کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۳

یبوست و کف لگن

یبوست بعد از ۵۰: وضعیت درست توالت، تنفس و شل کردن کف لگن، ماساژ شکم، سفره‌ی پرفیبر ایرانی، ملین‌ها به زبان ساده، بیوفیدبک، علائم خطر و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه یبوستت **تازه** بعد از ۵۰ سالگی شروع شده، اول **پزشک** (فصل ۵). **زود به پزشک**: **خون** در مدفوع یا مدفوع **سیاه**؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ **کم‌خونی**؛ **باریک** شدن مدفوع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** با **استفراغ** و **نرفتن گاز**، یا **شکم سفت** و متورم. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: یبوست ۹

۱. یبوست چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟ ۱۱

۳. کف لگن و دفع ۱۲

۴. داروهایی که یبوست میارن ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. غذا و فیبر ۲۰

۸. ملین‌ها ۲۱

۹. بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن ۲۳

۱۰. ورزش و یبوست ۲۴

بخش ۳: تمرین ۲۶

۱۱. وضعیت درست توالت ۲۷

۱۲. تنفس و دفع ۲۸

۱۳. شل کردن کف لگن ۲۹

۱۴. ماساژ شکم ۳۰
۱۵. پیاده‌روی و هوازی ۳۱
۱۶. مرکز بدن و قدرتی ۳۲
۱۷. زمان اثر ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۵

۱۸. سفره‌ی ایرانی پرفیبر ۳۶
۱۹. آب و نوشیدنی‌ها ۳۸
۲۰. عادت توالت ۳۹
۲۱. بواسیر و شقاق ۴۱
۲۲. یبوست و بی‌اختیاری ۴۲
۲۳. سفر ۴۳

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. فاز ۱: عادت (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۸
۲۶. فاز ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۹
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۵۰
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. خانواده ۱۲۹

۳۳. کار ۱۲۹

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان پروین خانم: بیست سال ملین ۱۳۱

۳۶. داستان آقای احمدی: قرص آهن و مسکن ۱۳۲

۳۷. داستان ثریا خانم: یبوست تازه بعد از ۶۰ ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«هر روز باید کلی زور بزنم.» «بیست ساله قرص ملین می‌خورم.» «حس می‌کنم کامل تخلیه نشدم.»

یبوست بعد از ۵۰ سالگی، به‌خصوص در **زنان**، خیلی **شایعه** و کیفیت زندگی رو پایین میاره. ولی یبوست فقط «کم بودن فیبر» نیست. در خیلی‌ها، مشکل اصلی اینه که **عضله‌های کف لگن** موقع دفع **شل نمی‌شن** و برعکس **سفت** می‌شن؛ مثل اینکه بخوای از دری رد بشی که خودت داری می‌بندیش.

پیام اصلی این کتاب: یبوست **چند لایه** داره و هر لایه درمان خودش رو. **وضعیت درست** روی توالت، **تنفس** و **شل کردن** کف لگن، **فیبر** و **آب** کافی، **حرکت** روزانه، و در صورت نیاز **دارو** با نظر پزشک. برای کسانی که کف لگنشون موقع دفع سفت می‌شه، رهنمودهای بالینی **بیوفیدبک** (آموزش با دستگاه، توسط فیزیوتراپیست کف لگن) رو **مؤثرترین** درمان می‌دونن.

این کتاب جای **پزشک** رو **نمی‌گیره**. به‌خصوص اگه یبوستت **تازه** بعد از ۵۰ سالگی شروع شده یا **خون** در مدفوع دیدی، اول **پزشک** (فصل ۵).

- **بخش ۱** یبوست چیه، چرا بعد از ۵۰، کف لگن و دفع، داروها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: غذا و فیبر، ملین‌ها، بیوفیدبک، و ورزش.

- **بخش ۳** تمرین: وضعیت توالت، تنفس، شل کردن کف لگن، ماساژ شکم، پیاده‌روی، مرکز بدن، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نوشیدنی‌ها، عادت توالت، بواسیر و شقاق، یبوست و بی‌اختیاری، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

یبوست

یبوست چیه، چرا بعد از ۵۰ بیشتره، کف لگن و دفع، داروهایی که یبوست میارن، علائم خطر و باورهای غلط.

یبوست چیه؟

یبوست فقط «**کم** رفتن» نیست. پزشک‌ها (معیار **رم ۴**) وقتی می‌گن یبوست مزمن که حداقل **۲ مورد** از این‌ها، بیشتر از **۳ ماه** باشه:

☐	
	زور زدن زیاد
	مدفوع **سفت** یا **گلوله‌ای**
	حس **تخلیه‌ی ناقص**
	حس **انسداد** در مقعد
	نیاز به **کمک دست** (فشار دادن کنار مقعد یا واژن)
	کمتر از **۳ بار** در هفته

مقیاس بریستول

نوع	شکل	یعنی
۱	گلوله‌های **سفت** و جدا	یبوست شدید
۲	سوسیسی **گلوله‌گلوله**	یبوست
۳	سوسیسی با **ترک**	طبیعی

نوع	شکل	یعنی
۴	سوسیسی **نرم** و صاف	**ایده‌آل**
۵	تکه‌های **نرم**	کمی شل
۶ و ۷	**آبکی**	اسهال

نکته‌ی دکتر مکس

از **۳ بار در روز** تا **۳ بار در هفته** می‌تونه **طبیعی** باشه، اگه **راحت** و **بدون زور** باشه.

هدف بریستول ۴: نرم، صاف، بدون زور.

چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟

علت	
کم‌تحرکی	روده با حرکت بدن **فعال‌تر** می‌شه
فیبر و **آب** کم	
داروها (فصل ۴)	
ضعف یا **ناهماهنگی** کف لگن	به‌خصوص بعد از **زایمان** و **یائسگی**
نادیده گرفتن حس دفع	
بیماری‌ها: **کم‌کاری تیروئید**، **دیابت**، **پارکینسون**	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

روده با حرکت بدن حرکت می‌کنه.

فصل ۳

کف لگن و دفع

موقع دفع، باید دو کار **هم‌زمان** اتفاق بیفته:

کار	
شکم کمی فشار بیاره	
کف لگن و **مقعد شل** بشن	

در **ناهماهنگی دفع**، کف لگن موقع زور زدن **سفت** می‌شه. هرچی بیشتر زور بزنی، **بسته‌تر** می‌شه.

نشونه‌های ناهماهنگی

☐	
	مدفوع **نرم** هم سخت خارج می‌شه
	زور زدن **طولانی**
	حس **انسداد**
	نیاز به **کمک دست**
	ملین هم کمک زیادی نمی‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

تشخیص با **تست‌های عملکرد مقعد** توسط پزشک گوارش. درمان اصلی: **بیوفیدبک** (فصل ۹).

کف لگن باید موقع دفع شل بشه، نه سفت.

