؛ **پیچ** نخوره
	قبل از نشستن، **پشت پاهاش** باید لبه‌ی صندلی رو **حس** کنه
	دست‌ها روی **دسته‌ی صندلی**، **آهسته** بشینه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بیمار نمی‌تونه **نیمی** از وزنش رو تحمل کنه: **تخته‌ی جابه‌جایی** یا **دو نفره**؛ آموزش از فیزیوتراپیست.

ترمز، زاویه، کمربند؛ بعد جابه‌جایی.

فصل ۱۴

کمک به راه رفتن و پله

راه رفتن

☐	
	کنار و کمی **پشت** طرف **ضعیف‌تر**
	یک دست روی **کمربند**، یکی نزدیک **شونه**
	آهسته؛ مسیر **خالی**
	واکر یا **عصا** طبق توصیه
	کفش بسته، نه دمپایی

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۲ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۹۳

پله

☐	
	بالا رفتن: مراقب یک پله **پایین‌تر** (پشت بیمار)
	پایین اومدن: مراقب یک پله **پایین‌تر** (جلوی بیمار)
	نرده همیشه

تمرین پله ← ص ۹۷

پله: مراقب همیشه پایین‌تر.

فصل ۱۵

ماشین

سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۹۵

☐	
	صندلی ماشین رو **عقب** ببر و پشتی رو کمی **بخوابون**
	کیسه‌ی نایلونی روی صندلی، چرخیدن رو آسون می‌کنه (بعد بردار)
	سر بیمار رو از **چهارچوب در** محافظت کن
	واکر رو بعد از نشستن، در **صندوق** بذار

اول بشین، بعد بچرخ؛ پاها آخر.

فصل ۱۶

بعد از زمین خوردن

قدم‌به‌قدم

قدم	
۱.	**آروم باش**؛ **فوری بلندش نکن**
۲.	بپرس: **کجا درد داره؟** سرش خورد؟
۳.	اگه **درد شدید**، **ضربه به سر** (به‌خصوص با **ضدانعقاد**)، **گیجی**، یا **نمی‌تونه** پا رو تکون بده: **بلند نکن**؛ **۱۱۵**؛ گرمش نگه دار
۴.	اگه **آسیبی نیست**: کمک کن **به پهلو**، بعد **چهاردست‌وپا**
۵.	یک **صندلی محکم** جلوش؛ دست‌ها روی صندلی
۶.	**یک زانو** بالا، **پا** روی زمین؛ با کمک صندلی بلند شه و **بشینه**
۷.	به **پزشک** خبر بده؛ **چرا** زمین خورد؟

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۹۸

هرگز بیمار رو تنهایی از زمین **بلند نکن**؛ بیمار باید **خودش** با کمک صندلی بلند بشه، یا با کمک **چند نفر** و **وسیله**.

زمین خورد؟ اول بررسی، بعد بلند شدن؛ نه برعکس.

فصل ۱۷

ویلچر

☐	
	ترمز قبل از هر جابه‌جایی
	زیرپایی کنار قبل از بلند شدن
	کوسن مناسب؛ هر **۱۵ تا ۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کنه
	پایین رفتن از جدول یا شیب: **عقب‌عقب**
	ویلچر برای **مسافت‌های طولانی**؛ در خونه، اگه می‌تونه، **راه بره**

ویلچر برای راه دور؛ پاها برای خونه.

بخش ۴

مراقبت روزمره

حمام، توالت و بی‌اختیاری، لباس، غذا و آب، پوست و زخم بستر، و خواب و شب.

فصل ۱۸

حمام

☐	
	همه‌چیز رو قبل از شروع آماده کن (حوله، لباس، صابون)
	اتاق گرم
	صندلی حمام، **کف ضدلغزش**، **دستگیره**
	آب ولرم؛ دما رو با **آرنجت** تست کن
	دوش دستی
	حریم: قسمت‌هایی که شسته نمی‌شن رو با حوله بپوشون
	بیمار هر قسمتی رو که **می‌تونه، خودش** بشوره
	کوتاه؛ آب داغ و طولانی **سرگیجه** میاره
	خشک کردن کامل، به‌خصوص **بین انگشت‌ها** و **چین‌های پوست**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه حمام **خیلی سخته**، **شستن روی تخت** یا **صندلی** با دستمال مرطوب گرم، چند روز در میون کافیه.

ایمنی حمام، مهم‌تر از دفعات حمام.

فصل ۱۹

توالت و بی‌اختیاری

توالت منظم

☐	
	ساعت‌های ثابت: بعد از بیدار شدن، بعد از غذا، قبل از خواب، هر **۲ تا ۳ ساعت**
	توالت فرنگی، **بالابرنده**، **دستگیره**
	صندلی توالت کنار تخت برای شب
	لباس آسون (کش‌دار)

بی‌اختیاری

☐	
	توالت منظم قبل از **پوشک**
	آب رو **کم نکن** (عفونت ادراری و یبوست)؛ فقط **عصر** کمتر
	پوست رو **تمیز** و **خشک** نگه دار؛ **کرم محافظ**
	تغییر ناگهانی بی‌اختیاری: **عفونت ادراری**؟ با پزشک

یبوست

آب، **فیبر**، **حرکت**، و **ساعت ثابت** توالت.

توالت منظم، قبل از پوشک.

فصل ۲۰

لباس

☐	
	نشسته لباس بپوشه
	لباس گشاد، **کش‌دار**، **دکمه‌ی درشت** یا **چسبی**
	اول طرف **ضعیف‌تر** یا **دردناک** داخل، **آخر** بیرون
	لباس‌ها رو **به ترتیب** کنار بذار
	کفش بسته با **چسب**؛ **پاشنه‌کش** بلند
	وقت بده خودش انجام بده

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۹۶

طرف ضعیف‌تر: اول داخل، آخر بیرون.

