کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۲

آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی

راهنمای خانواده و مراقب برای حرکت و استقلال با آلزایمر و دمانس: عوامل خطر، گیجی ناگهانی، شواهد صادقانه درباره‌ی ورزش، تمرین نشسته و ایستاده، کارهای روزانه، خونه‌ی امن، خواب و بی‌قراری، با ۷۳ تمرین تصویری



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** نیست. برنامه‌ی ورزشی برای فرد مبتلا به دمانس رو با **پزشک** و ترجیحاً **فیزیوتراپیست** تنظیم کن، و همیشه یک **همراه** کنارش باشه. **همون روز به پزشک**: **گیجی ناگهانی** یا بدتر شدن سریع حافظه و رفتار در چند روز (ممکنه **عفونت**، **کم‌آبی** یا **دارو** باشه)؛ **زمین خوردن** با ضربه به سر؛ **تب**، **سوزش ادرار** یا **سرفه** همراه با گیجی. **فوراً ۱۱۵**: **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت**؛ **تشنج**؛ **کاهش هوشیاری**؛ **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس**. 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: دمانس و حرکت ۹

۱. دمانس چیه؟ ۱۰

۲. پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟ ۱۰

۳. چرا حرکت مهمه؟ ۱۱

۴. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. ورزش و کارهای روزانه ۱۷

۸. ورزش و حافظه ۱۷

۹. زمین خوردن ۱۸

۱۰. خواب و خلق ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. اصول تمرین با دمانس ۲۲

۱۲. تمرین نشسته ۲۳

۱۳. قدرت پا ۲۴

۱۴. تعادل ۲۵
۱۵. راه رفتن ۲۶
۱۶. کارهای روزانه به‌عنوان تمرین ۲۷
۱۷. قانون ایمنی و زمان اثر ۲۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۰

۱۸. روتین روزانه ۳۱
۱۹. خونه‌ی امن ۳۲
۲۰. حموم و توالت ۳۴
۲۱. غذا و آب ۳۵
۲۲. شب و بی‌قراری ۳۶
۲۳. گم شدن ۳۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۰
۲۵. فاز ۱: روتین و نشسته (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۲
۲۶. فاز ۲: قدرت و تعادل با تکیه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۳
۲۷. فاز ۳: راه رفتن و کارهای روزانه (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۴
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۷

۳۱. روزهای بد ۵۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۲

بخش ۷: خانواده، مراقب و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. مراقبت از مراقب ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر ۱۲۹

۳۶. مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی ۱۳۰

۳۷. فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«پدرم دیگه از مبل بلند نمی‌شه.» «مادرم شب‌ها نمی‌خوابه.» «می‌ترسم زمین بخوره.»

دمانس یعنی کم شدن **حافظه** و **فکر** به اندازه‌ای که زندگی روزمره رو مختل کنه؛ **آلزایمر** شایع‌ترین نوعشه. این کتاب بیشتر برای **خانواده** و **مراقبه**.

پیام اصلی این کتاب، صادقانه: پژوهش‌ها نشون **ندادن** که ورزش زوال حافظه رو **کند** کنه؛ یک کارآزمایی بزرگ روی ۴۹۴ نفر این رو نشون داد. ولی حرکت **منظم** و **ساده** آمادگی بدن رو بهتر می‌کنه، احتمالاً به **کارهای روزانه** کمک می‌کنه، و برای **قدرت**، **تعادل** و **خواب** مفیده. هدف این کتاب نگه داشتن **استقلال** و **کیفیت زندگیه**.

یک نکته‌ی حیاتی: **بدتر شدن ناگهانی** در چند ساعت یا چند روز معمولاً از دمانس **نیست**؛ ممکنه **عفونت**، **کم‌آبی** یا **دارو** باشه و **همون روز** پزشک لازمه (فصل ۴).

- **بخش ۱** دمانس، پیشگیری، چرا حرکت، گیجی ناگهانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کارهای روزانه، حافظه، زمین خوردن، خواب و خلق.
- **بخش ۳** تمرین: اصول، نشسته، قدرت، تعادل، راه رفتن، کارهای روزانه.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: روتین، خونه، حموم، غذا، شب، گم شدن.

- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مراقب، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

دمانس و حرکت

دمانس چیه، آلزایمر و انواع دیگه، چرا حرکت مهمه، گیجی ناگهانی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

دمانس چیه؟

دمانس اسم کلی برای کم شدن **حافظه**، **فکر**، **زبان** و **قضاوت** به اندازه‌ایه که زندگی روزمره رو **مختل** کنه.

آلزایمر	شایع‌ترین نوع؛ اول **حافظه‌ی نزدیک**
دمانس عروقی	بعد از **سکته‌های** کوچیک یا بزرگ؛ گاهی **پله‌پله** بدتر
دمانس لوی	**توهم** دیداری، **نوسان** هوشیاری، علائم شبیه **پارکینسون**
دمانس پیشانی-گیجگاهی	تغییر **رفتار** و **شخصیت**، گاهی زودتر از ۶۵

نکته‌ی دکتر مکس

فراموشی خفیف با سن طبیعیه (جای کلید رو گم کردن). دمانس یعنی **مختل شدن** کارهای روزانه.

دمانس فقط فراموشی نیست؛ یک بیماری مغزه.

پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟

مرور	یافته
کمیسیون **Lancet** (Livingston، ۲۰۲۴)	**۱۴** عامل خطر قابل تغییر، شامل **کم‌تحرکی**، **فشار خون**، **دیابت**، **کم‌شنوایی**، **کم‌بینایی**، **سیگار**، **افسردگی**، **تنهایی**، **چربی خون** و **آلودگی هوا**؛ نویسنده‌ها برآورد کردن **نزدیک به نیمی** از موارد دمانس در دنیا به این عوامل **ربط** دارن

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها **برآورد** هستن، نه اثبات اینکه با حذف این عوامل حتماً دمانس نمی‌گیری. ولی هر کدوم از این‌ها برای سلامت کل بدن هم **مهمه**.