داروهایی که یبوست میارن

دارو	
مسکن‌های مخدر (ترامادول، کدئین، متادون)	خیلی **شایع**
قرص آهن	
کلسیم	
آنتی‌هیستامین‌ها و بعضی **داروهای مثانه**	
بعضی **ضدافسردگی‌ها**	
بعضی **داروهای فشار** (مثل وراپامیل)	
آنتی‌اسیدهای آلومینیوم‌دار	

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن. با **پزشک** یا **داروساز** بپرس که جایگزین یا **ملین همراه** لازمه یا نه.

قرص جدید و یبوست جدید؟ به پزشک بگو.

فصل ۵

علائم خطر

زود به پزشک (و احتمالاً کولونوسکوپی)

☐	
	خون در مدفوع یا مدفوع **سیاه**
	یبوست **تازه** بعد از **۵۰** سالگی
	کاهش وزن بی‌دلیل
	کم‌خونی
	باریک شدن مدفوع
	سابقه‌ی خانوادگی سرطان روده
	تغییر **ناگهانی** و **ماندگار** عادت روده

فوراً (اورژانس)

☐	
	درد شدید شکم با **استفراغ** و **نرفتن گاز**
	شکم سفت و نفخ شدید
	خونریزی زیاد

یبوست تازه بعد از ۵۰ یا خون در مدفوع: پزشک.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«باید **هر روز** برم»	۳ بار در هفته تا ۳ بار در روز می‌تونه **طبیعی** باشه
«**ملین** اعتیاد میاره»	بیشتر ملین‌ها با **دوز درست**، **ایمن**؛ با پزشک
«فقط **آب** بخور، خوب می‌شی»	آب **بیشتر** فقط وقتی **کم** می‌خوری کمک می‌کنه
«**زور** بیشتر، نتیجه‌ی بهتر»	زور زیاد کف لگن رو **سفت‌تر** می‌کنه و **بواسیر** میاره
«**تنقیه** هر روز»	برای استفاده‌ی **روتین** نیست
«**تمرین کف لگن** فقط برای **بی‌اختیاریه**»	کف لگن در **یبوست** هم نقش اصلی داره

تنفس شکمی ← ص ۵۹ · نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۶۵

زور بیشتر، دری که بسته‌تر می‌شه.

بخش ۲

شواهد

غذا و فیبر، ملین‌ها، بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن، و ورزش.

فصل ۷

غذا و فیبر

پژوهش	یافته
Chey (۲۰۲۱): ۷۹ نفر با یبوست مزمن، ۴ هفته **۲ کیوی** در روز، یا **پسیلیوم**، یا **آلو**	هر **سه** روش دفع کامل رو **بیشتر** کردن؛ **کیوی** نفخ و ناراحتی **کمتری** داشت
رهنمود AGA و ACG (۲۰۲۳)	**فیبر** (مکمل یا غذایی) برای شروع پیشنهاد می‌شه

فیبر رو چطور زیاد کنم؟

☐	
	آهسته، در **۲ تا ۳ هفته**؛ وگرنه **نفخ**
	همراه **آب** کافی
	ترکیبی از **میوه**، **سبزی**، **حبوبات** و **غلات** سبوس‌دار
	پسیلیوم (اسفرزه) اگه غذا کافی نیست

نکته‌ی دکتر مکس

فیبر زیاد برای کسی که **ناهماهنگی کف لگن** داره، گاهی **نفخ** رو بیشتر می‌کنه بدون اینکه دفع رو راحت کنه. اگه فیبر کمک نکرد، به **کف لگن** فکر کن.

دو کیوی یا چند آلو در روز؛ آهسته شروع کن.

فصل ۸

ملین‌ها

رهنمود **AGA** و (۲۰۲۳) **ACG** برای یبوست مزمن:

ملین	چطوری کار می‌کنه	نکته
پلی‌اتیلن گلیکول (PEG)	آب رو در روده **نگه** می‌داره	**قوی‌ترین** توصیه؛ معمولاً ایمن برای طولانی‌مدت
منیزیم	آب‌کشی به روده	با **بیماری کلیه** احتیاط
لاکتولوز	آب‌کشی	**نفخ** شایع
سنا و **بیزاکودیل**	**تحریک** حرکت روده	مؤثر؛ دل‌پیچه ممکنه
داروهای جدید (با نسخه)		وقتی بقیه جواب ندادن

نکته‌ی دکتر مکس

انتخاب و **دوز** با **پزشک** یا **داروساز**. اگه مدت طولانی ملین لازم داری، **علت** رو پیدا کن (فصل ۳ و ۴).

سؤال‌هایی که از پزشک یا داروساز بپرسی

☐	
	کدوم ملین برای **من** مناسب‌تره، با **کلیه** و **قلب** و **داروهای** دیگه‌م؟
	روزانه بخورم یا فقط وقتی لازمه؟
	اگه **جواب نداد**، قدم بعدی چیه؟
	به **تست کف لگن** یا **بیوفیدبک** نیاز دارم؟
	داروهای فعلیم **یبوست** میارن؟

ملین درست، با دوز درست، با نظر پزشک.

فصل ۹

بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن

بیوفیدبک یعنی **فیزیوتراپیست کف لگن** با یک **حسگر** کوچک، کار عضله‌های کف لگن رو روی **صفحه** نشون می‌ده تا یاد بگیری موقع دفع اون‌ها رو **شل** کنی.

رهنمود	یافته
ANMS و **ESNM** (۲۰۱۵)	برای **ناهماهنگی دفع**، بیوفیدبک درمان **انتخابی** و مؤثرترینه
ACG اختلالات مقعدی (۲۰۲۱)	بیوفیدبک برای ناهماهنگی دفع **توصیه** می‌شه

معمولاً

۴ تا ۶ جلسه	با تمرین **خونگی** بین جلسه‌ها
تمرین‌های این کتاب (فصل ۱۲ و ۱۳)	**آمادگی** خوبی برای بیوفیدبک‌ان

کف لگن سفت؟ بیوفیدبک.

فصل ۱۰

ورزش و یبوست

پژوهش	یافته
Gao (متاآنالیز، ۲۰۱۹)	**ورزش** علائم یبوست رو **بهتر** کرد؛ ولی پژوهش‌ها **کوچیک** و **متفاوت** بودن
Lämås (۲۰۰۹): **ماساژ شکم** در ۶۰ نفر	علائم **یبوست** و **گوارشی** کمتر شد؛ ولی **مصرف ملین** کمتر **نشد**

چرا ورزش کمک می‌کنه؟

	حرکت بدن، **حرکت روده** رو بیشتر می‌کنه
	تنفس عمیق، دیافراگم رو حرکت می‌ده و روده رو **ماساژ** می‌ده
	استرس کمتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۱ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

پیاده‌روی بعد از غذا، روده‌ی فعال‌تر.

بخش ۳

تمرین

وضعیت درست توالت، تنفس و دفع، شل کردن کف لگن، ماساژ شکم، پیاده‌روی و هوازی، مرکز بدن و قدرتی، و زمان اثر.

