راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بیماری مزمن ریه و تنگی نفس»

زندگی با COPD

غذا، خواب و احساس‌ها، کارهای روزمره، بازوها، فصل‌ها، سفر و خانواده



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 معاینه و درمان پزشک و برنامه‌ی توان‌بخشی ریوی نیست. **داروهای استنشاقی و اکسیژن رو طبق دستور پزشک** مصرف کن و قبل از شروع ورزش با پزشکت مشورت کن. اگه **تنگی نفس شدید در استراحت، کبودی لب‌ها، درد قفسه‌ی سینه، گیجی یا خواب‌آلودگی غیرعادی**، یا **حمله‌ای** داری که با داروی همیشگی بهتر نمی‌شه، فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر.

© 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: ریه و تنگی نفس ۸

۱. تنگی نفس از کجا میاد؟ ۹

بخش ۲: ایمنی ۱۱

۲. علائم خطر ۱۲

۳. شدت تمرین و تنگی نفس ۱۳

بخش ۳: تنفس ۱۶

۴. تنفس لب‌غنچه‌ای ۱۷

۵. بازوها و تنگی نفس ۱۸

بخش ۴: زندگی با COPD ۲۱

۶. غذا و وزن ۲۲

۷. خواب و احساس‌ها ۲۲

۸. صرفه‌جویی در انرژی ۲۴

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۷

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۱

بخش ۷: ادامه دادن ۴۱

۱۰. فصل‌ها و هوا ۴۲

۱۱. ماه رمضان و سفر ۴۳

۱۲. خانواده ۴۴

۱۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۷

۱۴. جدول‌های پیگیری ۴۸

کتاب کامل و ارتقا ۵۱

منابع علمی ۵۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **زندگی روزمره** رو با COPD راحت‌تر کنه.

در این راهنما

- تنگی نفس از کجا میاد؟
- علائم خطر
- شدت تمرین و تنگی نفس
- تنفس لب‌غنچه‌ای
- بازوها و تنگی نفس
- غذا و وزن
- خواب و احساس‌ها
- صرفه‌جویی در انرژی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فصل‌ها و هوا
- ماه رمضان و سفر
- خانواده
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بیماری مزمن ریه و تنگی نفس»** 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

ریه و تنگی نفس

COPD چیه، تنگی نفس از کجا میاد، چرخه‌ی کم‌تحرکی، توان‌بخشی ریوی، در خانه یا مرکز، و باورهای غلط.

فصل ۱

تنگی نفس از کجا میاد؟

فقط ریه نیست

عامل	
راه‌های هوایی تنگ	هوا سخت بیرون میاد
گیر افتادن هوا	ریه **بیش‌ازحد پر** می‌شه؛ دم بعدی سخت‌تر
عضلات ضعیف پا و دست	اکسیژن بیشتری لازم دارن
ترس و نگرانی	تنفس **تندتر و سطحی‌تر**
آمادگی کم	

مقیاس تنگی نفس (mMRC)

مقیاس **MRC** (Bestall، ۱۹۹۹) شدت تنگی نفس رو در زندگی روزمره می‌سنجه:

درجه	
۰	فقط با ورزش سخت
۱	با عجله یا سربالایی
۲	آهسته‌تر از هم‌سن‌ها راه می‌رم یا باید بایستم

	درجه
بعد از حدود ۱۰۰ متر یا چند دقیقه باید بایستم	۳
برای بیرون رفتن یا لباس پوشیدن خیلی نفسم تنگه	۴

عضله‌ی قوی‌تر، اکسیژن کمتر برای همون کار.

بخش ۲

ایمنی

علائم خطر، تست‌های شروع، شدت تمرین و تنگی نفس، و اکسیژن و اکسیژن‌سنج.

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید در استراحت**، نمی‌تونی جمله کامل بگی
- **کبودی لب‌ها** یا نوک انگشت‌ها
- **گیجی** یا **خواب‌آلودگی** غیرعادی
- **درد قفسه‌ی سینه**
- حمله‌ای که با **داروی نجات** بهتر نمی‌شه

به‌زودی با پزشک (احتمال حمله‌ی COPD)

- تنگی نفس **بیشتر از معمول** برای چند روز
- **خلط بیشتر** یا **رنگ خلط** تغییر کرده (زرد، سبز)
- **تب**
- **ورم پا**

حین ورزش، توقف کن اگه

☐
تنگی نفس **خیلی شدید** (بیشتر از ۷ از ۱۰) که با استراحت **آروم نمی‌شه**
درد قفسه‌ی سینه
سرگیجه
اکسیژن‌سنج **کمتر از حد تعیین‌شده** توسط پزشک

حمله رو زود بشناس؛ زود درمان کن.