حتی بعد از تشخیص، کنترل فشار، قند، شنوایی و تنهایی مهمه.

فصل ۳

چرا حرکت مهمه؟

	قدرت و **تعادل**: کمتر زمین خوردن
	استقلال در کارهای روزانه: لباس، توالت، حموم
	خواب بهتر شب و بی‌قراری کمتر
	خلق بهتر
	قلب و **فشار**

نکته‌ی دکتر مکس

هدف حرکت در دمانس بیشتر **نگه داشتن توان بدنی** و **کیفیت زندگیه**، نه درمان حافظه (فصل ۷ و ۸).

بدن فعال، زندگی مستقل‌تر.

فصل ۴

گیجی ناگهانی: دلیریوم

وقتی حال فرد مبتلا به دمانس در **چند ساعت** یا **چند روز** خیلی **بدتر** می‌شه، معمولاً **دمانس** علتش نیست؛ ممکنه **دلیریوم** باشه.

علت‌های شایع	
عفونت ادراری یا ریه	
کم‌آبی	
داروی جدید یا دوز تازه	
یبوست شدید	
درد	
بستری و جابه‌جایی	

نکته‌ی دکتر مکس

دلیریوم **اورژانس پزشکیه** و اغلب **قابل درمان**. همون روز به پزشک.

بدتر شدن ناگهانی: دنبال علت بگرد.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت
	تشنج یا کاهش هوشیاری
	درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس
	زمین خوردن و نتونستن بلند شدن یا وزن گذاشتن

همون روز به پزشک

☐	
	گیجی یا بی‌قراری ناگهانی
	تب، سوزش ادرار، سرفه
	ضربه به سر (به‌خصوص با رقیق‌کننده‌ی خون)
	نخوردن آب و غذا

گیجی ناگهانی دمانس نیست تا خلافش ثابت بشه.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«ورزش **آلزایمر** رو درمان می‌کنه»	پژوهش‌ها نشون **ندادن** ورزش زوال حافظه رو **کند** کنه؛ ولی برای **بدن** و **کارهای روزانه** مفیده
«با دمانس **نباید** ورزش کرد»	ورزش **امن** و **ساده** کاملاً **ممکن** و مفیده
«**صندلی** بهترین جای امنه»	نشستن همیشگی **ضعف** و **زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنه
«**قرص خواب** بی‌قراری شب رو حل می‌کنه»	بعضی داروها **گیجی** و **زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنن؛ با پزشک
«دیگه **چیزی یاد نمی‌گیره**»	حرکت‌های **ساده** و **تکراری** هنوز یاد گرفته می‌شن
«**مراقب** باید همه‌کار رو انجام بده»	انجام دادن **با کمک** استقلال رو بیشتر **نگه** می‌داره

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰

ورزش حافظه رو برنمی‌گردونه، ولی استقلال رو نگه می‌داره.

بخش ۲

شواهد

ورزش و کارهای روزانه، ورزش و حافظه، زمین خوردن، و خواب و خلق.

ورزش و کارهای روزانه

پژوهش	یافته
Forbes (مرور کاکرین، ۲۰۱۵): ۱۷ کارآزمایی، **۱۰۶۷** نفر	ورزش با **بهتر** انجام دادن **کارهای روزانه** همراه بود؛ ولی نتیجه‌ها خیلی **متفاوت** و کیفیت شواهد **خیلی پایین** بود

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی ورزش **امیدوارکننده‌ست**، ولی نمی‌شه با قطعیت گفت چقدر کمک می‌کنه.

امیدوارکننده، نه قطعی.

فصل ۸

ورزش و حافظه

پژوهش	یافته
Forbes (کاکرین، ۲۰۱۵)	برای **حافظه** و **فکر**، اثر **روشنی** دیده نشد
Lamb (کارآزمایی DAPA، BMJ ۲۰۱۸): **۴۹۴** نفر با دمانس خفیف تا متوسط	**۴ ماه** ورزش هوازی و قدرتی با **شدت متوسط تا زیاد**؛ **آمادگی جسمانی** بهتر شد (۶ دقیقه راه رفتن حدود **۱۸ متر** بیشتر)، ولی زوال حافظه **کند نشد** و حتی کمی **بیشتر** بود؛ کارهای روزانه و کیفیت زندگی **فرقی نکرد**

نکته‌ی دکتر مکس

صادقانه: ورزش **درمان** دمانس نیست. ولی برای **قلب**، **قدرت** و **تعادل** مفیده. شدت ورزش رو **متوسط** نگه دار و به **حال** و **خستگی** فرد توجه کن.

ورزش برای بدن، نه به‌عنوان داروی حافظه.

فصل ۹

زمین خوردن

	افراد مبتلا به دمانس **بیشتر** زمین می‌خورن
	حواس‌پرتی، **قضاوت** کمتر، **داروها**، **دید**
	تمرین قدرت و تعادل در سالمندان زمین خوردن رو کمتر می‌کنه (کتاب «پیشگیری از زمین خوردن»)
	در دمانس، تمرین باید **ساده**، **تکراری** و **با همراه** باشه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۸۶ · جابه‌جایی وزن ← ص ۸۵

ساده، تکراری، با همراه.

فصل ۱۰

خواب و خلق

نور روز و **پیاده‌روی** صبح	ساعت بدن رو تنظیم می‌کنه
فعالیت در روز	**خواب** شب بهتر
موسیقی و حرکت	**خلق** بهتر
چرت طولانی بعدازظهر	خواب شب رو **بدتر** می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **افسردگی**، **اضطراب** یا **بی‌قراری** شدید هست، با **پزشک** صحبت کن.

نور صبح و حرکت روز، خواب شب.

بخش ۳

تمرین

اصول تمرین با دمانس، تمرین نشسته، قدرت پا، تعادل، راه رفتن، کارهای روزانه به‌عنوان تمرین، و قانون ایمنی.