فصل ۲۱

غذا و آب

☐	
	سر میز یا **صندلی**، **صاف** نشسته؛ نه درازکش
	پروتئین در هر وعده
	وعده‌های کوچیک و **مکرر**
	آب در **دسترس** و **یادآوری**
	وزن ماهانه
	دندون و **دندون مصنوعی**
	بعد از غذا **۳۰ دقیقه** صاف بشینه

سرفه یا خفگی موقع غذا یا آب خوردن، **صدای خیس** بعد از قورت دادن: با پزشک؛ ممکنه **مشکل بلع** باشه (خطر عفونت ریه).

صاف نشسته بخوره؛ ۳۰ دقیقه بعدش هم.

فصل ۲۲

پوست و زخم بستر

زخم بستر آسیب پوست و بافت زیرش از **فشار طولانیه**؛ بیشتر روی **دنبالچه**، **پاشنه‌ها**، **باسن** و **پشت سر**. بر اساس **رهنمود بین‌المللی** زخم فشاری (۲۰۱۹)، پیشگیری بر پایه‌ی **تغییر وضعیت**، **سطح مناسب**، **مراقبت پوست** و **تغذیه**‌ست.

هر روز

☐	
	پوست رو نگاه کن: **قرمزی** که با فشار انگشت **سفید نمی‌شه**
	تغییر وضعیت در تخت هر **۲ ساعت** (پشت، پهلوی راست، پهلوی چپ)
	پاشنه‌ها آزاد: بالش زیر **ساق**، نه زیر پاشنه
	بالش بین زانوها در وضعیت پهلو
	ملافه‌ی صاف، بدون چین و خرده
	پوست **تمیز** و **خشک**؛ **کرم** روی پوست خشک
	تشک مواج برای بیمار در تخت
	تغذیه و **پروتئین**
	حرکت: بهترین پیشگیری

زخم باز، **تاول** یا **قرمزی ماندگار**: با **پرستار** یا پزشک.

هر دو ساعت، یک وضعیت جدید.

فصل ۲۳

خواب و شب

☐	
	روزها بیدار، نور روز؛ چرت **کوتاه**
	ساعت ثابت خواب
	چراغ خواب در مسیر
	صندلی توالت یا **لگن** کنار تخت
	زنگ یا **تلفن** کنار تخت
	بلند شدن آهسته
	خواب تو هم مهمه: اگه شب‌ها **مدام** بیداری، **کمک** بگیر (فصل ۳۳)

شب امن: نور، توالت کنار تخت، زنگ.

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

دوز تمرین، برنامه‌ی بیمار در تخت، نشسته و ایستاده، برنامه‌ی کمر مراقب، پیاده‌روی با هم، نگهداری، و روزهای بد.

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.

فصل ۲۵

برنامه‌ی بیمار در تخت

برای: بیماری که بیشتر وقت در **تخته**. **۲ تا ۳ بار در روز**، ۱۰ دقیقه، با کمک تو.

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس
پمپ مچ پا	۲۰ بار
سفت کردن عضله‌ی ران	۱۰ × ۵ ثانیه
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
سُر دادن پاشنه	۱۰ بار هر پا
صاف کردن زانو روی رول حوله	۱۰ بار
پل باسن	۵ تا ۱۰ بار
غلت زدن در تخت	۳ بار هر طرف
از درازکش به نشسته لب تخت	۳ بار

تنفس آرام ← ص ۶۴ · پمپ مچ پا ← ص ۶۵ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۶۶ · سفت کردن باسن ← ص ۶۷ · سُر دادن پاشنه ← ص ۶۸ · صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۶۹ · پل باسن ← ص ۷۱ · غلت زدن در تخت ← ص ۱۲۶ · از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۱۲۷

حتی در تخت، هر روز حرکت.

فصل ۲۶

برنامه‌ی بیمار نشسته

برای: بیماری که می‌تونه **روی صندلی** بشینه. **۲ بار در روز**.

تمرین	مقدار
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
رژه‌ی نشسته	۳۰ ثانیه
صاف کردن زانو نشسته	۲ × ۸
بالا آوردن پنجه‌ی پا	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۸
فشردن حوله یا توپ	۲ × ۱۰
چرخش تنه نشسته	۵ بار هر طرف
بلند شدن از صندلی (با کمک)	۳ تا ۵ بار

چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۲ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۴ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۵ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۹ · چرخش تنه نشسته ← ص ۸۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۳

فصل ۲۷

برنامه‌ی بیمار ایستاده

برای: بیماری که با کمک می‌تونه **بایسته**. **۳ روز در هفته** قدرت؛ **هر روز** راه رفتن. **کنار کابینت**، تو **کنارش**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
رژه‌ی ایستاده	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
صاف کردن ران به عقب	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۱ دقیقه
اسکوات کوتاه	۲ × ۸
راه رفتن	۵ تا ۱۵ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۳ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۸۵ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۶ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۸۷ ·
صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۱۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۸۸ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۸۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۲

برنامه‌ی کمر مراقب (۱۵ دقیقه)

۳ بار در هفته. برای **کمر قوی**، **پاهای قوی** و **ذهن آروم‌تر**.

