راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یبوست و کف لگن»

# ورزش برای یبوست

شواهد ورزش، ماساژ شکم، پیاده‌روی و قدرتی



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** **۸**

۱. یبوست چیه؟ ۹

۲. کف لگن و دفع ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

**بخش ۲: شواهد** **۱۵**

۴. ورزش و یبوست ۱۶

**بخش ۳: تمرین** **۱۷**

۵. ماساژ شکم ۱۸

۶. پیاده‌روی و هوازی ۱۸

۷. مرکز بدن و قدرتی ۱۹

۸. زمان اثر ۲۰

**بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** **۲۲**

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

۱۰. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۲۵

۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

## در این راهنما

- یبوست چیه؟
- کف لگن و دفع
- علائم خطر
- ورزش و یبوست
- ماساژ شکم
- پیاده‌روی و هوازی
- مرکز بدن و قدرتی
- زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- ۱۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«یبوست و کف لگن»** 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

# 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.**

فصل ۲

# 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 در کتاب کامل).

**کف لگن باید موقع دفع شل بشه، نه سفت.**

فصل ۳

# 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.**

بخش ۲

# شواهد

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

فصل ۴

# 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 ۳۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۹

**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 ۵

# 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 ۳۱ · تنفس شکمی ← ص ۲۹

**ماساژ شکم، در جهت عقربه‌ها.**

فصل ۶

# 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 ۳۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۴۳ · ورزش در آب ← ص ۴۱

**روزی ۳۰ دقیقه حرکت، روده‌ی فعال‌تر.**

فصل ۷

# 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 ۳۲ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۳ · پرنده‌سگ ← ص ۳۴ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · چرخش ملایم کمر درازکش ← ص ۴۲

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

**قدرت با نفس آزاد.**

فصل ۸

# 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

# 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 ۹

# 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 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 ۳۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · پرنده‌سگ ← ص ۳۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۷ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۸

**قدرت با بازدم، نه با نفس حبس‌شده.**

فصل ۱۱

# 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 ۲۹ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۱ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۳۰ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۴۳

**ده دقیقه صبح، روده‌ی بیدار.**

بخش ۵

# 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 ۱ · 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 | 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 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؟** | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | سطح ۱ · 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 ۱۴ | سطح ۱۰ 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 ۱۵ | سطح ۱ · 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.

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**یبوست و کف لگن**» 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 | یبوست | ۶ |
| ۲ | شواهد | ۴ |
| ۳ | تمرین | ۷ |
| ۴ | زندگی روزمره | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۶۹ تمرین |
| ۷ | خانواده، زندگی و داستان‌ها | ۶ |
| ۸ | پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه | ۳ |

## ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

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

# منابع علمی


1. 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

# ورزش برای یبوست

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد ورزش
- ماساژ شکم
- پیاده‌روی
- قدرتی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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