اصول تمرین با دمانس

☐	
	هر روز یک **ساعت ثابت**؛ معمولاً **صبح** بهتره
	دستورها **کوتاه** و **یکی‌یکی**: «بلند شو.» «حالا بشین.»
	نشون بده؛ کنارش انجام بده تا تقلید کنه
	موسیقی آشنا
	تشویق کن؛ اشتباه رو **تصحیح** نکن، دوباره نشون بده
	کوتاه: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، با استراحت
	اگه **نمی‌خواد**، اصرار نکن؛ بعداً یا فردا

مراحل دمانس و نوع تمرین

مرحله	تمرین مناسب
خفیف	پیاده‌روی بیرون، کلاس گروهی، تمرین قدرتی ایستاده
متوسط	پیاده‌روی با همراه، تمرین کنار کابینت، کارهای روزانه
شدید	تمرین **نشسته** و در **تخت**، جابه‌جایی، حرکت دست‌ها با موسیقی

یک کار، یک دستور، با لبخند.

تمرین نشسته

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه نشسته	۱ دقیقه، با موسیقی
باز کردن زانو	۱۰ بار هر پا
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار
فشار دادن توپ یا حوله	۱۰ بار
دست بردن بلند	۱۰ بار

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۹ · رژه در حالت نشسته ← ص ۱۱۳ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۱۲۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۱۱ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۶ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۹۵

صندلی، موسیقی، حرکت.

فصل ۱۳

قدرت پا

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸
بالا رفتن روی پنجه کنار کابینت	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه کنار کابینت	۲ × ۸
بالا رفتن از پله با نرده و همراه	۲ × ۸
پل باسن روی تخت	۲ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۹ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۶۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۶۸ · پل باسن ← ص ۶۷

نکته‌ی دکتر مکس

بلند شدن از صندلی **مهم‌ترین** تمرینه: برای **توالت**، **ماشین** و **مستقل** موندن.

بلند شدن از صندلی، کلید استقلال.

فصل ۱۴

تعادل

تمرین	مقدار
جابه‌جایی وزن کنار کابینت	۱۰ بار
پاها کنار هم	۳ × ۲۰ ثانیه
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۵ ثانیه
راه رفتن پهلو کنار کابینت	۲ × ۱۰ قدم
قدم‌های بزرگ	۲ × ۱۰

جابه‌جایی وزن ← ص ۸۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۸۶ · راه رفتن پهلو ← ص ۹۰ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۹۴

نکته‌ی دکتر مکس

همراه **پشت** یا **کنار** فرد بایسته، نه جلوش.

همراه کنار، دست روی کابینت.

فصل ۱۵

راه رفتن

☐	
	پیاده‌روی روزانه با همراه؛ **۱۰ تا ۳۰ دقیقه**
	مسیر **آشنا** و **امن**
	ریتم: شمردن یا موسیقی کمک می‌کنه قدم‌ها **منظم** بشن
	حرف زدن حین راه رفتن رو کم کن اگه تعادل **بد** می‌شه
	دوچرخه‌ی ثابت یا **رژه** برای روزهای سرد

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۳ · راه رفتن روی خط‌های راهنما ← ص ۵۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۴ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۵۷

هر روز، با هم، مسیر آشنا.

فصل ۱۶

کارهای روزانه به‌عنوان تمرین

کار	تمرین
بلند شدن از مبل و توالت	قدرت پا
پوشیدن جوراب نشسته	تحرک لگن
سوار شدن ماشین	جابه‌جایی
چیدن وسایل در **قفسه**	دست بردن و تعادل
جمع کردن سکه یا حبوبات	دست و تمرکز
آب دادن گلدون‌ها	راه رفتن و هدف

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۵ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۲۱ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۹۵ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۹۷

نکته‌ی دکتر مکس

کارهایی که **معنا** دارن (مثل کمک در آشپزخونه یا باغچه)، بیشتر از «ورزش» **انگیزه** میارن.

کار با معنا، بهترین تمرین.

فصل ۱۷

قانون ایمنی و زمان اثر

قانون ایمنی

همیشه **همراه**	
محیط **روشن** و **آشنا**	
کفش مناسب	
آب کافی	
خستگی، **بی‌قراری** یا **گیجی**: کوتاه کن یا قطع کن	

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۲ تا ۴	روتین **عادت** می‌شه
هفته‌ی ۸ تا ۱۲	بلند شدن و راه رفتن **محکم‌تر**
ماه‌ها	هدف **نگه داشتن** توانه؛ ثابت موندن هم **موفقیته**

ثابت موندن هم پیروزیه.

بخش ۴

زندگی روزمره

روتین روزانه، خونه‌ی امن، حموم و توالت، غذا و آب، شب و بی‌قراری، و گم شدن.

فصل ۱۸

روتین روزانه

زمان	
صبح	بیدار شدن ساعت ثابت؛ پرده رو باز کن؛ **نور**
بعد از صبحونه	**پیاده‌روی** یا تمرین ۱۵ دقیقه
ظهر	ناهار؛ **چرت** کوتاه (کمتر از ۳۰ دقیقه)
عصر	کار با معنا: آشپزخونه، باغچه، عکس‌های قدیمی
شب	چراغ‌ها کم‌نورتر؛ تلویزیون **آروم**؛ خواب ساعت ثابت

یک نمونه روز

ساعت	
۸	بیدار شدن، توالت، لباس
۸:۳۰	صبحونه با یک لیوان آب
۹:۳۰	پیاده‌روی ۱۵ دقیقه + ۱۰ دقیقه تمرین
۱۱	کار با معنا: پاک کردن سبزی، تا کردن لباس
۱:۳۰	ناهار؛ چرت ۲۰ دقیقه
۴	چای، عکس‌های قدیمی، موسیقی

ساعت	
۷	شام سبک
۹:۳۰	خواب

روز تکراری، ذهن آروم‌تر.