تمرین	مقدار
خم شدن از لگن	۲ × ۱۰
اسکوات جامی	۲ × ۱۰
ددلیفت با دمبل از روی جعبه	۲ × ۱۰
پارویی یک‌دست	۲ × ۱۰ هر دست
پرنده‌سگ	۲ × ۶ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۲۰ ثانیه
حمل بار دو دستی	۲ × ۳۰ متر
گربه‌شتر	۱ × ۸
تنفس آروم	۲ دقیقه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۰ · اسکوات جامی ← ص ۱۲۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۱۰۲ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۸ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۷ · گربه‌شتر ← ص ۱۱۱ · تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۱۸

کمر مراقب، ستون خونه‌ست؛ قوی‌ش کن.

فصل ۲۹

پیاده‌روی با هم

هفته	هر نوبت	دفعات
۱ و ۲	۳ تا ۵ دقیقه	۲ تا ۳ بار در روز
۳ و ۴	۵ تا ۱۰ دقیقه	۲ بار
۵ تا ۸	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۱ تا ۲ بار
۹ به بعد	۱۵ تا ۳۰ دقیقه	۱ بار

☐	
	کفش بسته هر دو
	واکر یا **عصا**
	جای نشستن در مسیر
	این پیاده‌روی **ورزش تو** هم هست

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۲

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

وضعیت	
بیمار خسته یا **بیمار تب**	برنامه‌ی **پایین‌تر**؛ حتی **تنفس** و **پمپ مچ پا**
تو خسته‌ای	استراحت نسبی؛ ولی **تغییر وضعیت** و **نشستن** ادامه
درد کمر تو بعد از زمین خوردن	**۱۰ دقیقه‌ای** (فصل ۳۵)؛ **کمک** بگیر
	کارهای **سنگین** رو **دو نفره**؛ **برنامه‌ی کمر مراقب** سبک
	فصل ۱۶؛ **پزشک**

روز بد = برنامه‌ی کوتاه؛ 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 در دو گروه‌ان: **تمرین‌های بیمار** (در تخت، نشسته، ایستاده، و جابه‌جایی و زندگی روزمره) که با کمک تو انجام می‌شن، و **تمرین‌های خود مراقب** (کمر و بدن مراقب) برای اینکه سالم و قوی بمونی. **تمرین‌های بیمار رو از مرحله‌ی خودش (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



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؛ برای ریه‌ها و پیشگیری از عفونت ریه در بیمار کم‌تحرک.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	گردش خون پا و پیشگیری از لخته در بیماری که زیاد در تخته.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضله‌ی ران در تخت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن باسن؛ برای ایستادن.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار در تخت



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت زانو و لگن در تخت.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: بعد از جراحی لگن یا زانو، طبق دستور جراح.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



صاف کردن زانو روی رول حوله

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، یک حوله‌ی بزرگ لوله‌شده یا قوطی زیر زانو بذار (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر).

اجرا

1. پاشنه رو بالا بیار تا زانو کاملاً صاف بشه؛ پشت زانو روی رول بمونه.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران (۳۰ درجه‌ی آخر)
چرا این تمرین؟	تقویت عضله در دامنه‌ای که برای صاف شدن کامل زانو و راه رفتن لازمه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن زانو از روی رول؛ صاف نشدن کامل زانو.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | بیمار در تخت



ایزومتریک دور کردن ران با کمربند

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم یا صاف. یک کمربند یا کش غیرکشسان رو دور ران‌ها، بالای زانوها، ببند (پاها به عرض لگن).

اجرا

1. ران‌ها رو به سمت بیرون، به کمربند فشار بده (پاها تکون نمی‌خورن).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان شروع کن.
3. نفس رو حبس نکن.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و کوچک
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات کنار لگن بدون حرکت مفصل؛ شروعی امن برای تقویت باسن بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن؛ نباید درد تیز کنار لگن ایجاد کنه.
مقدار	۵ بار × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، با ۱ دقیقه استراحت؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده یا با فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس کردن نفس؛ قوس دادن کمر؛ فشار خیلی زیاد از روز اول.

احتیاط: بعد از جراحی لگن، طبق دستور جراح.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

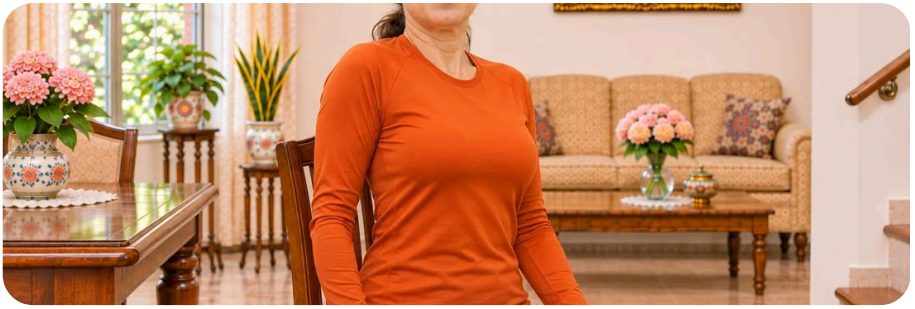
اجرا

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؛ کمک به جابه‌جا شدن در تخت و گذاشتن لگن.
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 ۹ | سطح ۱۰ آسان | بیمار نشسته



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 عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

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، مچ و انگشت‌ها و کمک به گردش خون دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | بیمار نشسته



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ شروع آسون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | بیمار نشسته



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق که پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن و از گیر کردن پا جلوگیری می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

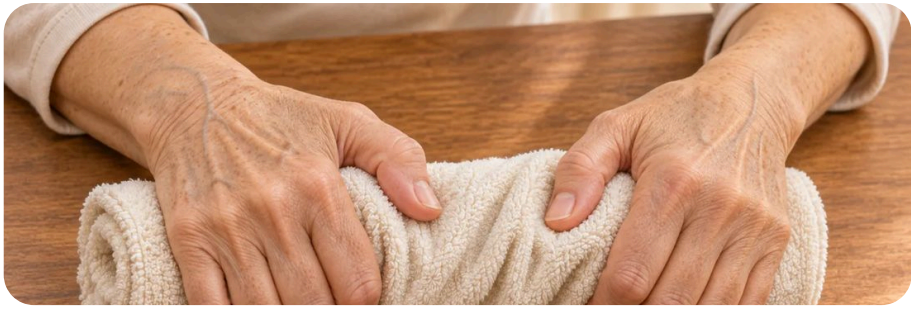
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
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؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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.