شدت تمرین و تنگی نفس

مقیاس تنگی نفس (۰ تا ۱۰)

عدد	حس
۰	هیچ
۱ تا ۲	خیلی کم
۳ تا ۴	**متوسط**
۵ تا ۶	**کمی شدید**
۷ تا ۸	خیلی شدید
۹ تا ۱۰	حداکثر

هدف حین ورزش

تنگی نفس ۳ تا ۵ از ۱۰: «نفسم تنگه، ولی کنترلش دارم.»

☐	
	اگه به ۶ رسید: **آهسته‌تر** یا **استراحت کوتاه** با تنفس لب‌غنچه‌ای
	وقتی به **۳ تا ۴** برگشت، **ادامه**

☐	
	تناوبی (فعالیت + استراحت کوتاه) کاملاً قابل قبوله

روش تناوبی

	مثال
	۱ دقیقه پیاده‌روی + ۱ دقیقه استراحت ایستاده، ۵ تا ۱۰ بار
	کم‌کم فعالیت **بیشتر**، استراحت **کمتر**

بخش ۳

تنفس

تنفس لب‌غنچه‌ای، تنفس آروم و شکمی، وضعیت‌های راحت، کنترل حمله‌ی تنگی نفس، پاک کردن خلط، عضلات تنفسی، و بازوها.

فصل ۴

تنفس لب‌غنچه‌ای

چرا؟

با بازدم از **لب‌های غنچه‌شده**، راه‌های هوایی **بازتر** می‌مونن و هوای گیرافتاده **بهتر بیرون** میاد. تنفس **آروم‌تر** و **کنترل‌شده‌تر** می‌شه.

چطور؟

قدم	
۱.	شونه‌ها **شل**
۲.	از **بینی** دم، حدود **۲ ثانیه**
۳.	لب‌ها رو مثل **فوت کردن شمع** غنچه کن
۴.	**آهسته** بازدم، حدود **۴ ثانیه** (دو برابر دم)
۵.	**زور نزن**؛ فقط آهسته

کی؟

☐	
	حین ورزش و فعالیت
	پله و سربالایی

☐	
	حمله‌ی تنگی نفس
	خم شدن و بلند کردن

تنفس شکمی ← ص ۳۲

دم با بینی، بازدم با لب غنچه، دو برابر طولانی‌تر.

فصل ۵

بازوها و تنگی نفس

چرا کارهای با دست سخت‌ترن؟

کارهایی که **دست‌ها بالا** و **بدون تکیه‌گاه**‌ان (شونه کردن مو، آویزون کردن لباس، برداشتن از قفسه‌ی بالا) نفس رو **زودتر تنگ** می‌کنن؛ چون بعضی عضلات شونه در **تنفس** هم کمک می‌کنن.

تمرین بازو

تمرین	
فشار بالای سر (سبک)	۲ × ۱۰
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲
باز کردن کش	۲ × ۱۲

فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۸ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۳۹ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۷

نفس رو با حرکت دست هماهنگ کن: بالا بردن با بازدم.

نکته‌ی دکتر مکس

بیانیه‌ی **انجمن توراکس آمریکا و اروپا** (Spruit، ۲۰۱۳) تمرین **بالاتنه** رو بخشی از توان‌بخشی ریوی می‌دونه.

بخش ۴

زندگی با COPD

اسپری‌ها، حمله‌ها و برنامه‌ی عمل، سیگار و هوا، غذا و وزن، خواب و احساس‌ها، و صرفه‌جویی در انرژی.

فصل ۶

غذا و وزن

وزن کم

در COPD شدید، **کاهش وزن** و **از دست دادن عضله** شایعه و خطرناکه.

☐	
	وعده‌های کوچیک‌تر و بیشتر (معده‌ی پر، نفس رو تنگ‌تر می‌کنه)
	پروتئین در هر وعده
	غذاهای **پرانرژی** اگه وزن کم می‌کنی
	استراحت قبل از غذا
	اکسیژن حین غذا اگه تجویز شده

وزن زیاد

اضافه‌وزن هم تنگی نفس رو **بیشتر** می‌کنه؛ کاهش **آهسته** همراه **ورزش** و **پروتئین**.

نوشیدنی‌های گازدار

ممکنه **نفخ** و تنگی نفس بیاره.

فصل ۷

خواب و احساس‌ها

خواب

☐	
	سر و شونه‌ها **کمی بالاتر**
	خروپف و قطع تنفس: **آپنه‌ی خواب** رو بررسی کن
	قرص خواب و آرام‌بخش‌ها: **فقط با پزشک**؛ ممکنه تنفس رو **کند** کنن

اضطراب و افسردگی

در COPD **شایعن** و تنگی نفس رو **بدتر** می‌کنن.

☐	
	ورزش
	تنفس آروم
	گروه‌های توان‌بخشی
	روان‌شناس

اگه غم و ناامیدی بیش از دو هفته طول کشید، با پزشک صحبت کن.
اگه فکر آسیب به خودت داری، کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**، **اورژانس اجتماعی (۱۲۳)**، در خطر فوری **۱۱۵**.