فصل ۱۹

خونه‌ی امن

☐	
	نور زیاد، بدون سایه
	فرش لغزنده نه
	رنگ متضاد برای لبه‌ی پله و دستگیره
	برچسب یا **عکس** روی درها (توالت، آشپزخونه)
	قفل برای داروها، وسایل تیز و مواد شوینده
	گاز با قطع خودکار یا قفل

اتاق‌به‌اتاق

اتاق	
اتاق خواب	چراغ خواب؛ تخت با **ارتفاع** مناسب؛ مسیر **خالی** تا توالت
آشپزخونه	گاز **قفل‌دار**؛ چاقوها **دور از دسترس**
راهرو	**نرده** یا دستگیره؛ نور
در ورودی	**زنگ** یا هشدار باز شدن

نور، تضاد رنگ، برچسب.

فصل ۲۰

حموم و توالت

☐	
	دستگیره و **صندلی** حموم
	دمای آب رو همراه چک کنه
	رنگ درب توالت یا **صندلی** توالت متفاوت از دیوار
	برنامه‌ی توالت رفتن هر **۲ تا ۳ ساعت**
	حموم در ساعتی که **آرومه**، نه وقت بی‌قراری

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰

برنامه‌ی توالت، کمتر حادثه.

فصل ۲۱

غذا و آب

☐	
	لیوان آب همیشه در دید
	وعده‌های کوچیک و بیشتر
	پروتئین در هر وعده برای عضله
	وزن ماهانه؛ کاهش وزن رو به پزشک بگو
	بلع سخت یا **سرفه** موقع غذا: با پزشک

آب در دید، پروتئین در هر وعده.

فصل ۲۲

شب و بی‌قراری

☐	
	فعالیت و **نور** در روز
	چای و **قهوه** بعد از ظهر کمتر
	چراغ خواب
	بی‌قراری **عصرگاهی**: کار **آروم** با دست، موسیقی آشنا
	علت رو پیدا کن: **درد**، **گرسنگی**، **توالت**، **سرما**
	قرص خواب فقط با **پزشک**

تنفس شکمی ← ص ۱۱۰

بی‌قراری پیامه؛ دنبال علتش بگرد.

فصل ۲۳

گم شدن

☐	
	دستبند یا **کارت** با اسم و شماره‌ی خانواده
	عکس تازه در گوشی خانواده
	همسایه‌ها و **مغازه‌دارها** رو در جریان بذار
	ردیاب یا گوشی با **مکان‌یاب**
	زنگ روی در

نکته‌ی دکتر مکس

اگه گم شد، **فوراً** با **پلیس** (۱۱۰) تماس بگیر؛ صبر نکن.

کارت اسم، عکس تازه، زنگ در.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (روتین و نشسته)، فاز ۲ (قدرت و تعادل با تکیه)، فاز ۳ (راه رفتن و کارهای روزانه)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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: روتین و نشسته (هفته‌ی ۱ تا ۲)

کار	مقدار
ساعت ثابت تمرین	هر روز
تمرین نشسته با موسیقی	۱۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۵
پیاده‌روی با همراه	۱۰ دقیقه

رژه در حالت نشسته ← ص ۱۱۳ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۱۲۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۳

وقتی روتین جا افتاد، برو فاز ۲.

فصل ۲۶

فاز ۲: قدرت و تعادل با تکیه (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
پاها کنار هم	۳ × ۲۰ ثانیه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۸۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۸۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۳

کنار کابینت، همراه کنار.

فاز ۳: راه رفتن و کارهای روزانه (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی با ریتم	۲۰ تا ۳۰ دقیقه
بالا رفتن از پله	۲ × ۸
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم
کار با معنا (آشپزخونه، باغچه)	هر روز
سوار شدن ماشین و پوشیدن جوراب	تمرین هفتگی

راه رفتن روی خط‌های راهنما ← ص ۵۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۶۸ · راه رفتن پهلو ← ص ۹۰ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۲۱ · پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۵

کار با معنا، هر روز.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
پیاده‌روی	هر روز
قدرت و تعادل	۳ بار در هفته
کارهای روزانه	هر روز، با کمک کمتر
بازبینی برنامه	هر ۳ ماه با پزشک یا فیزیوتراپیست

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۹۴

برنامه با بیماری تغییر می‌کنه؛ هر ۳ ماه بازبینی.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
رژه نشسته با موسیقی	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
جابه‌جایی وزن	۲ دقیقه
دست بردن بلند	۱ دقیقه
راه رفتن در خونه	۲ دقیقه

رژه در حالت نشسته ← ص ۱۱۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۸۵ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۹۵

ده دقیقه، بعد از صبحونه.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
بی‌قرار یا **عصبی**	تمرین نه؛ موسیقی، کار آروم با دست
خسته	فقط تمرین نشسته ۵ دقیقه
گیجی ناگهانی	**پزشک** همون روز (فصل ۴)
زمین خورد	فصل ۵؛ به پزشک بگو

تنفس شکمی ← ص ۱۱۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۱۱۳

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

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 ایمنی: تمرین همیشه با همراه، در محیط آشنا و روشن، کنار تکیه‌گاه. اگه گیج، خسته، بی‌قرار یا مضطرب بود، تمرین رو کوتاه کن یا به روز دیگه بنداز.

تمرین ۱ | 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 کم و قابل‌تحمل 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؟	پیاده‌روی تند؛ پایه‌ی ورزش برای مغز. در پژوهش Erickson، یک سال پیاده‌روی با بزرگ‌تر شدن هیپوکامپ همراه بود.
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 ۲ | سطح ۰۱ 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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
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 ۳ | سطح ۱۰ 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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: همیشه با همراه؛ ورود و خروج از استخر با نرده و آهسته.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: با همراه و نرده؛ اگه گیج یا خسته‌ست، اون روز نه.

تمرین ۵ | 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؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
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؛ نگاه کردن به پاها به‌جای جلو.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	ترکیب حرکت، هماهنگی و حافظه‌ی ترکیب‌ها؛ هوازی و ذهنی با هم.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی



راه رفتن روی خط‌های راهنما

شروع

در راهرو، نوارهای رنگی عرضی با فاصله‌ی یک قدم بلند (مثلاً ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر).