فصل ۱۱

وضعیت درست توالت

☐	
	چهارپایه زیر پاها؛ **زانوها بالاتر** از لگن
	کمی به جلو خم شو؛ **آرنج‌ها** روی **زانوها**
	کمر صاف، نه قوز
	شکم رو شل کن و بیرون بده
	حداکثر **۵ تا ۱۰ دقیقه**؛ اگه نیومد، بلند شو و بعداً برگرد

نکته‌ی دکتر مکس

این وضعیت، زاویه‌ی **راست‌روده** رو **بازتر** می‌کنه؛ شبیه **توالت ایرانی**. پژوهش‌های **کوچیکی** هم نشون دادن چهارپایه زور زدن رو **کمتر** می‌کنه.

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۶۵ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

اگه زانو یا لگنت درد داره

وضعیت	راه حل
زانو درد و نشستن روی توالت ایرانی سخته	توالت **فرنگی** با **چهارپایه**

وضعیت	راه حل
تعویض مفصل ران	چهارپایه‌ی **کوتاه‌تر** و خم شدن **کمتر**؛ طبق نظر **جراح**
بلند شدن سخته	**دستگیره** کنار توالت
تعادل ضعیف	چهارپایه‌ی **پهن** و **غیرلغزنده**

چهارپایه زیر پا، آرنج روی زانو.

فصل ۱۲

تنفس و دفع

مرحله	
۱	دم **عمیق** از بینی؛ شکم **بالا** میاد
۲	بازدم **آروم** از دهن، با صدای «**اووووم**» یا «**هیس**»
۳	موقع بازدم، شکم رو **بیرون** بده (نه داخل) و **مقعد** رو **شل** کن
۴	**نفس** رو **حبس نکن**

نکته‌ی دکتر مکس

حبس کردن نفس و زور ناگهانی، کف لگن رو **سفت‌تر** می‌کنه و **فشار خون** رو بالا می‌بره.

تنفس شکمی ← ص ۵۹ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۰

نفس رو حبس نکن؛ بیرون بده و شل کن.

فصل ۱۳

شل کردن کف لگن

اول یاد بگیر کف لگن رو **حس** کنی: آروم **سفت** کن (مثل نگه داشتن گاز)، بعد **کامل شل** کن.

تمرین	مقدار
سفت ۳ ثانیه، **شل** ۶ ثانیه	۱۰ بار، درازکش
شل کردن با بازدم	۱۰ بار
همین در حالت **نشسته**	۱۰ بار
درازکش ۹۰-۹۰ و تنفس	۵ دقیقه

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۰ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۲ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۱۱۲ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۸

نکته‌ی دکتر مکس

در یبوست، تمرکز روی **شل کردنه**، نه فقط سفت کردن. اگه بی‌اختیاری هم داری، با فیزیوتراپیست برنامه‌ی **ترکیبی** بگیر.

سفت کردن رو یاد بگیر تا شل کردن رو بفهمی.

فصل ۱۴

ماساژ شکم

☐	
	درازکش به پشت، **زانوها** خم
	با کف دست، **دایره‌های** آروم **در جهت عقربه‌های ساعت**
	از **پایین سمت راست** شکم، بالا، به چپ، پایین
	۱۰ تا ۱۵ دقیقه، روزی یک بار
	فشار **ملایم**، نه دردناک

نکته‌ی دکتر مکس

با **فتق**، **جراحی اخیر شکم** یا **درد شکم** بی‌دلیل، ماساژ نه؛ اول پزشک.

تاب دادن زانوها ← ص ۶۸ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

ماساژ شکم، در جهت عقربه‌ها.

فصل ۱۵

پیاده‌روی و هوازی

ورزش	نکته
پیاده‌روی بعد از **صبحونه**	روده بعد از غذا **فعال‌تره**
دوچرخه‌ی ثابت	
رژه در جا	روزهای سرد
ورزش در آب	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۳ · ورزش در آب ← ص ۹۴

روزی ۳۰ دقیقه حرکت، روده‌ی فعال‌تر.

فصل ۱۶

مرکز بدن و قدرتی

تمرین	مقدار
پل باسن	۳ × ۱۲
سوسک مرده	۲ × ۸
پرنده‌سگ	۲ × ۸
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
چرخش کمر درازکش	۱۰ بار

پل باسن ← ص ۶۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۷۱ · پرنده‌سگ ← ص ۷۳ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · چرخش ملایم کمر درازکش ← ص ۱۰۴

نکته‌ی دکتر مکس

موقع تمرین **نفس** رو حبس نکن؛ با **بازدم** فشار بیار.

قدرت با نفس آزاد.

فصل ۱۷

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۱ تا ۲	وضعیت توالت و تنفس: زور **کمتر**
هفته‌ی ۲ تا ۴	فیبر و آب: مدفوع **نرم‌تر**
هفته‌ی ۴ تا ۸	عادت **منظم‌تر**
۴ تا ۶ جلسه بیوفیدبک	برای ناهماهنگی کف لگن

چهار هفته صبر، عادت تازه.

بخش ۴

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی پرفیبر، آب و نوشیدنی‌ها، عادت توالت، بواسیر و شقاق، یبوست و بی‌اختیاری، و سفر.

فصل ۱۸

سفره‌ی ایرانی پرفیبر

غذا	نکته
آلو بخارا و **آلو** خیس‌شده	چند عدد در روز
انجیر خشک خیس‌شده	
کیوی	۲ عدد در روز
حبوبات (عدس، لوبیا، نخود، ماش)	آش، عدسی، خوراک
سبزی خوردن و **سالاد**	هر وعده
نون سنگک یا **سبوس‌دار**	به‌جای نون سفید
جو پرک، **سوپ جو**	
میوه با پوست (سیب، گلابی)	

یک روز نمونه

وعده	
صبحونه	نون سنگک، پنیر، گردو؛ ۴ آلو خیس‌شده
میان‌وعده	۲ کیوی
ناهار	خورش سبزی یا لوبیا + سالاد

وعده	
عصرونه	سیب با پوست
شام	عدسی یا سوپ جو + سبزی

نکته‌های آشپزخونه

☐	
	حبوبات رو شب قبل **خیس** کن و آبش رو عوض کن؛ نفخ **کمتر**
	برنج رو گاهی با **عدس** یا **ماش** بپز (عدس‌پلو، ماش‌پلو)
	سبزی پخته (اسفناج، کدو، هویج) اگه سبزی خام اذیتت می‌کنه
	آلو بخارا رو در **خورش** و **آش** هم بریز
	اسفرزه رو با **یک لیوان کامل** آب بخور، نه کمتر

اگه دندون مصنوعی یا مشکل جویدن داری

بهتره	
سوپ جو و **آش**	
کمپوت آلو و سیب	
میوه‌ی رسیده و نرم (کیوی، گلابی)	
حبوبات پوره‌شده	

آلو، انجیر، کیوی، حبوبات؛ آهسته زیاد کن.