صرفه‌جویی در انرژی

چهار P

اصل	
برنامه‌ریزی	کارهای سخت در **بهترین ساعت** روز
اولویت‌بندی	چی واقعاً لازمه؟
گام‌بندی	آهسته، با **استراحت** بین کارها
وضعیت	**نشسته** کار کن؛ خم نشو

نمونه‌ها

کار	ترفند
حمام	**صندلی حمام**؛ حوله‌ی **حوله‌ای** بپوش به‌جای خشک کردن
لباس	**نشسته**؛ اول پایین‌تنه
آشپزی	**نشسته** سبزی پاک کن؛ وسایل در دسترس
خرید	**چرخ‌دستی**؛ تحویل در خونه
پله	با **تنفس لب‌غنچه‌ای**؛ استراحت در وسط
بالای سر	وسایل پرکاربرد **پایین‌تر** بذار

آهسته و مداوم، نه سریع و خسته.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، 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.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تنفس و شروع، هوازی، قدرتی، تعادل، و کشش و قفسه‌ی سینه. **همه‌ی تمرین‌ها با تنفس لب‌غنچه‌ای و بازدم حین زور.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و شروع



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی؛ پایه‌ی تنفس لب‌غنچه‌ای و کنترل تنگی نفس.
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 | تنفس و شروع



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

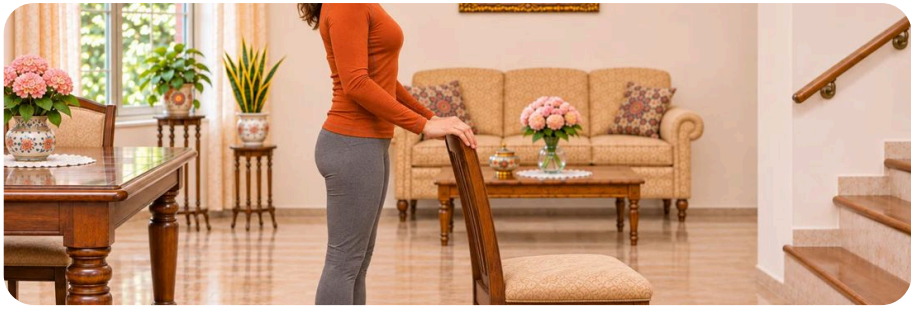
اجرا

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؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

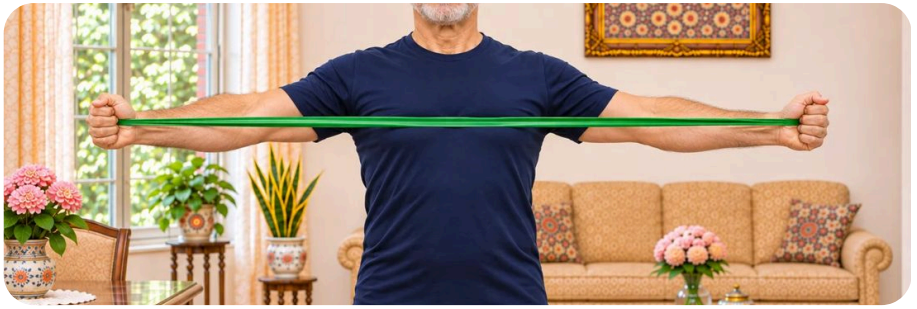
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

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.

احتیاط: بازدم حین زور؛ تنفس لب‌غنچه‌ای.

تمرین ۶ | 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.

احتیاط: بازدم حین زور؛ تنفس لب‌غنچه‌ای.

تمرین ۷ 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: سبک؛ بازدم حین بالا بردن.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

احتیاط: بازدم حین زور؛ تنفس لب‌غنچه‌ای.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و قفسه‌ی سینه



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: بازدم حین زور؛ تنفس لب‌غنچه‌ای.

بخش ۷

ادامه دادن

عادت‌سازی، فصل‌ها و هوا، ماه رمضان و سفر، خانواده، صحبت با پزشک، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۰

فصل‌ها و هوا

سرما

هوای **سرد و خشک** راه‌های هوایی رو **تنگ‌تر** می‌کنه.

☐	
	شال یا ماسک جلوی دهن و بینی
	در سرمای شدید: **داخل**
	واکسن آنفلوانزا قبل از زمستون

گرما و رطوبت

☐	
	صبح زود یا عصر
	داخل، با تهویه
	آب کافی

آلودگی و گرد و غبار

☐	
	شاخص کیفیت هوا
	روزهای **ناسالم**: داخل؛ پنجره بسته
	ماسک مناسب اگه مجبوری بیرون بری

هوا رو چک کن، بعد بیرون برو.

