راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بیوست و کف لگن»

کف لگن و دفع

ناهماهنگی، بیوفیدبک، تنفس و شل کردن کف لگن



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. بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن ۱۶

بخش ۳: تمرین ۱۷

۵. تنفس و دفع ۱۸

۶. شل کردن کف لگن ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۰

۷. یبوست و بی‌اختیاری ۲۱

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۲

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

۹. فاز ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۲۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۷**

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۳۷**

۱۰. داستان پروین خانم: بیست سال ملین ۳۸

کتاب کامل و ارتقا **۳۸**

منابع علمی **۴۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کف لگنه**.

در این راهنما

- یبوست چیه؟
- کف لگن و دفع
- علائم خطر
- بیوفیدبک و فیزیوتراپی کف لگن
- تنفس و دفع
- شل کردن کف لگن
- یبوست و بی‌اختیاری
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸)
- داستان پروین خانم: بیست سال ملین
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پیوست 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 ۴).

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

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 ۵ و ۶)	**آمادگی** خوبی برای بیوفیدبک‌ان

کف لگن سفت؟ بیوفیدبک.

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

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 ۲۸ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۲۹

نفس رو حبس نکن؛ بیرون بده و شل کن.

فصل ۶

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 ۲۹ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۰ ·
وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۳۶ · تاب دادن زانوها ← ص ۳۲

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.

بخش ۴

زندگی روزمره

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

فصل ۷

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 ۳۰ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۳۱

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.

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.

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 ۲: کف لگن (هفته‌ی ۵ تا ۸)

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

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۲۹ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۰ · پل باسن ← ص ۳۳ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵

شل کردن، مهم‌تر از سفت کردن.

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 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 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱۰ 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱۰ 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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

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.»

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

کف لگن و دفع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ناهماهنگی دفع
- بیوفیدبک
- تنفس و دفع
- شل کردن کف لگن
- داستان پروین خانم

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