فصل ۱۹

آب و نوشیدنی‌ها

☐	
	۶ تا ۸ لیوان مایعات (اگه پزشک محدودیت نداده)
	یک **لیوان آب ولرم** صبح ناشتا
	چای و **قهوه** مقدار معمولی؛ قهوه گاهی روده رو **تحریک** می‌کنه
	نوشابه کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

با **نارسایی قلب** یا **کلیه**، مقدار مایعات رو با **پزشک** تنظیم کن.

یک لیوان آب ولرم صبح ناشتا.

فصل ۲۰

عادت توالت

☐	
	۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از صبحونه وقت بذار؛ روده بعد از غذا **فعال‌تره**
	حس دفع رو **نادیده نگیر**
	گوشی و **روزنامه** نه؛ حداکثر **۱۰ دقیقه**
	توالت **فرنگی**: چهارپایه
	حریم و **آرامش**؛ عجله نکن

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۶۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰

دفترچه‌ی دو هفته‌ای

دو هفته **بنویس**: کی رفتی، نوع **بریستول**، چقدر **زور** زدی، چی خوردی، چقدر **آب** و چقدر **راه** رفتی. این دفترچه به **پزشک** و **فیزیوتراپیست** خیلی کمک می‌کنه (جدول ۳ آخر کتاب).

	سؤال‌هایی که دفترچه جواب می‌ده
	یبوست با **غذای** خاصی بدتر می‌شه؟
	روزهای **پیاده‌روی** بهتره؟

	سؤال‌هایی که دفترچه جواب می‌ده
	دارویی که تازه شروع کردی ربط داره؟
	زور زدن حتی با مدفوع **نرم** هست؟ (به کف لگن فکر کن)

بعد از صبحونه، وقت توالت.

فصل ۲۱

بواسیر و شقاق

زور زدن طولانی و مدفوع **سفت** باعث **بواسیر** (رگ‌های متورم) و **شقاق** (ترک دردناک مقعد) می‌شه.

☐
مدفوع **نرم** (فیبر، آب، ملین طبق پزشک)
زور نزدن
نشستن در آب گرم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چند بار در روز
خون در مدفوع رو همیشه به **پزشک** نشون بده؛ همیشه بواسیر نیست

مدفوع نرم، بواسیر کمتر.

فصل ۲۲

یبوست و بی‌اختیاری

یبوست و **کف لگن** به هم وصلن:

روده‌ی **پر** روی **مثانه** فشار میاره: **فوریت** و **بی‌اختیاری** ادرار بیشتر	
زور زدن **طولانی** کف لگن رو **ضعیف** می‌کنه و **افتادگی** رو بدتر	
درمان یبوست گاهی **بی‌اختیاری** رو هم **بهتر** می‌کنه	

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۲ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۴

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **افتادگی** (حس سنگینی یا برآمدگی در واژن) داری، کتاب «افتادگی اعضای لگن» این کتابخانه رو هم ببین.

یبوست رو درمان کن؛ مثانه هم ممنون می‌شه.

فصل ۲۳

سفر

☐	
	آب بیشتر در سفر
	آلو یا **انجیر** خشک همراهت
	ساعت **توالت صبح** رو حفظ کن
	پیاده‌روی روزانه
	ملین همیشگیت رو فراموش نکن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۳

آلو خشک در کیف سفر.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (عادت)، فاز ۲ (کف لگن)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، 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.

فاز ۱: عادت (هفته‌ی ۱ تا ۴)

کار	مقدار
وضعیت توالت با چهارپایه	هر بار
تنفس و شل کردن	۲ × ۵ دقیقه در روز
پیاده‌روی بعد از صبحونه	۱۵ تا ۲۰ دقیقه
ماساژ شکم	۱۰ دقیقه
فیبر	آهسته زیاد کن

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۶۵ · تنفس شکمی ← ص ۵۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۸

وقتی زور زدن کمتر شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸)

تمرین	مقدار
سفت و شل کف لگن، درازکش	۲ × ۱۰
همین، نشسته	۲ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
سوسک مرده	۲ × ۸
پیاده‌روی	۲۵ تا ۳۰ دقیقه

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۰ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۲ · پل باسن ← ص ۶۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۷۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰

شل کردن، مهم‌تر از سفت کردن.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پرنده‌سگ	۳ × ۸
کشیدن کش	۳ × ۱۲
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · پرنده‌سگ ← ص ۷۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۳

قدرت با بازدم، نه با نفس حبس‌شده.

فصل ۲۸

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
پیاده‌روی	هر روز
قدرتی	۲ روز در هفته
کف لگن	چند دقیقه در روز
فیبر و آب	هر روز
عادت توالت	بعد از صبحونه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · پل باسن ← ص ۶۹ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۶۳

فیبر، آب، حرکت، توالت بعد از صبحونه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
تنفس شکمی	۲ دقیقه
تاب زانوها	۱ دقیقه
ماساژ شکم	۳ دقیقه
سفت و شل کف لگن	۲ دقیقه
رژه در جا	۲ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۵۹ · تاب دادن زانوها ← ص ۶۸ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۳

ده دقیقه صبح، روده‌ی بیدار.

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	چی کار کنم
سه روز دفع نداشتی	آب، آلو، پیاده‌روی؛ ملین طبق پزشک
درد شدید شکم با **استفراغ**	**اورژانس**
سفر	فصل ۲۳
داروی جدید	با پزشک درباره‌ی یبوست
خون در مدفوع	**پزشک**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰ · تنفس شکمی ← ص ۵۹

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: موقع هیچ تمرینی نفس رو حبس نکن؛ با بازدم فشار بیار. با درد شدید شکم، استفراغ، خون در مدفوع یا تب، تمرین نه؛ اول پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	هماهنگی دیافراگم و کف لگن: با دم، کف لگن شل می‌شه و پایین میاد؛ با بازدم، بالا می‌ره. پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

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

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | کف لگن



تمرین کف لگن درازکش

شروع

به پشت روی تشک، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن؛ یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. دم آروم از بینی؛ کف لگن رو شل کن.
2. با **بازدم**، انگار جلوی باد و ادرار رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو **به داخل و بالا** بکش.
3. نگه دار و **عادی نفس بکش**.
4. **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	آسون‌ترین وضعیت برای یاد گرفتن انقباض درست؛ چون کف لگن با وزن اندام‌ها درگیر نیست.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم بالایی یا باسن.
مقدار	آهسته: ۵ تا ۱۰ × ۳ تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۸ تا ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	۳ ثانیه نگه داشتن، ۵ تکرار.
سخت‌ترش کن	بالش زیر باسن (در افتادگی)؛ یا رفتن به حالت نشسته.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن. اگه درد داری، اول ارزیابی فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن به پهلو

شروع

به پهلو، بالش زیر سر، زانوها خم و روی هم، یک کوسن کوچیک بین زانوها.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	جایگزین راحت برای درازکش به پشت؛ برای کسی که کمردرد یا ناراحتی در درازکش به پشت داره.
کجا باید حس کنی	جمع شدن و بالا رفتن بین دو پا.
مقدار	مثل تمرین درازکش؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	انقباض طولانی‌تر و سریع‌های بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | کف لگن



تمرین کف لگن ایستاده

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن، زانوها کمی نرم، یک دست روی کابینت، یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و نفس بکش؛ شونه‌ها شل.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	سخت‌ترین و کاربردی‌ترین وضعیت؛ چون بیشتر نشت‌ها در حالت ایستاده اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن، بدون سفت شدن باسن.
مقدار	آهسته: ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	حین شستن ظرف، ایستادن در صف، یا راه رفتن.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن

شروع

نزدیک یک سبد سبک، پاها به عرض شونه.