اجرا

1. به جلو نگاه کن، نه به پاها.
2. با **پاشنه** روی هر خط فرود بیا.
3. دست‌ها رو **تاب** بده.
4. کم‌کم بدون خط، همین الگو رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	الگوی راه رفتن
چرا این تمرین؟	خط‌های روی زمین مغز رو از راه رفتن «خودکار» به «آگاهانه» می‌برن؛ قدم‌ها بلندتر و فریزینگ کمتر می‌شه.
کجا باید حس کنی	قدم‌های بلند و منظم.
مقدار	۵ دقیقه، روزانه.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر بین خط‌ها.
سخت‌ترش کن	مترونوم یا موسیقی هم‌زمان؛ بعد بدون خط.

اشتباه‌های رایج: نگاه به زمین؛ کشیدن پا.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط قدرت



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.

تمرین ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

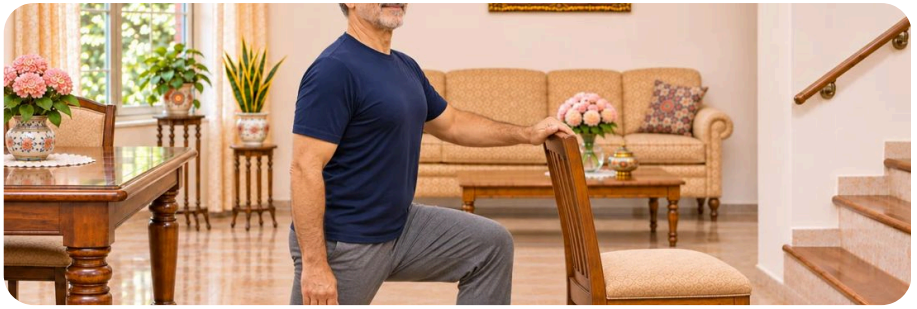
1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۱۳ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۱۴ سطح ۲ · متوسط قدرت



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | قدرت



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 و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
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.

تمرین ۱۶ سطح ۲ · متوسط قدرت



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

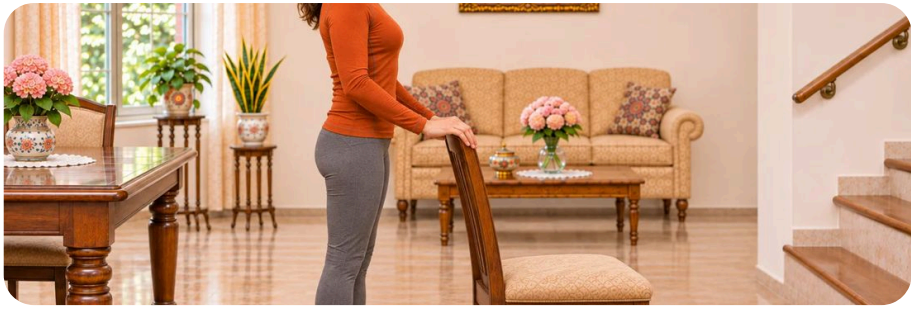
اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | قدرت



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

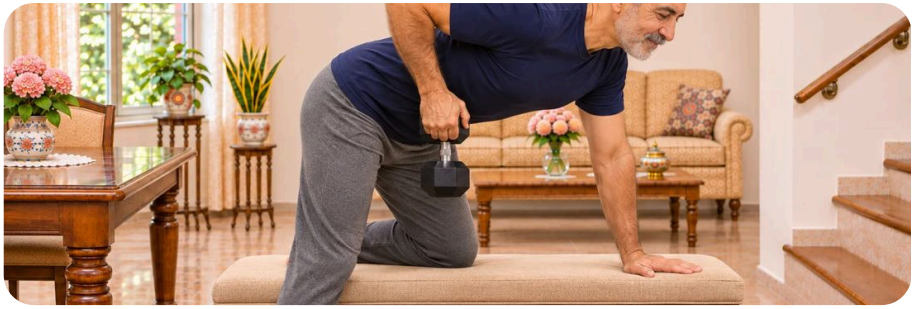
اجرا

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 ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۲۱ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۲۲ سطح ۲ · متوسط قدرت



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

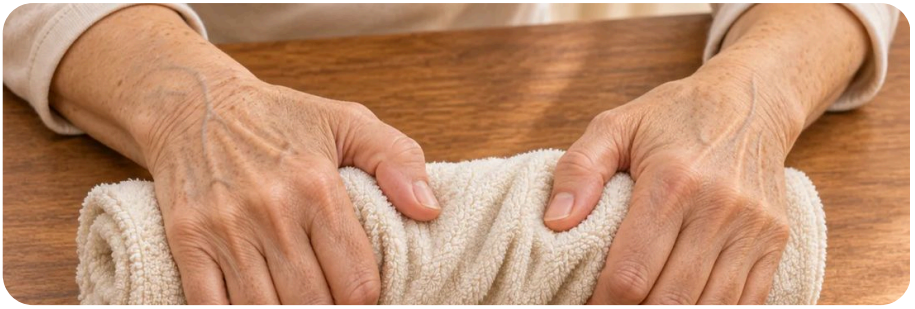
اجرا

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.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت مشت؛ در پژوهش‌های مشاهده‌ای، قدرت دست پایین با سلامت کلی و شناختی ضعیف‌تر همراه بوده.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۲۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

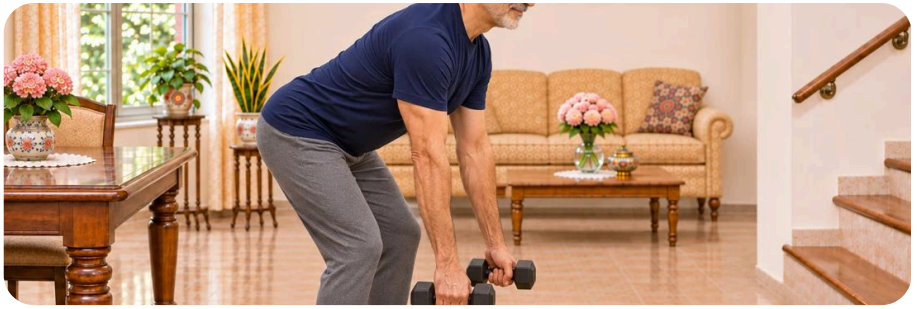
اجرا

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 تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
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.