تمرین ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۹ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



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 ۲۰ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

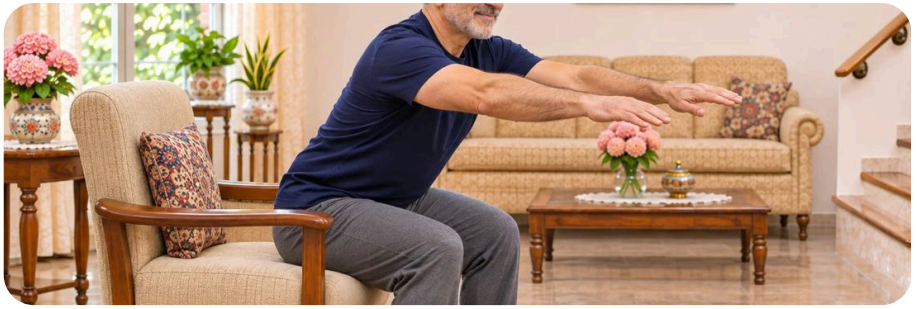
1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی بیمار؛ برای توالت، ماشین و صندلی.
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 یا نشستن آهسته‌تر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها.

احتیاط: مراقب: دست روی کمربند، نه زیر بغل.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تاب خوردن به جلو، بلند شدن از صندلی رو وقتی پاها هنوز قوی نیستن راحت‌تر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: با کمک مراقب؛ صندلی محکم دسته‌دار.

تمرین ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | بیمار ایستاده



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

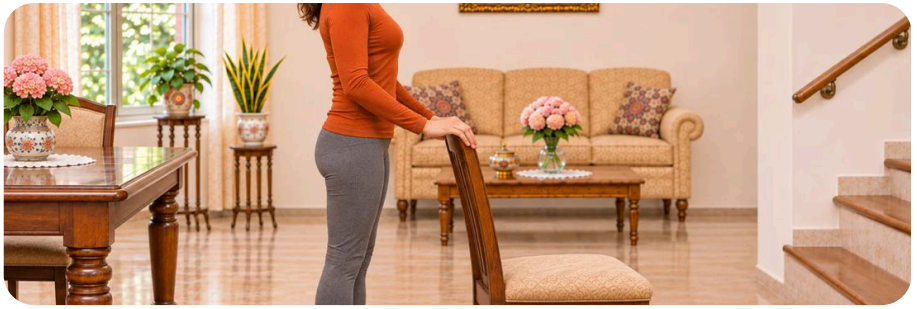
1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

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: با کمک مراقب؛ کنار کابینت یا میز.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۵ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۷ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده



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: با کمک مراقب؛ کنار کابینت؛ مراقب پشت بیمار.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۲۹ | سطح ۰۱ آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



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؟	راه رفتن روزانه با همراه؛ مهم‌ترین تمرین بیمار.
مقدار	از ۳ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز؛ کم‌کم تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** پای ضعیف‌تر یا دردناک بگیر.
2. عصا و پای ضعیف‌تر با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای دیگه جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای ضعیف‌تر رو کم و تعادل رو بهتر می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: عصای خیلی بلند یا کوتاه؛ گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای ضعیف‌تر.

تمرین ۳۱ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. به پشت دراز بکش؛ با آرنج‌ها خودت رو کمی بالا بکش.
2. پاها رو با هم به لبه‌ی تخت ببر؛ پاها از خط وسط رد نشن.
3. با فشار دست‌ها بشین؛ به جلو خم نشو.
4. چند لحظه لب تخت بشین، بعد با واکر بایست.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت با کمک کم مراقب؛ بیمار بیشترین کار رو خودش انجام می‌ده.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: رد شدن پای عمل‌شده از خط وسط؛ خم شدن زیاد به جلو موقع نشستن.

احتیاط: اولین بار با آموزش پرستار یا فیزیوتراپیست.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای سوار و پیاده شدن بعد از جراحی لگن.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. نشسته روی صندلی بلند.
2. جوراب رو روی جوراب‌پوش بکش؛ جوراب‌پوش رو جلوی پا بنداز و با بندها بالا بکش.
3. کفش رو با پاشنه‌کش دسته‌بلند بپوش.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش بدون خم شدن زیاد ران، در هفته‌های اول بعد از عمل.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به جلو برای رسیدن به پا؛ آوردن پا روی ران مقابل در هفته‌های اول.

احتیاط: احتیاطات لگن رو که جراحت گفته رعایت کن.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو محکم بگیر؛ مراقب یک پله پایین‌تر از بیمار.

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای قوی‌تر، بعد پای ضعیف‌تر؛ مراقب یک پله **پایین‌تر**.
2. **پایین اومدن:** اول پای ضعیف‌تر، بعد پای قوی‌تر؛ مراقب یک پله **پایین‌تر** (جلوی بیمار).
3. یادآور: «قوی می‌ره بالا، ضعیف میاد پایین».

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: همیشه با نرده؛ مراقب **پایین‌تر** از بیمار بایسته.