اجرا

1. زانوها و لگن رو خم کن؛ کمر صاف.
2. دم بده.
3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و حین بازدم سبد رو بلند کن.
4. همین رو قبل از هر **سرفه و عطسه** هم انجام بده.

عضله‌ی هدف	کف لگن + عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	بستن مجرای ادرار **قبل از** افزایش فشار؛ نشت با سرفه، عطسه و بلند کردن رو به‌سرعت کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	انقباض کف لگن درست قبل و حین زور.
مقدار	۱۰ بار تمرینی در روز؛ بعد در هر سرفه، عطسه و بلند کردن.
ساده‌ترش کن	اول فقط با سرفه‌ی ارادی تمرین کن.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر، کارهای واقعی خونه.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ انقباض دیرتر از زور؛ خم کردن کمر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



نشستن درست روی توالت با زیرپایی

شروع

روی توالت فرنگی، پاها روی یک زیرپایی حدود ۲۰ سانتی‌متری؛ زانوها بالاتر از لگن.

اجرا

1. کمی به جلو خم شو، آرنج‌ها روی ران‌ها.
2. شکم رو **شل** کن.
3. **زور نزن**؛ با بازدم آروم (مثل فوت کردن) کمک کن.
4. بیشتر از ۵ دقیقه ننشین.

عضله‌ی هدف	شل شدن کف لگن و راست‌روده
چرا این تمرین؟	تخلیه‌ی راحت‌تر با زور کمتر؛ پیشگیری از فشار به کف لگن و افتادگی.
کجا باید حس کنی	شل شدن شکم و کف لگن.
مقدار	هر بار دستشویی.
ساده‌ترش کن	زیرپایی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	—

اشتباه‌های رایج: زور زدن با حبس نفس؛ نشستن طولانی با گوشی.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	حس کردن و حرکت دادن لگن؛ کمک به پیدا کردن کف لگن و شل کردن کمر.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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 نرم ستون فقرات و لگن؛ در وضعیت چهار دست و پا فشار روی کف لگن کمه.
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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	شل کردن کمر و لگن؛ قبل یا بعد از تمرین کف لگن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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؛ با انقباض کف لگن در لحظه‌ی بالا رفتن، تمرین ترکیبی عالی برای کف 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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که با کف لگن همکاری دارن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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 عضلات عمقی شکم همراه با تنفس و کف لگن؛ بدون فشار زیاد به شکم.
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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حرکت نرم پشت و تنه؛ همراه با تنفس آروم برای شل شدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



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؟	ثبات تنه و لگن در وضعیت چهار دست و پا؛ وضعیتی که فشار کمی روی کف لگن داره.
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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



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 عضلات پهلو و لگن؛ با بازدم و کف لگن.
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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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؟	تقویت پا و تمرین «بازدم + کف لگن» هنگام بلند شدن؛ لحظه‌ی رایج نشت.
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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

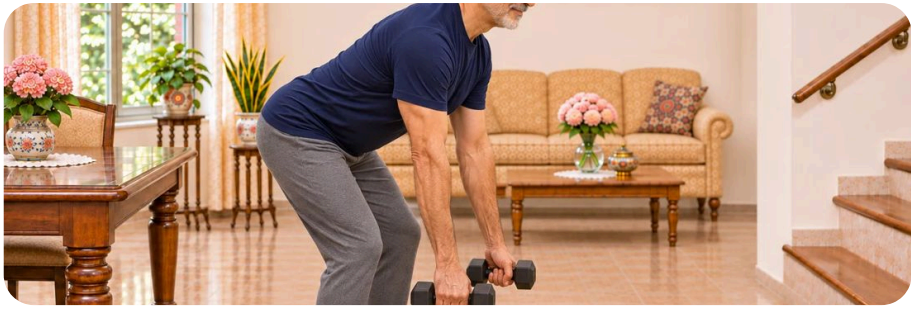
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



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 بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

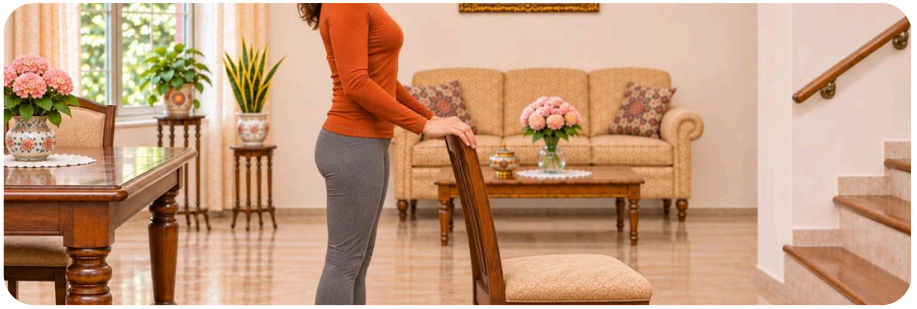
1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک ران؛ با تنفس عادی و انقباض ملایم کف لگن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

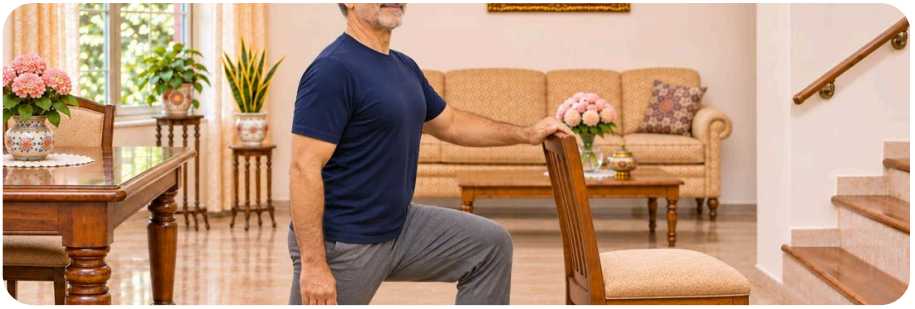
1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۱ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	بهترین هوازی برای کف لگن؛ بدون ضربه‌ی زیاد. با کفش راحت و مثانه‌ی خالی شروع کن.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون ضربه؛ زین نرم و پهن، و گاهی ایستادن روی پدال برای کم کردن فشار نشیمنگاه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی



راه 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؟	شروع هوازی نشسته؛ برای روزهایی که ایستادن طولانی سنگینی میاره.
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 ۳۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ با بازدم هنگام بالا رفتن.
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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب با فشار کم روی کف لگن و مفاصل.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تعادل؛ با کاهش ترس از زمین خوردن در مسیر دستشویی شبانه.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