تمرین ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

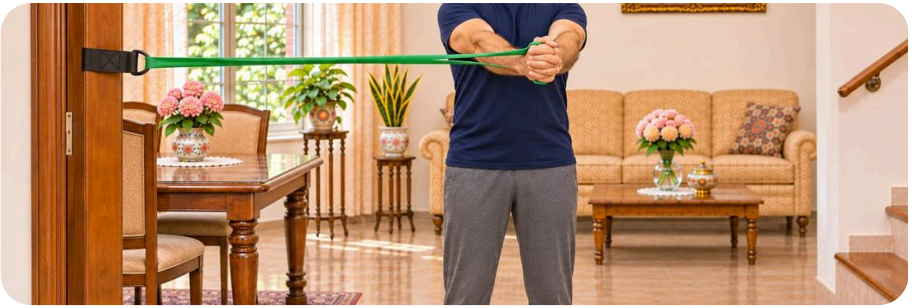
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۲۷ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

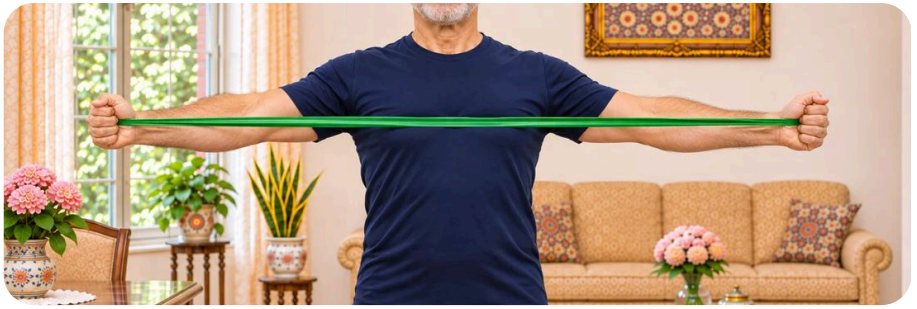
اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
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 ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۳۳ | سطح ۱۰ آسان | تعادل و هماهنگی



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و هماهنگی



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۳۷ سطح ۲ · متوسط تعادل و هماهنگی



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۳۸ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: فقط کنار کابینت و با همراه.

تمرین ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و هماهنگی



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	تمرین چرخیدن و تغییر جهت؛ زمان رایج فریزینگ.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



راه رفتن با چرخوندن سر

شروع

کنار یک دیوار یا راهرو بایست، طوری که دست‌ت در صورت نیاز به دیوار برسه.

اجرا

1. آهسته راه برو.
2. هم‌زمان سرت رو آهسته به راست و چپ بچرخون (هر ۲ قدم یک بار).
3. بعد همین کار رو با بالا و پایین نگاه کردن انجام بده.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل و گوش داخلی
چرا این تمرین؟	در زندگی واقعی موقع راه رفتن سرمون رو برمی‌گردونیم (به اطراف خیابون یا به کسی که صدامون می‌کنه)؛ این تمرین سیستم تعادل رو برای این موقعیت آماده می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی سرگیجه‌ی موقت که در چند دقیقه برطرف می‌شه.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	سرعت راه رفتن و چرخش کمتر.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، یا در فضای شلوغ‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخش سریع از روز اول؛ ادامه دادن با سرگیجه‌ی شدید.

احتیاط: فقط وقتی راه رفتن بدون چرخش سر ایمنه.

تمرین ۴۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

صاف بایست، کنار مبل یا کابینت؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

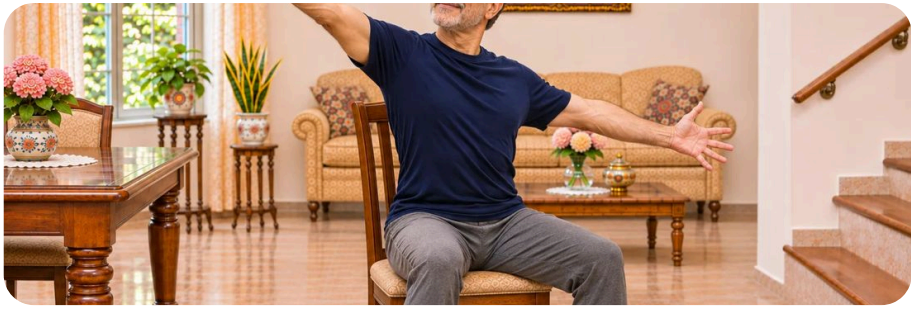
1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

عضله‌ی هدف	کل بدن؛ باسن، ران، شونه‌ها
چرا این تمرین؟	مقابله با «کوچیک شدن» حرکت‌ها؛ بلند کردن طول قدم و تاب دست‌ها.
کجا باید حس کنی	کشش و فعالیت در کل بدن؛ حس «بزرگ بودن».
مقدار	۸ بار هر پا، به جلو، پهلو و عقب؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، یک دست روی تکیه‌گاه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، با شمارش بلند و بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: قدم کوچیک؛ دست‌های نیمه‌باز؛ نگاه به زمین.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. انگشت‌ها کاملاً باز؛ بلند بشمار.
4. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



چرخیدن ساعتی با قدم‌های بزرگ

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. تصور کن وسط یک ساعت ایستادی.
2. با **قدم‌های بزرگ و جدا**، پاها رو به ۳، بعد ۶، بعد ۹ و بعد ۱۲ ببر.
3. روی یک پا نچرخ؛ پاها از هم باز بمونن.
4. بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	تعادل و هماهنگی
چرا این تمرین؟	چرخیدن یکی از شایع‌ترین زمان‌های فریزینگ و زمین خوردنه؛ چرخش با قدم‌های بزرگ دور یک «ساعت» ایمن‌تره.
مقدار	۴ دور به هر طرف.
ساده‌ترش کن	نیم‌دور، با تکیه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ پاهای نزدیک به هم؛ عجله.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۴۵ · سطح ۳ · پیشرفته · تعادل و هماهنگی



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	مهارت انگشت‌ها و توجه؛ تمرین ریز دست و ذهن با هم.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



ثابت نگه داشتن نگاه

شروع

بشین. یک کارت با یک حرف بزرگ رو جلوی چشم، در فاصله‌ی دست بگیر.