تمرین ۳۵ | سطح ۳ · پیشرفته | جابه‌جایی و زندگی روزمره



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	کمک به بلند شدن بیمار از زمین بعد از زمین خوردن، وقتی آسیب ندیده.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول آسیب رو چک کن؛ با درد شدید، ضربه به سر یا ناتوانی: بلند نکن، ۱۱۵.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و زندگی روزمره



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید سبک؛ قدرت دست، تنه و تعادل در یک کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



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؟	الگوی درست خم شدن برای مراقب؛ کمر صاف، خم شدن از لگن، موقع کمک به بیمار و برداشتن 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 ۳۸ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی)

شروع

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

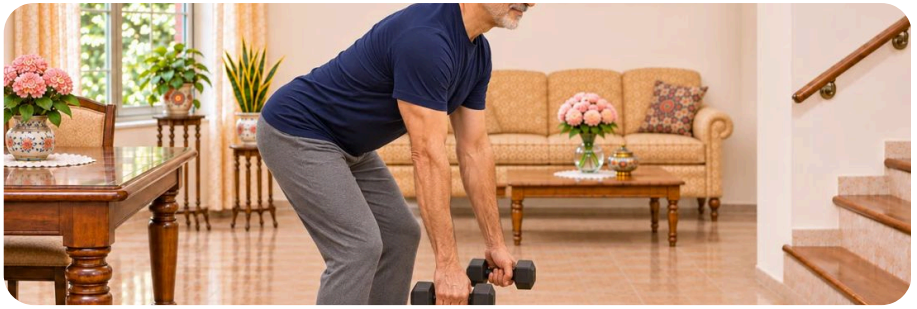
اجرا

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؟	قدرت ران مراقب؛ تا پاها کار کنن نه کمر.
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 ۳۹ | سطح ۳ · پیشرفته | کمر و بدن مراقب



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن درست بار برای مراقب؛ همون الگویی که موقع جابه‌جایی وسایل لازمه.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



پل باسن (مراقب)

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؟	قدرت باسن مراقب؛ محافظ کمر.
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 ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



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.

تمرین ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



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 | کمر و بدن مراقب



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط کمر و بدن مراقب



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

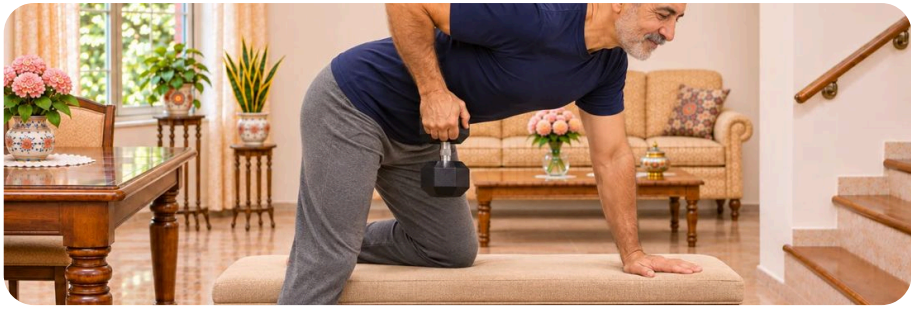
اجرا

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	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



شنای دیواری (مراقب)

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 ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | کمر و بدن مراقب



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت هر پا؛ برای وضعیت ایستادن پای جلو و عقب موقع جابه‌جایی بیمار.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



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.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۱ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



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 ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



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 ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | کمر و بدن مراقب



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

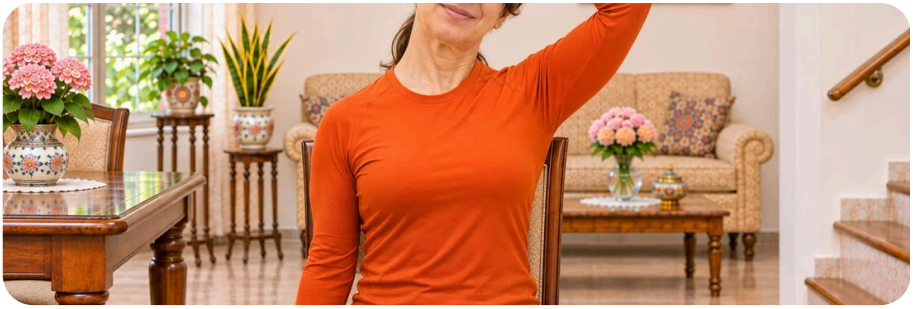
اجرا

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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کمر و بدن مراقب



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 ۵۵ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



تنفس آروم (مراقب)

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؟	آروم کردن بدن و ذهن مراقب؛ در لحظه‌های فشار و خستگی.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ پله‌ی کوتاه با نرده؛ مراقب پشت بیمار.

تمرین ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | بیمار ایستاده



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.

احتیاط: با کمک مراقب؛ کنار کابینت.

تمرین ۶۰ | سطح ۳ · پیشرفته | بیمار نشسته



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

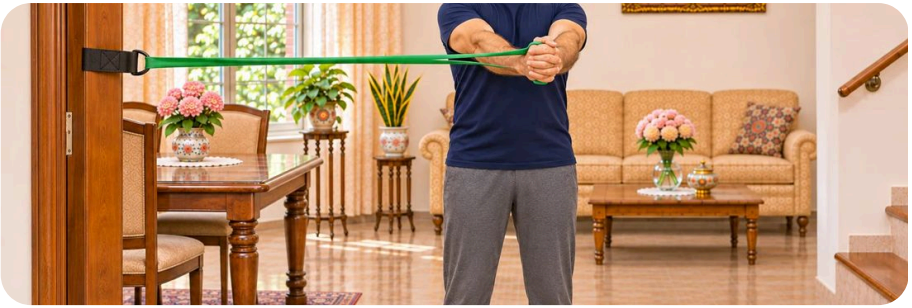
1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: نشسته؛ اگه درد شونه داره، دست‌ها بالاتر از شونه نره.