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.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



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: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۱ سطح ۱ · آسان کشش و کاربردی



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 ۴۲ سطح ۲ · متوسط کشش و کاربردی



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 ۴۳ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

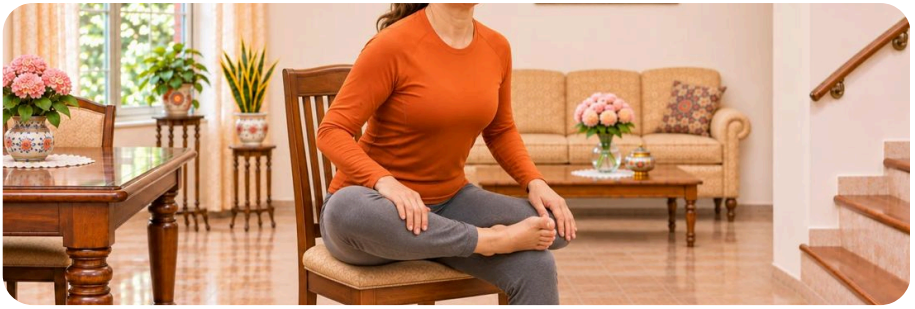
اجرا

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 ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و کاربردی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات باسن و لگن؛ مفید وقتی کف لگن بیش از حد سفته.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۴۵ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



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؟	نشستن روی زمین و بلند شدن برای سفره و نماز؛ با بازدم و کف لگن هنگام بلند شدن.
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 با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۴۷ | سطح ۱۰ آسان | کشش و کاربردی



زانو به سینه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. یک زانو رو با دو دست به سمت سینه بیار.
2. ۲۰ ثانیه نگه دار.
3. بعد زانوی دیگه؛ و در آخر اگه راحت بود، هر دو با هم.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن فضای پشت ستون فقرات؛ مخصوصاً مفید در تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پایین کمر.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک زانو.
سخت‌ترش کن	هر دو زانو.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ بلند کردن سر.

احتیاط: اگه پوکی استخوان یا شکستگی مهره داری، این تمرین رو انجام نده.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | کف لگن



سفت کردن باسن

شروع

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

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن باسن بدون حرکت ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	باسن.
مقدار	۱۰ تکرار، ۳ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پل باسن.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

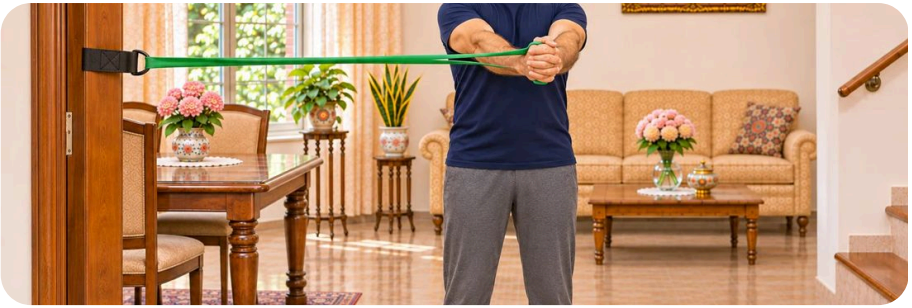
1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روش ایمن بلند شدن از تخت در کمردرد شدید و بعد از جراحی کمر.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۵۰ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن و لگن



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.

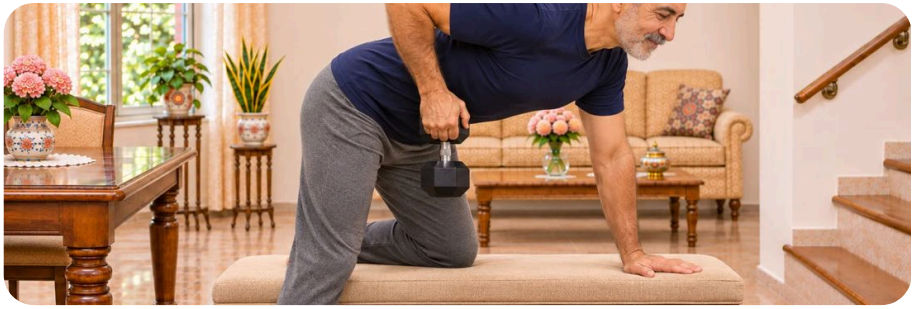
اجرا

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 ۵۱ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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 ۵۲ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن 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 ۵۳ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کف لگن



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیتی که برای خیلی‌ها در روزهای پردرد، کمر و عصب رو آروم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



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؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
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: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
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 ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

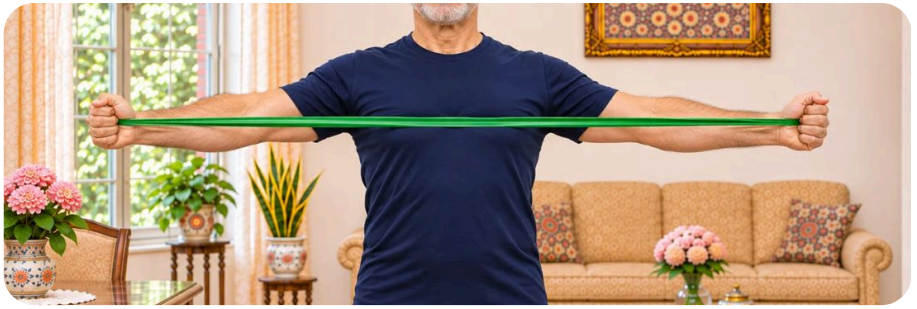
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۵۸ سطح ۲ · متوسط قدرتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	بالا بردن ضربان قلب با قدم‌های سریع در جهت‌های مختلف؛ برای تناوبی در خونه.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



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: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۱ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	به برگشت خون از پا کمک می‌کنه؛ برای روزهایی که بیشتر در تخت یا روی صندلی هستی، یک حرکت ساده برای فعال موندن بدن.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز؛ در روزهای کم‌تحرک هر ساعت.
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 ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



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 عضلات باسن در روزهای اول بعد از عمل یا وقتی حرکت دردناکه.
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 ۶۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



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.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۶۷ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن و لگن



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۶۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی میانی که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

احتیاط: در درد کنار لگن، در هفته‌های اول انجام نده؛ اول با تمرین‌های ایستاده شروع کن.

تمرین ۶۹ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی تند با دست‌ها و چرخش تنه؛ وسط پذیرایی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان پروین خانم، آقای احمدی و ثریا خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
سفره‌ی پرفیبر برای **همه**	«**هنوز نرفتی؟**» جلوی بقیه
همراهی در پیاده‌روی بعد از صبحونه	**ملین** دادن بدون نظر پزشک
چهارپایه کنار توالت	عجله دادن پشت در توالت

نکته‌ی دکتر مکس

یبوست موضوع **خجالت‌آور**یه برای خیلی‌ها. با **احترام** و **بی‌صدا** کمک کن.

