راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»

تمرین با بیمار در خانه

برنامه‌ی بیمار در تخت، نشسته و ایستاده، پیاده‌روی با هم و روزهای بد



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 ۸

۱. تو یک مراقبی ۹

۲. اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده ۱۰

۳. محافظت از کمر خودت ۱۲

بخش ۲: ایمنی و تیم درمان ۱۵

۴. علائم خطر در بیمار ۱۶

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۱۸

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۶. برنامه‌ی بیمار در تخت ۲۱

۷. برنامه‌ی بیمار نشسته ۲۳

۸. برنامه‌ی بیمار ایستاده ۲۴

۹. پیاده‌روی با هم ۲۵

۱۰. روزهای بد ۲۶

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۵: مراقب از خودش ۵۸

۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم ۵۹

کتاب کامل و ارتقا ۵۹

منابع علمی ۶۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **تمرین روزانه** با بیمار در خونه‌ست.

در این راهنما

- تو یک مراقبی
- اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده
- محافظت از کمر خودت
- علائم خطر در بیمار
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی بیمار در تخت
- برنامه‌ی بیمار نشسته
- برنامه‌ی بیمار ایستاده
- پیاده‌روی با هم
- روزهای بد
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای با هم
- ۲۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»** 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

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.

فصل ۲

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 (۲۰۰۷) **Waters** 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 ۵۱ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۵۲ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۵۳

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

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.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

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

فصل ۵

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 ۶

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 ۲۹ · پمپ مچ پا ← ص ۳۰ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۳۱ · سفت کردن باسن ← ص ۳۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۳ · صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۳۴ · پل باسن ← ص ۳۵ · غلت زدن در تخت ← ص ۵۶ · از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۵۷

حتی در تخت، هر روز حرکت.

فصل ۷

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 ۳۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۸ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۹ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۴۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۲ · چرخش تنه نشسته ← ص ۴۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۴

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 ۴۴ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۴۵ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۶ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۷ ·
صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۵۵ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۸ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۴۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۰

فصل ۹

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 ۵۰

فصل ۱۰

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 ۱۱)؛ **کمک** بگیر
	کارهای **سنگین** رو **دو نفره**؛ **برنامه‌ی کمر مراقب** سبک
	فصل ۱۶ در کتاب کامل؛ **پزشک**

روز بد = برنامه‌ی کوتاه؛ نه صفر.

بخش ۴

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 ۳) 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 ۱۰ 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 ۰۱ آسان | بیمار در تخت



پل باسن

شروع

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

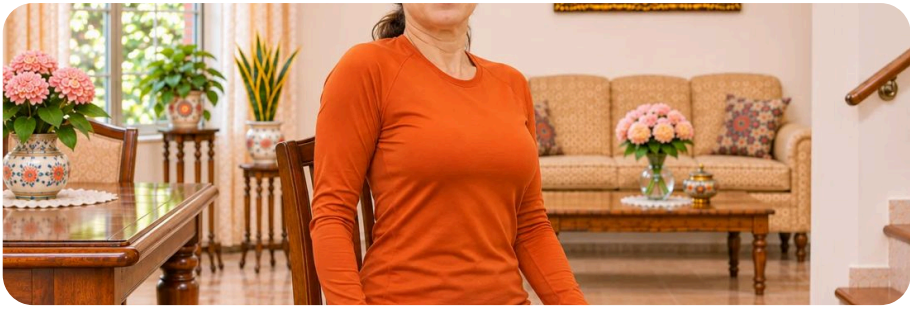
اجرا

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 ۸ | سطح ۰۱ 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ | سطح ۰۱ 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 ۱۳ | سطح ۰۱ آسان | بیمار نشسته



کشیدن کش (پارویی)

شروع

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

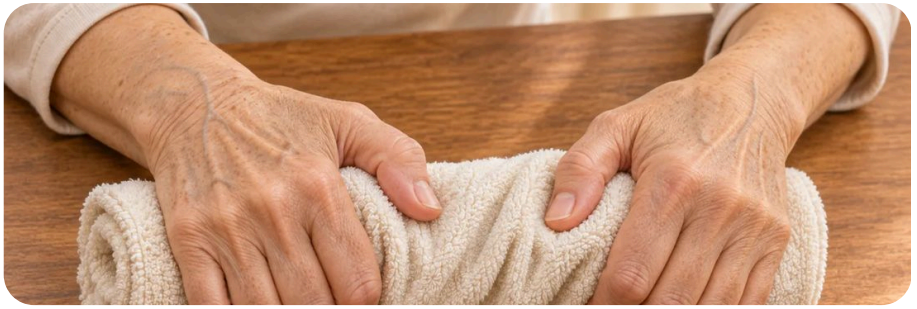
اجرا

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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ | سطح ۰۱ 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 ۱۷ | سطح ۱ · آسان | بیمار ایستاده



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

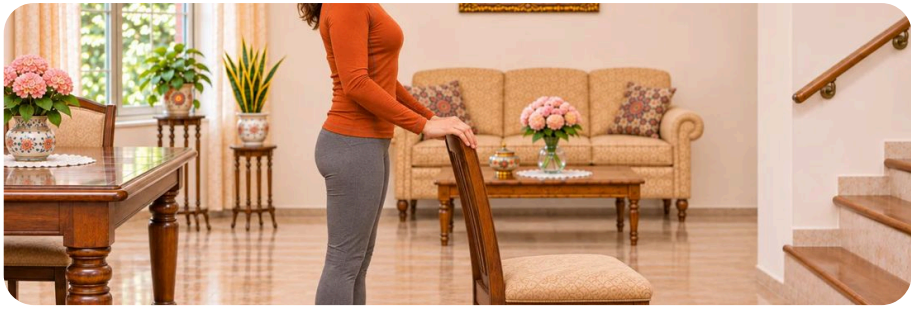
1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

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 ۱۸ | سطح ۰۱ 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 ۱۹ | 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | 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 ۲۲ | 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 در محدوده‌ی سبز 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 ۲۳ | 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 ۲۴ | 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 ۲۵ | 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 ۲۶ | 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 ۲۷ | سطح ۱ · 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 ۲۸ | 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 ۲۹ | 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.

بخش ۵

مراقب از خودش

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

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 ۵۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۵۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۰

ده دقیقه با هم؛ برای هر دو.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی**» 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	مراقب بودن	۶
۲	ایمنی و تیم درمان	۴
۳	جابه‌جایی	۷
۴	مراقبت روزمره	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	مراقب از خودش	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. 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

تمرین با بیمار در خانه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- در تخت
- نشسته
- ایستاده
- پیاده‌روی
- ۱۰ دقیقه با هم

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