اجرا

1. به حرف خیره شو.
2. سر رو آهسته به چپ و راست بچرخون؛ حرف واضح بمونه.
3. ۳۰ ثانیه.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین هماهنگی چشم و سر؛ برای تعادل و ثبات نگاه موقع حرکت سر.
کجا باید حس کنی	ممکنه سرگیجه‌ی خفیف و گذرا ایجاد کنه.
مقدار	۳ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حرکت آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده، یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: از دست دادن تمرکز روی حرف.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، اول با پزشک یا فیزیوتراپیست؛ نشسته و آهسته.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و هماهنگی



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی ساق برای بالا آوردن پنجه و جلوگیری از کشیدن پا.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و کشش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت کامل و بزرگ ستون فقرات در برابر سفتی تنه.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | تحرک و کشش



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵۰ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و کشش



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۵۱ سطح ۰۱ آسان تحرک و کشش



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: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | تحرک و کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۵۴ سطح ۲ · متوسط تحرک و کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

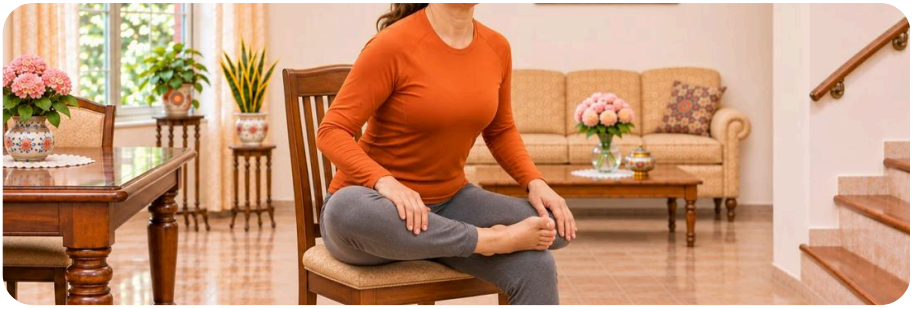
اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | تحرک و کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۶ | سطح ۱ · آسان | تحرک و کشش



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

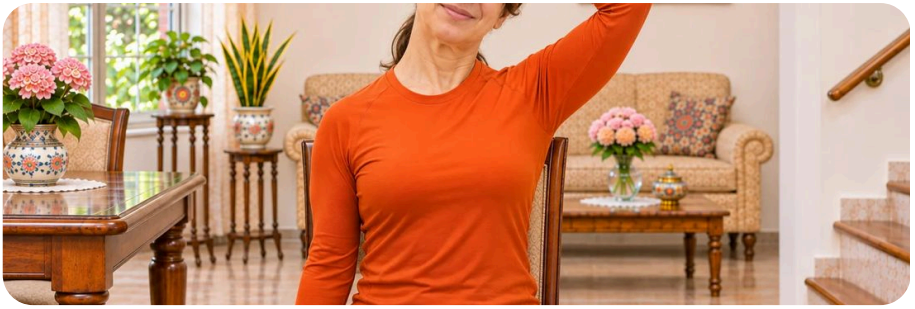
اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۵۷ | سطح ۱ · آسان | تحرک و کشش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

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

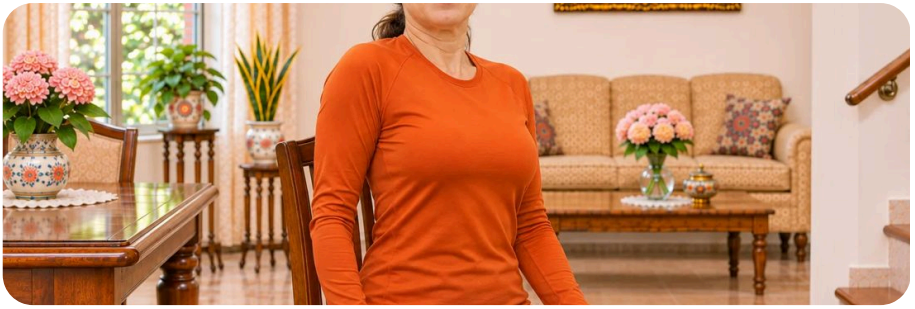
اجرا

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؟	تنفس آرام و عمیق؛ برای استرس، خواب و تمرکز.
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 ۵۹ سطح ۱۰ آسان تنفس و آرامش



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی؛ حس وضعیت صاف بدن.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۶۱ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



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؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
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 ۶۲ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

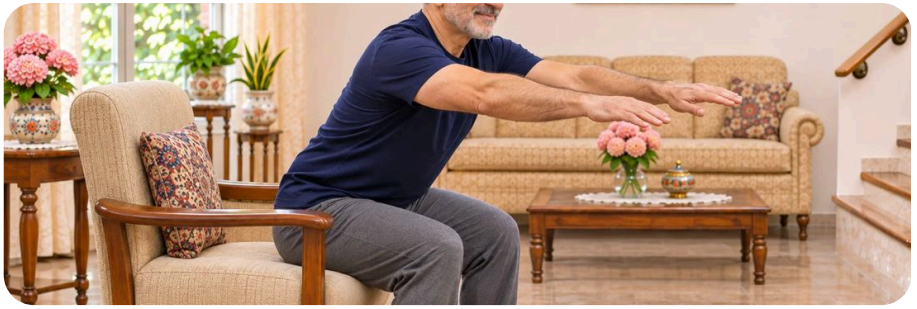
1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۶۳ | سطح ۲ · متوسط | کاربردی



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	بلند شدن از صندلی یکی از سخت‌ترین کارها در پارکینسونه؛ تاب خوردن، حرکت رو «روشن» می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۶۴ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



غلت زدن و بلند شدن از زمین

شروع

کنار یک صندلی یا مبل محکم، روی تشک؛ با همراه.

