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

COPD شدید و بعد از حمله

برنامه‌ی نشسته، بعد از بستری، صرفه‌جویی در انرژی و روزهای بد



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

۴. اکسیژن و اکسیژن‌سنج ۱۵

بخش ۳: تنفس ۱۸

۵. تنفس لب‌غنچه‌ای ۱۹

۶. وضعیت‌های راحت ۲۰

بخش ۴: زندگی با COPD ۲۲

۷. حمله‌ها و برنامه‌ی عمل ۲۳

۸. صرفه‌جویی در انرژی ۲۴

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۷

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

۱۰. برنامه‌ی ت: نشسته و تناوبی ۳۰

۱۱. روزهای بد ۳۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۴

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۱

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۵

منابع علمی ۴۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تنگی نفس شدید** داره یا **تازه از حمله** خوب شده.

در این راهنما

- تنگی نفس از کجا میاد؟
- علائم خطر
- شدت تمرین و تنگی نفس
- اکسیژن و اکسیژن‌سنج
- تنفس لب‌غنچه‌ای
- وضعیت‌های راحت
- حمله‌ها و برنامه‌ی عمل
- صرفه‌جویی در انرژی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ت: نشسته و تناوبی
- روزهای بد
- جدول‌های پیگیری
- ۶ 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**

فصل ۴

اکسیژن و اکسیژن‌سنج

اکسیژن

اگه پزشک **اکسیژن** تجویز کرده:

☐	
	مقدار و زمان دقیقاً طبق دستور؛ خودت **زیاد نکن**
	حین **ورزش** هم استفاده کن اگه تجویز شده
	سیگار و آتش نزدیک اکسیژن **هرگز** (خطر آتش‌سوزی)
	لوله‌ی بلند برای حرکت در خونه

اکسیژن‌سنج (پالس‌اکسیمتر)

☐	
	عددی که پزشکت برای تو مشخص کرده رو بدون
	در COPD، عدد هدف ممکنه **پایین‌تر** از افراد سالم باشه
	دست **گرم**؛ لاک ناخن نه؛ چند ثانیه صبر کن
	حس تو هم مهمه؛ فقط به عدد نگاه نکن

اگه عدد اکسیژن‌سنج **کمتر از حدی** شد که پزشکت گفته، یا با استراحت برنمی‌گرده، با پزشک تماس بگیر.

بخش ۳

تنفس

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

فصل ۵

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 ۳۵

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

فصل ۶

وضعیت‌های راحت

وقتی نفست تنگه، این وضعیت‌ها به **عضلات تنفسی** کمک می‌کنن:

وضعیت	چطور
نشسته، به جلو خم	ساعدها روی ران‌ها، یا روی میز با بالش
ایستاده، به جلو تکیه	ساعدها روی **پشتی صندلی** یا **کابینت**
ایستاده، پشت به دیوار	پاها کمی جلو، شونه‌ها شل
درازکش به پهلو	سر و شونه‌ها کمی بالاتر با بالش

خم به جلو، دست‌ها تکیه، بازدم آهسته.

نکته‌ی دکتر مکس

این وضعیت‌ها رو **قبل از** حمله‌ی تنگی نفس **تمرین کن** تا موقع لازم یادت باشه.

بخش ۴

زندگی با COPD

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

فصل ۷

حمله‌ها و برنامه‌ی عمل

حمله‌ی COPD چیه؟

بدتر شدن **ناگهانی** علائم برای چند روز؛ معمولاً با **عفونت** یا **آلودگی هوا**.

برنامه‌ی عمل (با پزشکت بنویس)

وضعیت	چه کار کنم
سبز: حال معمول	داروهای همیشگی، ورزش
زرد: تنگی نفس بیشتر، خلط بیشتر یا تغییر رنگ	داروی نجات بیشتر؛ **تماس با پزشک**؛ داروهای برنامه‌ی عمل اگه تجویز شده
قرمز: تنگی نفس شدید، گیجی، کبودی	۱۱۵

بعد از حمله

در مرور کاکرین (۲۰۱۶) **Puhan**، شروع **توان‌بخشی بعد از حمله** با **بستری دوباره‌ی کمتر** همراه بود.

☐	
	وقتی پزشک اجازه داد، **آهسته** برگرد

☐	
	از **برنامه‌ی الف** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)

پیشگیری

☐	
	واکسن آنفلوانزا سالانه و واکسن‌های دیگه طبق نظر پزشک
	شستن دست‌ها
	دوری از افراد **سرماخورده**

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.

فصل ۱۰

برنامه‌ی ت: نشسته و تناوبی

برای تنگی نفس شدید، بعد از حمله یا بستری. روزانه، **کوتاه و مکرر.**

هفته	
۱ تا ۲	۳ تا ۵ دقیقه، **۲ تا ۳ بار در روز**
۳ تا ۴	۵ تا ۱۰ دقیقه، ۲ بار
۵ تا ۸	۱۰ تا ۱۵ دقیقه
۹ تا ۱۲	۱۵ تا ۲۰ دقیقه؛ و شروع **برنامه‌ی الف**

تمرین‌ها (نشسته)

تمرین	
تنفس لب‌غنچه‌ای	۵ نفس
رژه‌ی نشسته	۳۰ ثانیه، استراحت، تکرار
صاف کردن زانوی نشسته	۵ تا ۱۰
پمپ مچ پا	۲۰
کشیدن کش نشسته	۵ تا ۱۰
بلند شدن از صندلی (با دست)	۳ تا ۵

تنفس شکمی ← ص ۳۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۷ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۹ · پمپ مچ پا ← ص ۳۶ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۸

نکته‌ی دکتر مکس

اگه اکسیژن تجویز شده، حین تمرین **استفاده کن**.

فصل ۱۱

روزهای بد

وضعیت	
تنگی نفس **کمی بیشتر** از معمول	برنامه‌ی **سبک‌تر** (ت)، تنفس، اسپری طبق دستور
سرماخوردگی	فقط تنفس و حرکت سبک؛ **برنامه‌ی عمل** (فصل ۷)
حمله‌ی COPD	**استراحت نسبی**؛ پزشک؛ بعد آهسته برگرد
هوای آلوده یا خیلی سرد	داخل، سبک

برگشت بعد از حمله

☐	
	وقتی پزشک اجازه داد
	برنامه‌ی ت، ۱ تا ۲ هفته
	بعد برنامه‌ی **قبلی**، از **دو مرحله عقب‌تر**

تنفس شکمی ← ص ۳۵

روز بد، روز تعطیل نیست؛ روز سبکه.

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



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؟	گرم کردن سبک و کمک به گردش خون پا؛ در روزهای خیلی سخت.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
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 ۳ | 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 ۴ | 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؟	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 ۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور بازدم.

تمرین ۶ | 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.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

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

COPD شدید و بعد از حمله

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- اکسیژن
- وضعیت‌ها
- برنامه‌ی عمل
- صرفه‌جویی در انرژی
- برنامه‌ی ت

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