تمرین ۶۱ سطح ۳ · پیشرفته کمر و بدن مراقب



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶۲ سطح ۳ · پیشرفته کمر و بدن مراقب



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 ۶۳ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



غلت زدن در تخت

شروع

درازکش به پشت، زانوها خم.

اجرا

1. بیمار زانوها رو خم کنه و دست‌ها رو روی سینه بذاره.
2. سر رو به سمت غلت بچرخونه.
3. زانوهای خم رو به همون سمت بندازه؛ شونه‌ها دنبالش بچرخن.
4. مراقب فقط از **لگن** و **شونه** کمک کنه، نه کشیدن دست.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه و لگن
چرا این تمرین؟	غلت زدن در تخت؛ برای تغییر وضعیت، پیشگیری از زخم بستر و مقدمه‌ی نشستن.
کجا باید حس کنی	چرخش یک‌تکه‌ی تنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار به هر طرف، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	مراقب از لگن کمک بیشتری بده.
سخت‌ترش کن	بدون کمک.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست بیمار؛ جا موندن دست زیر بدن.

احتیاط: هیچ‌وقت بیمار رو از **دست** یا **زیر بغل** نکش.

تمرین ۶۴ | سطح ۲ · متوسط | بیمار در تخت



از درازکش به نشسته لب تخت

شروع

به پهلو نزدیک لبه‌ی تخت، زانوها خم.

اجرا

1. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز.
2. هم‌زمان با آرنج و بعد کف دست، تنه رو بالا هل بده؛ مراقب از شونه و لگن کمک کنه.
3. لب تخت بشین؛ چند ثانیه صبر کن، بعد بلند شو.

عضله‌ی هدف	تنه، شکم، دست‌ها
چرا این تمرین؟	مهارت کلیدی برای بلند شدن از تخت و رفتن به توالت؛ بدون فشار به کمر و شونه.
کجا باید حس کنی	کار عضلات پهلو و شکم و فشار دست‌ها.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	بالا بردن سر تخت یا کمک بیشتر مراقب.
سخت‌ترش کن	از هر دو طرف؛ آهسته‌تر و کنترل‌شده‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن مثل درازونشست؛ کشیدن دست بیمار.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، چند ثانیه لب تخت بشین.

تمرین ۶۵ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و زندگی روزمره



جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه

شروع

صندلی کنار تخت، زاویه‌ی ۴۵ درجه، ترمز کشیده (اگه ویلچره).

اجرا

1. مراقب روبه‌رو، زانوها خم، کمر صاف، دست‌ها روی **لگن یا کمربند** بیمار.
2. بیمار **بینی جلوتر از پنجه** خم بشه و دست‌ها رو روی تخت یا دسته‌ی صندلی بذاره.
3. با «یک، دو، سه» با هم بلند بشن؛ بیمار با **قدم‌های کوچیک** بچرخه و آهسته بشینه.

عضله‌ی هدف	کل بدن (بیمار و همراه)
چرا این تمرین؟	جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی؛ محافظت از شونه‌ی بیمار و کمر مراقب.
مقدار	هر بار که لازمه؛ با تمرین، کمک همراه رو کم کنید.
ساده‌ترش کن	دو نفره یا با تخته‌ی جابه‌جایی؛ از فیزیوتراپیست آموزش بگیرید.
سخت‌ترش کن	بیمار بدون کمک، فقط با نظارت.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست یا زیر بغل؛ خم شدن مراقب از کمر؛ فراموش کردن ترمز.

احتیاط: اگه بیمار کمتر از نیمی از وزنش رو تحمل می‌کنه، **دو نفره** یا با **وسیله‌ی کمکی**؛ آموزش از فیزیوتراپیست.

بخش ۷

مراقب از خودش

فرسودگی مراقب، کمک گرفتن و استراحت، ماه رمضان و نماز، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

فرسودگی مراقب

مرور بالینی **Adelman** (JAMA، ۲۰۱۴) نشون داد **فشار مراقبت** روی **سلامت جسمی**، **روانی** و حتی **مالی** مراقب اثر داره. در پژوهش **Schulz و Beach** (JAMA، ۱۹۹۹)، همسرانی که مراقبت رو **فشار** حس می‌کردن، در پیگیری چندساله خطر **مرگ بیشتری** داشتن.

نشونه‌های فرسودگی

☐	
	خستگی دائمی
	خواب بد
	عصبانیت یا **بی‌حوصلگی** با بیمار
	کناره‌گیری از دوستان
	بی‌توجهی به سلامت خودت
	احساس گناه
	غم یا **ناامیدی**

اگه **فکر آسیب به خودت** یا **بیمارت** رو داری، همین امروز با **۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری **۱۱۵**.

خسته شدن، ضعف نیست؛ نشونه‌ی نیاز به کمکه.

فصل ۳۳

کمک گرفتن و استراحت

در کارآزمایی **REACH II** (Belle، ۲۰۰۶)، برنامه‌ی حمایتی مراقبان بیماران **دمانس** (آموزش، مدیریت استرس، مهارت حل مسئله و ایمنی) **کیفیت زندگی** مراقبان رو **بهتر** کرد.