فصل ۱۱

ماه رمضان و سفر

ماه رمضان

روزه با COPD متوسط یا شدید، یا با نیاز به **اسپری در طول روز، با پزشک** هماهنگ بشه.

☐	**اگه پزشک اجازه داد**
	زمان **اسپری‌ها** رو با پزشک تنظیم کن
	سحری و افطار **سبک**؛ معده‌ی پر نفس رو تنگ می‌کنه
	ورزش سبک **بعد از افطار**

سفر

☐	
	اسپری‌ها در کیف دستی
	هواپیما: اگه اکسیژن یا تنگی نفس شدید داری، **قبلش** با پزشک (ممکنه اکسیژن در پرواز لازم بشه)
	مقصدهای **خیلی مرتفع** با احتیاط
	برنامه‌ی عمل و لیست داروها همراه

فصل ۱۲

خانواده

☐	
	در خونه **سیگار و قلیون** نه
	علائم خطر و شماره‌ی **۱۱۵** رو بدونن
	جای **اسپری نجات** رو بدونن
	تشویق به حرکت؛ نه «استراحت کن»
	کمک در کارهای سنگین؛ نه همه‌ی کارها
	همراهی در **پیاده‌روی**

نکته‌ی دکتر مکس

خانواده رو در **ویزیت پزشک** همراه ببر تا بشنون ورزش **توصیه** شده.

فصل ۱۳

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس لب‌غنچه‌ای	۲ دقیقه
رژه‌ی نشسته یا ایستاده	۲ دقیقه (با استراحت)
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
کشیدن کش	۱ دقیقه
فشار بالای سر	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه
تنفس آروم	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۳۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۰

هر روز کمی، نفس راحت‌تر.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۴

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
mMRC					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					
پیاده‌روی تا تنگی نفس ۵ (دقیقه)					
تست ۶ دقیقه (متر)					
اکسیژن استراحت					
وزن					

جدول ۲: پیگیری روزانه

تاریخ	تنگی نفس (۰ تا ۱۰)	خلط	اسپری نجات (بار)	پیاده‌روی (دقیقه)	اکسیژن	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	هوازی (جلسه)	قدرتی (جلسه)	تنفس (روز)	حمله؟	خواب	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بیماری مزمن ریه و تنگی نفس**» 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	ریه و تنگی نفس	۶
۲	ایمنی	۴
۳	تنفس	۷
۴	زندگی با COPD	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۴ تمرین
۷	ادامه دادن	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. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). Global Strategy for the Prevention, Diagnosis and Management of COPD: 2025 Report. https://goldcopd.org
2. McCarthy B, Casey D, Devane D, Murphy K, Murphy E, Lacasse Y. Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(2):CD003793. doi:10.1002/14651858.CD003793.pub3
3. Puhan MA, Gimeno-Santos E, Cates CJ, Troosters T. Pulmonary rehabilitation following exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease. Cochrane Database Syst Rev. 2016;12:CD005305. doi:10.1002/14651858.CD005305.pub4
4. Spruit MA, Singh SJ, Garvey C, et al. An official American Thoracic Society/European Respiratory Society statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. Am J Respir Crit Care Med. 2013;188(8):e13-e64. doi:10.1164/rccm.201309-1634ST
5. Rochester CL, Alison JA, Carlin B, et al. Pulmonary rehabilitation for adults with chronic respiratory disease: an official American Thoracic Society clinical practice guideline. Am J Respir Crit Care Med. 2023;208(4):e7-e26. doi:10.1164/rccm.202306-1066ST
6. Holland AE, Mahal A, Hill CJ, et al. Home-based rehabilitation for COPD using minimal resources: a randomised, controlled equivalence trial. Thorax. 2017;72(1):57-65. doi:10.1136/thoraxjnl-2016-208514
7. Gosselink R, De Vos J, van den Heuvel SP, Segers J, Decramer M, Kwakkel G. Impact of inspiratory muscle training in patients with COPD: what is the evidence? Eur Respir J. 2011;37(2):416-425. doi:10.1183/09031936.00031810
8. Bestall JC, Paul EA, Garrod R, Garnham R, Jones PW, Wedzicha JA. Usefulness of the Medical Research Council (MRC) dyspnoea scale as a measure of disability in patients with chronic obstructive pulmonary disease. Thorax. 1999;54(7):581-586. doi:10.1136/thx.54.7.581
9. Anthonisen NR, Skeans MA, Wise RA, Manfreda J, Kanner RE, Connett JE. The effects of a smoking cessation intervention on 14.5-year mortality: a

randomized clinical trial. Ann Intern Med. 2005;142(4):233-239. doi:10.7326/0003-4819-142-4-200502150-00005

زندگی با COPD

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بازوها
- غذا
- خواب و احساس‌ها
- کارهای روزمره
- فصل‌ها و سفر

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