چهارپایه کنار توالت، بی‌حرف.

فصل ۳۳

کار

☐	
	بطری آب روی میز
	بلند شدن و راه رفتن هر **۴۵ دقیقه**
	حس دفع سر کار رو **نادیده نگیر**
	میوه به‌جای شیرینی در میان‌وعده

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۰

آب روی میز، میوه در کیف.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	چهارپایه کوتاه (۱۵ تا ۲۰ سانت) کنار توالت
	آلو و **انجیر** خیس‌شده در یخچال
	اسفرزه در کابینت
	تشک ورزش برای تمرین کف لگن
	دفترچه: روزهای دفع و نوع بریستول

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۶۵ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۰

چهارپایه، آلو، تشک: سه ابزار خونه.

داستان پروین خانم: بیست سال ملین

پروین خانم **۶۴ ساله**؛ **۲۰ سال** هر شب ملین می‌خورد و باز هم زور می‌زد.

زمان	چی شد
شروع	پزشک گوارش: **ناهماهنگی کف لگن**؛ موقع زور زدن، مقعد **سفت** می‌شد
ماه ۱	**بیوفیدبک** با فیزیوتراپیست کف لگن؛ **چهارپایه**؛ تنفس
ماه ۲	زور زدن **خیلی کمتر**؛ ملین **کمتر** با نظر پزشک
ماه ۶	تمرین‌های خونگی ادامه داره

«بیست سال زور زدم؛ باید شل می‌کردم.»

فصل ۳۶

داستان آقای احمدی: قرص آهن و مسکن

آقای احمدی **۶۹ ساله**؛ بعد از **جراحی زانو**، هم **مسکن** می‌خورد هم **قرص آهن**.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	**۵ روز** دفع نداشت
همون هفته	پزشک: **ملین** همراه مسکن؛ برنامه‌ی **قطع** مسکن
هفته‌ی ۳	**پیاده‌روی** کوتاه با واکر؛ آب و آلو
ماه ۲	مسکن قطع؛ روده **منظم**

«قرص جدید، یبوست جدید؛ باید زودتر می‌گفتم.»

فصل ۳۷

داستان ثریا خانم: یبوست تازه بعد از ۶۰

ثریا خانم **۶۲ ساله**؛ عادت روده‌اش در **سه ماه** عوض شده بود.

زمان	چی شد
شروع	فکر می‌کرد «**از سنه**»
ماه ۱	دخترش اصرار کرد؛ پزشک: **کولونوسکوپی**
کولونوسکوپی	یک **پولیپ** پیدا و **برداشته** شد
ماه ۳	فیبر، آب، پیاده‌روی؛ حالش خوبه

نکته‌ی دکتر مکس

یبوست **تازه** بعد از **۵۰** سالگی رو جدی بگیر. بیشتر وقت‌ها علت **ساده**ست، ولی باید **مطمئن** شد.

«خوشحالم که گفتم از سن نیست.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. یبوست یعنی چی؟

زور زدن، مدفوع سفت، حس تخلیه‌ی ناقص یا کمتر از ۳ بار در هفته (فصل ۱).

2. باید هر روز برم؟

نه؛ ۳ بار در هفته تا ۳ بار در روز می‌تونه طبیعی باشه (فصل ۱).

3. مقیاس بریستول چیه؟

جدول شکل مدفوع؛ هدف نوع ۴ (فصل ۱).

4. چرا بعد از ۵۰ بیشتر شده؟

کم‌تحرکی، داروها، فیبر کم و تغییر کف لگن (فصل ۲).

5. ناهماهنگی کف لگن چیه؟

سفت شدن کف لگن موقع زور زدن، به‌جای شل شدن (فصل ۳).

6. از کجا بفهمم ناهماهنگی دارم؟

مدفوع نرم هم سخت میاد، حس انسداد، کمک دست؛ تشخیص با پزشک گوارش (فصل ۳).

7. کدوم داروها یبوست میارن؟

مسکن‌های مخدر، آهن، کلسیم، بعضی داروهای مثانه و فشار (فصل ۴).

8. قرصم رو قطع کنم؟

نه؛ با پزشک یا داروساز (فصل ۴).

9. کی باید نگران باشم؟

خون، مدفوع سیاه، کاهش وزن، یبوست تازه بعد از ۵۰ (فصل ۵).

10. کی اورژانسیه؟

درد شدید شکم با استفراغ و نرفتن گاز (فصل ۵).

11. ملین اعتیاد میاره؟

بیشتر ملین‌ها با دوز درست ایمن‌ان؛ با پزشک (فصل ۶ و ۸).

12. کیوی واقعاً کمک می‌کنه؟

در یک کارآزمایی، ۲ کیوی در روز مثل پسیلیوم و آلو کمک کرد (فصل ۷).

13. فیبر رو چطور زیاد کنم؟

آهسته در ۲ تا ۳ هفته، با آب کافی (فصل ۷).

14. فیبر نفخم رو بیشتر کرد.

آهسته‌تر زیاد کن؛ اگه کمک نکرد به کف لگن فکر کن (فصل ۷).

15. بهترین ملین کدومه؟

رهنمود ۲۰۲۳ بیشترین شواهد رو برای PEG داره؛ انتخاب با پزشک (فصل ۸).

16. منیزیم برای همه خوبه؟

با بیماری کلیه احتیاط؛ با پزشک (فصل ۸).

17. بیوفیدبک چیه؟

آموزش شل کردن کف لگن با حسگر و صفحه (فصل ۹).

18. چند جلسه بیوفیدبک؟

معمولاً ۴ تا ۶ جلسه با تمرین خونگی (فصل ۹).

19. ورزش کمک می‌کنه؟

شواهد می‌گه آره، ولی پژوهش‌ها کوچیکن (فصل ۱۰).

20. ماساژ شکم مؤثره؟

در یک پژوهش علائم بهتر شد، ولی ملین کمتر نشد (فصل ۱۰ و ۱۴).

21. چهارپایه چه کمکی می‌کنه؟

زاویه‌ی راست‌روده رو بازتر می‌کنه؛ مثل توالت ایرانی (فصل ۱۱).

22. توالت ایرانی بهتره؟

وضعیتش برای دفع مناسب‌تره؛ با زانو درد، فرنگی با چهارپایه (فصل ۱۱).

23. چقدر روی توالت بشینم؟

حداکثر ۵ تا ۱۰ دقیقه (فصل ۱۱ و ۲۰).

24. موقع دفع چطور نفس بکشم؟

بازدم آروم، شکم بیرون، مقعد شل؛ نفس رو حبس نکن (فصل ۱۲).

25. چرا تمرین کف لگن برای یبوست؟

برای یاد گرفتن شل کردن، نه فقط سفت کردن (فصل ۱۳).

26. ماساژ شکم رو چطور انجام بدم؟

دایره در جهت عقربه‌ها، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (فصل ۱۴).

27. کی ماساژ شکم نه؟

فتق، جراحی اخیر شکم، درد بی‌دلیل (فصل ۱۴).