☐
تقسیم کارها: جدول هفتگی با بقیه‌ی خانواده
یک روز یا **چند ساعت** در هفته **فقط برای خودت**
پرستار یا **کمک‌یار** در خونه، اگه ممکنه
مراکز روزانه‌ی سالمندان
گروه‌های حمایتی مراقبان
ورزش خودت: برنامه‌ی کمر مراقب و **پیاده‌روی**
خواب خودت
ویزیت پزشک **خودت**

جدول تقسیم کار

کار	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
صبح							

کار	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
عصر							
شب							

کمک گرفتن یعنی بتونی ادامه بدی.

فصل ۳۴

ماه رمضان و نماز

نماز بیمار

☐	
	روی صندلی، اگه نشستن روی زمین یا بلند شدن سخته
	وضو نشسته؛ کف ضدلغزش
	برای حکم شرعی، از **مرجع دینی** بپرسید

ماه رمضان

برای بیمار **سالمند** یا **بیمار**، روزه ممکنه خطرناک باشه (کم‌آبی، افت قند، داروها). **با پزشک** صحبت کنید.

☐	**برای مراقب روزه‌دار**
	جابه‌جایی‌های **سنگین** رو به **بعد از افطار** بذار
	آب کافی بین افطار و سحر
	خستگی بیشتر: **کمک** بیشتر

فصل ۳۵

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم

تو و بیمارت با هم، هر روز.

تمرین	مدت
تنفس آروم (هر دو)	۱ دقیقه
رژه‌ی نشسته (بیمار) / رژه‌ی ایستاده (تو)	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی (هر دو)	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه (هر دو)	۱ دقیقه
کشیدن کش (بیمار) / خم شدن از لگن (تو)	۲ دقیقه
راه رفتن با هم	۲ دقیقه

تنفس آروم (مراقب) ← ص ۱۱۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۴ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۸۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۶ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۰ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۲

ده دقیقه با هم؛ برای هر دو.

فصل ۳۶

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، بعد از **سکته‌ی** مادرش، هر روز صبح قبل از کار و هر شب بعد از کار ازش مراقبت می‌کرد. مادرش رو **از زیر بغل** بلند می‌کرد و بعد از سه ماه، **کمردرد** شدید گرفت؛ و هم **شونه‌ی** مادرش درد گرفت. شب‌ها گریه می‌کرد و فکر می‌کرد «من دختر خوبی نیستم».

فیزیوتراپیست به مریم **جابه‌جایی با کمربند** و **بینی جلوتر از پنجه** رو یاد داد؛ مادرش خیلی بیشتر از اونچه مریم فکر می‌کرد **خودش** کمک کرد. خانواده یک **جدول تقسیم کار** گذاشتن و برادرش **جمعه‌ها** و یک **کمک‌یار** دو روز در هفته اومدن. مریم **برنامه‌ی کمر مراقب** رو شروع کرد. بعد از دو ماه، کمردردش **کمتر** شده بود و برای اولین بار بعد از مدت‌ها، با دوستاش **پیاده‌روی** رفت.

مریم دختر خوبی بود؛ فقط تنها بود.

فصل ۳۷

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، مراقب همسرش با **پارکینسون** بود. همه‌ی کارها رو **خودش** براش انجام می‌داد: لباس، غذا، حتی بلند شدن. همسرش کم‌کم **ضعیف‌تر** شد.

فیزیوتراپیست گفت: «**کمک کن، جاش انجام نده.**» رضا یاد گرفت **صبر** کنه تا همسرش **خودش** دکمه‌ها رو ببنده، و با **شمارش** با هم بلند بشن. هر روز **۱۰ دقیقه** با هم تمرین کردن و عصرها **پیاده‌روی**. بعد از دو ماه، همسرش خودش از صندلی بلند می‌شد و رضا گفت: «فکر می‌کردم کمکش می‌کنم؛ داشتم ضعیفش می‌کردم.»

صبر کردن تا خودش انجام بده، سخت‌ترین و بهترین کمکه.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. مراقب کیه؟

کسی که به عزیزش در کارهای روزمره کمک می‌کنه (فصل ۱).

2. همه‌ی کارها رو براش انجام بدم؟

نه؛ کمک کن، جاش انجام نده (فصل ۲).

3. کمرم درد می‌گیره.

قوانین طلایی (فصل ۳) و برنامه‌ی کمر مراقب (فصل ۲۸).

4. چقدر وزن رو بلند کنم؟

بلند کردن کامل بزرگسال ایمن نیست (فصل ۳).

5. بیمارم چقدر می‌تونه؟

سطح کمک رو بسنج (فصل ۴).

6. حرفم رو نمی‌فهمه.

دستور کوتاه، نشون بده (فصل ۵).

7. کی ۱۱۵؟

فصل ۷.

8. گیج شده.

گیجی تازه یعنی پزشک (فصل ۷).

9. داروها؟

فهرست و جعبه‌ی هفتگی (فصل ۸).

10. چه وسایلی بخرم؟

فصل ۹.

11. از فیزیوتراپیست چی بخوام؟

تمرین جابه‌جایی جلوی خودش (فصل ۱۰).

12. چطور در تخت بالا بکشمش؟

ملافه‌ی جابه‌جایی، دو نفره (فصل ۱۱).

13. از زیر بغل بلندش کنم؟

نه (فصل ۱۱ و ۱۲).

14. چطور بلند شه؟

بینی جلوتر از پنجه‌ها (فصل ۱۲).

15. تخت به صندلی؟

ترمز، زاویه، کمربند (فصل ۱۳).

16. نمی‌تونه نیمی از وزنش رو تحمل کنه.

دو نفره یا وسیله (فصل ۱۳).

17. کجا کنارش راه برم؟

کنار و کمی پشت طرف ضعیف‌تر (فصل ۱۴).

18. پله؟

مراقب همیشه پایین‌تر (فصل ۱۴).

19. ماشین؟

اول بشینه، بعد بچرخه (فصل ۱۵).

