راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یبوست و کف لگن»

یبوست؛ شروع

یبوست چیه، علت‌ها، داروها، باورهای غلط و فاز ۱



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. چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟ ۱۰

۳. کف لگن و دفع ۱۱

۴. داروهایی که یبوست میارن ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: تمرین **۱۸**

۷. وضعیت درست توالت ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۲۱**

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۹. فاز ۱: عادت (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۲۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۶**

کتاب کامل و ارتقا **۳۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- یبوست چیه؟
- چرا بعد از ۵۰ بیشتره؟
- کف لگن و دفع
- داروهایی که یبوست میارن
- علائم خطر
- باورهای غلط
- وضعیت درست توالت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: عادت (هفته‌ی ۱ تا ۴)
- ۴ 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.

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 ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۷

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 در کتاب کامل).

کف لگن باید موقع دفع شل بشه، نه سفت.

فصل ۴

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 ۲۷ · نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۲۸

زور بیشتر، دری که بسته‌تر می‌شه.

بخش ۲

تمرین

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

فصل ۷

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 ۲۸ · تنفس شکمی ← ص ۲۷

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.

بخش ۳

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 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 ۲۸ · تنفس شکمی ← ص ۲۷ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تاب دادن زانوها ← ص ۲۹

وقتی زور زدن کمتر شد، برو فاز ۲.

بخش ۴

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



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 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 | 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.

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

یبوست؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- یبوست چیه
- علت‌ها
- داروها
- وضعیت توالت
- فاز ۱

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