28. چقدر پیاده‌روی؟

روزی ۳۰ دقیقه، بهتره بعد از صبحونه (فصل ۱۵).

29. تمرین قدرتی مضره؟

نه؛ فقط نفس رو حبس نکن (فصل ۱۶).

30. کی نتیجه می‌گیرم؟

زور کمتر در ۱ تا ۲ هفته؛ عادت منظم در ۴ تا ۸ هفته (فصل ۱۷).

31. چه غذاهایی؟

آلو، انجیر، کیوی، حبوبات، سبزی، نون سبوس‌دار (فصل ۱۸).

32. چقدر آب بخورم؟

۶ تا ۸ لیوان اگه پزشک محدود نکرده (فصل ۱۹).

33. نارسایی قلب دارم.

مقدار مایعات با پزشک (فصل ۱۹).

34. چای و قهوه بده؟

مقدار معمولی مشکلی نداره (فصل ۱۹).

35. بهترین زمان توالت؟

۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از صبحونه (فصل ۲۰).

36. گوشی توی توالت؟

نه؛ نشستن طولانی زور و بواسیر رو بیشتر می‌کنه (فصل ۲۰).

37. بواسیر دارم.

مدفوع نرم، زور نزدن، آب گرم؛ خون رو به پزشک نشون بده (فصل ۲۱).

38. یبوست با بی‌اختیاری ربط داره؟

آره؛ روده‌ی پر روی مثانه فشار میاره (فصل ۲۲).

39. افتادگی دارم.

زور نزن؛ کتاب افتادگی اعضای لگن رو هم ببین (فصل ۲۲).

40. در سفر چی کار کنم؟

آب، آلو خشک، ساعت توالت صبح، پیاده‌روی (فصل ۲۳).

41. برنامه رو از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: وضعیت توالت، تنفس، پیاده‌روی (فصل ۲۵).

42. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

43. سه روز نرفتم.

آب، آلو، پیاده‌روی؛ ملین طبق پزشک (فصل ۳۱).

44. تنقیه روزانه خوبه؟

برای استفاده‌ی روتین نیست (فصل ۶).

45. پروبیوتیک؟

شواهد هنوز محدوده؛ با پزشک.

46. کم‌کاری تیروئید دارم.

درمانش ممکنه یبوست رو هم بهتر کنه؛ با پزشک (فصل ۲).

47. دیابت دارم.

یبوست شایع‌تره؛ همین برنامه با کنترل قند (فصل ۲).

48. پارکینسون دارم.

یبوست خیلی شایعه؛ با تیم درمان (فصل ۲).

49. کولونوسکوپی لازمه؟

با یبوست تازه بعد از ۵۰، خون یا علائم خطر، پزشک تصمیم می‌گیره (فصل ۵).

50. بعد از ۲۰ سال ملین هم دیره؟

نه؛ داستان پروین خانم (فصل ۳۵).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
دفع در هفته (تعداد)						
نوع بریستول معمول						
زور زدن (۰ تا ۱۰)						
نفخ (۰ تا ۱۰)						
ملین در هفته (روز)						
پیاده‌روی روزانه (دقیقه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	دفع (بله / نه)	بریستول	زور (۰ تا ۱۰)	آب (لیوان)	فیبر (آلو / کیوی / حبوبات)	ملین

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	چهارپایه (همیشه / گاهی)	بیوفیدبک (جلسه)	حال کلی (۰ تا ۱۰)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
یبوست مزمن	یبوست بیشتر از ۳ ماه
مقیاس بریستول	جدول ۷ نوع شکل مدفوع
کف لگن	عضله‌های زیر لگن که مثانه، روده و رحم رو نگه می‌دارن
ناهماهنگی دفع	سفت شدن کف لگن موقع زور زدن
بیوفیدبک	آموزش کنترل عضله با نمایش کارش روی صفحه
راست‌روده	انتهای روده‌ی بزرگ، بالای مقعد
ملین اسمزی	ملینی که آب رو در روده نگه می‌داره، مثل PEG
ملین محرک	ملینی که حرکت روده رو بیشتر می‌کنه، مثل سنا
پسیلیوم	اسفرزه؛ فیبر محلول
PEG	پلی‌اتیلن گلیکول؛ ملین اسمزی
بواسیر	رگ‌های متورم مقعد
شقاق	ترک دردناک مقعد
کولونوسکوپی	دیدن داخل روده‌ی بزرگ با دوربین
پولیپ	برآمدگی کوچک در دیواره‌ی روده

اصطلاح	معنی
افتادگی	پایین اومدن مثانه، رحم یا روده در واژن
تنقیه	وارد کردن مایع از مقعد برای تخلیه
مانومتری مقعد	تست فشار و هماهنگی عضله‌های مقعد
رم ۴	معیار پزشکی اختلالات گوارشی

منابع علمی

1. Chang L, Chey WD, Imdad A, et al. American Gastroenterological Association-American College of Gastroenterology Clinical Practice Guideline: Pharmacological Management of Chronic Idiopathic Constipation. Gastroenterology. 2023;164(7):1086-1106. doi:10.1053/j.gastro.2023.03.214
2. Wald A, Bharucha AE, Limketkai B, et al. ACG Clinical Guidelines: Management of Benign Anorectal Disorders. Am J Gastroenterol. 2021;116(10):1987-2008. doi:10.14309/ajg.0000000000001507
3. Rao SSC, Benninga MA, Bharucha AE, et al. ANMS-ESNM position paper and consensus guidelines on biofeedback therapy for anorectal disorders. Neurogastroenterol Motil. 2015;27(5):594-609. doi:10.1111/nmo.12520
4. Chey SW, Chey WD, Jackson K, Eswaran S. Exploratory Comparative Effectiveness Trial of Green Kiwifruit, Psyllium, or Prunes in US Patients With Chronic Constipation. Am J Gastroenterol. 2021;116(6):1304-1312. doi:10.14309/ajg.0000000000001149
5. Gao R, Tao Y, Zhou C, et al. Exercise therapy in patients with constipation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Scand J Gastroenterol. 2019;54(2):169-177. doi:10.1080/00365521.2019.1568544
6. Lämås K, Lindholm L, Stenlund H, Engström B, Jacobsson C. Effects of abdominal massage in management of constipation: a randomized controlled trial. Int J Nurs Stud. 2009;46(6):759-767. doi:10.1016/j.ijnurstu.2009.01.007

یبوست و کف لگن

همراه قدم‌به‌قدم برای یبوست بعد از ۵۰.

- چهارپایه‌ی زیر پا و وضعیت درست توالت
- تنفس و شل کردن کف لگن موقع دفع
- آلو، انجیر، کیوی و سفره‌ی پرفیبر ایرانی
- ملین‌ها: کدوم، کی، چقدر
- علائم خطری که نباید نادیده گرفت
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمود AGA و ACG (۲۰۲۳)، رهنمود اختلالات خوش‌خیم مقعدی ACG (۲۰۲۱) و توصیه‌های ANMS و ESNM درباره‌ی بیوفیدبک.