20. زمین خورد.

اول بررسی، بلند نکن (فصل ۱۶).

21. ویلچر؟

برای راه دور (فصل ۱۷).

22. حمام؟

صندلی، ولرم، کوتاه (فصل ۱۸).

23. بی‌اختیاری داره.

توالت منظم (فصل ۱۹).

24. پوشک؟

بعد از توالت منظم، اگه لازم بود (فصل ۱۹).

25. آب رو کم کنم؟

نه؛ فقط عصر کمتر (فصل ۱۹).

26. لباس؟

طرف ضعیف‌تر اول داخل (فصل ۲۰).

27. موقع غذا سرفه می‌کنه.

پزشک؛ مشکل بلع (فصل ۲۱).

28. زخم بستر؟

هر ۲ ساعت تغییر وضعیت (فصل ۲۲).

29. پاشنه قرمز شده.

پاشنه آزاد؛ پرستار (فصل ۲۲).

30. شب‌ها بیداره.

فصل ۲۳.

31. در تخته؛ تمرین کنه؟

بله (فصل ۲۵).

32. روی صندلی؟

فصل ۲۶.

33. ایستاده؟

فصل ۲۷.

34. ورزش خودم؟

برنامه‌ی کمر مراقب (فصل ۲۸).

35. پیاده‌روی؟

با هم (فصل ۲۹).

36. روز بد؟

برنامه‌ی کوتاه (فصل ۳۱).

37. خیلی خسته‌ام.

فرسودگی؛ کمک بگیر (فصل ۳۲ و ۳۳).

38. احساس گناه دارم.

طبیعیه؛ حرف بزن (فصل ۳۲).

39. کمک گرفتن یعنی کم گذاشتن؟

نه (فصل ۳۳).

40. کسی کمکم نمی‌کنه.

جدول تقسیم کار (فصل ۳۳).

41. نماز بیمار؟

روی صندلی؛ حکم از مرجع دینی (فصل ۳۴).

42. روزه‌ی بیمار؟

با پزشک (فصل ۳۴).

43. وقت نداریم.

۱۰ دقیقه با هم (فصل ۳۵).

44. دمانس داره.

روال ثابت؛ کتاب «همراه بیمار آلزایمر».

45. سکته کرده.

کتاب «سکته».

46. پارکینسون داره.

کتاب «پارکینسون».

47. شکستگی لگن.

کتاب «بعد از شکستگی لگن».

48. تشک مواج لازمه؟

برای بیماری که بیشتر در تخته.

49. کمربند جابه‌جایی؟

بله؛ گرفتن ایمن.

50. مهم‌ترین توصیه؟

کمک کن جاش انجام نده، از کمرت محافظت کن، و کمک بگیر.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: پیشرفت روزانه

تاریخ	تمرین بیمار	راه رفتن (دقیقه)	پوست سالم؟	توالت (دفعات)	خستگی من (۰ تا ۱۰)	یادداشت

جدول ۲: اطلاعات بیمار

موضوع	دستور	تا کی
تشخیص		
داروها		
سطح کمک (جابه‌جایی)		
محدودیت‌ها		
پزشک و شماره		
فیزیوتراپیست و شماره		
ویزیت بعدی		

جدول ۳: تست‌ها

تست	۲ هفته	۶ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه	۱۲ ماه
تاریخ					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					
راه رفتن ۴ متر (ثانیه)					
ایستادن پشت‌سرهم (ثانیه)					
وسیله‌ی کمکی					
مرحله					

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
مراقب	کسی که از عزیزش در کارهای روزمره مراقبت می‌کنه
فرسودگی مراقب	خستگی جسمی و روانی از مراقبت
کمربند جابه‌جایی	کمربند پهن برای گرفتن ایمن بیمار
ملافه‌ی جابه‌جایی	ملافه‌ای برای کشیدن بیمار در تخت بدون بلند کردن
تخته‌ی جابه‌جایی	تخته‌ای برای سُر خوردن از تخت به صندلی
زخم بستر	آسیب پوست از فشار طولانی
تشک مواج	تشک با فشار متغیر برای پیشگیری از زخم بستر
سطح کمک	مقدار کمکی که بیمار لازم داره
دلیریوم	گیجی ناگهانی و موقتی
مشکل بلع	سختی در قورت دادن
کمک‌یار	فرد آموزش‌دیده برای کمک در خونه
مرکز روزانه	مرکز نگهداری روزانه‌ی سالمندان

منابع علمی

1. Schulz R, Beach SR. Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA. 1999;282(23):2215-2219. doi:10.1001/jama.282.23.2215
2. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. JAMA. 2014;311(10):1052-1060. doi:10.1001/jama.2014.304
3. Waters TR. When is it safe to manually lift a patient? Am J Nurs. 2007;107(8):53-58. PMID:17667392
4. Belle SH, Burgio L, Burns R, et al. Enhancing the quality of life of dementia caregivers from different ethnic or racial groups: a randomized, controlled trial (REACH II). Ann Intern Med. 2006;145(10):727-738. PMID:17116917
5. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel, Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline. 3rd ed. 2019.
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی

راهنمای کامل مراقبت در خانه، برای همراه و خانواده‌ی بیمار.

- جابه‌جایی ایمن در تخت، صندلی و ماشین
- کمک به راه رفتن و پله
- حمام، توالت و لباس
- پیشگیری از زخم بستر و زمین خوردن
- محافظت از کمر مراقب
- پیشگیری از فرسودگی و کمک گرفتن

بر پایه‌ی پژوهش‌های سلامت مراقبان و رهنمودهای جابه‌جایی ایمن بیمار.

drmaxacademy.com