اجرا

1. به پهلو بچرخ و روی آرنج و بعد دست بیا.
2. چهار دست و پا شو.
3. دست‌ها رو روی صندلی بذار و یک زانو رو بیار جلو (نیم‌زانو).
4. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو و روی صندلی بچرخ و بشین.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای وقتی که زمین خوردی؛ و برای نشستن روی زمین و سفره.
مقدار	۳ بار، ۲ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	فقط مرحله‌ی چهار دست و پا تا نیم‌زانو.
سخت‌ترش کن	بدون صندلی (فقط با فیزیوتراپیست).

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با فیزیوتراپیست یا همراه تمرین کن.

تمرین ۶۵ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | کاربردی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۶۷ | سطح ۱۰ آسان | کاربردی



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؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ در نشستن طولانی و روزهای اول بعد از بیمارستان.
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 ۶۸ | سطح ۰۱ آسان | کاربردی



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 ۶۹ سطح ۱ · آسان کاربردی



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین؛ بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس؛ چند ثانیه بشین، بعد بایست.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن از ماشین.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۷۰ | سطح ۱ · آسان | کاربردی



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون زور زدن و حبس نفس؛ آهسته، برای جلوگیری از سرگیجه.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: بعد از نشستن، چند ثانیه لب تخت بمون و بعد بایست.

تمرین ۷۱ سطح ۰۱ آسان کاربردی



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای روزهای اول و روزهای خستگی.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | کاربردی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصای درست با ارتفاع مناسب، تعادل و استقلال رو بیشتر می‌کنه.
مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۷۳ سطح ۱ · آسان کاربردی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

بخش ۷

خانواده، مراقب و داستان‌ها

خانواده، مراقبت از مراقب، خونه، و داستان آقای کاظمی، مادر بهناز خانم و فخری خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
صبر و تکرار آروم	«**صد بار گفتم!**»
انجام دادن **با** اون	انجام دادن **به‌جای** اون همیشه
عکس‌ها و **خاطره‌های** قدیمی	بحث درباره‌ی **اشتباه‌هاش**
حرکت با **موسیقی** آشنا	**اصرار** وقتی بی‌قراره

صبر، تکرار، لبخند.

فصل ۳۳

مراقبت از مراقب

☐	
	کمر خودت رو حفظ کن: کمک کردن به بلند شدن با **پاها**، نه کمر
	استراحت هفتگی؛ از **بقیه‌ی خانواده** کمک بخواه
	پیاده‌روی خودت رو قطع نکن
	غم، **خستگی** یا **بی‌خوابی** طولانی: با پزشک یا **روان‌شناس**
	گروه‌های حمایتی خانواده‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «مراقبت از خود مراقب» این کتابخانه رو هم ببین.

مراقب خسته، نمی‌تونه مراقبت کنه.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	صندلی محکم با دسته برای تمرین
	موسیقی آشنا
	توپ نرم و **حوله**
	تقویم و **ساعت** بزرگ
	برچسب روی درها

صندلی، موسیقی، تقویم.

فصل ۳۵

داستان آقای کاظمی: پیاده‌روی با دختر

آقای کاظمی **۷۸ ساله** با **آلزایمر** متوسط؛ تقریباً همه‌ی روز روی مبل بود و دو بار موقع بلند شدن زمین خورده بود.

زمان	چی شد
شروع	دخترش هر صبح بعد از صبحونه **۱۵ دقیقه** پیاده‌روی دور حیاط
ماه ۱	تمرین بلند شدن از صندلی با **موسیقی** قدیمی که دوست داشت
ماه ۳	بلند شدن از مبل **راحت‌تر**؛ شب‌ها **آروم‌تر** می‌خوابه
ماه ۶	حافظه‌ش **بهتر نشد**، ولی زمین **نخورده**

«پدرم یادش نمیاد پیاده‌روی کردیم، ولی من می‌بینم چقدر محکم‌تر راه می‌ره.»

فصل ۳۶

مادر بهناز خانم: بدتر شدن ناگهانی

مادر بهناز خانم **۸۲ ساله** با دمانس خفیف؛ در **دو روز** خیلی **گیج** و **بی‌قرار** شد و دیگه خانواده‌ش رو نمی‌شناخت.

زمان	چی شد
روز دوم	بهناز خانم یادش اومد «گیجی ناگهانی دمانس نیست»؛ پزشک
پزشک	**عفونت ادراری** و **کم‌آبی**
یک هفته بعد	با درمان، تقریباً به حال **قبل** برگشت

«فکر کردیم دمانسش بدتر شده؛ عفونت بود.»

فصل ۳۷

فخری خانم: دمانس عروقی و موسیقی

فخری خانم **۷۴ ساله** بعد از چند **سکته‌ی کوچیک**، دمانس عروقی گرفت و حوصله‌ی هیچ ورزشی نداشت.

زمان	چی شد
شروع	پسرش آهنگ‌های **قدیمی** گذاشت؛ رژه و حرکت دست **نشسته**
ماه ۲	**۱۰ دقیقه** هر روز با موسیقی؛ **فشار خون** و **قند** کنترل‌شده
ماه ۴	راه رفتن با **عصا** در خونه **محکم‌تر**

«با موسیقی، مادرم دوباره حرکت کرد.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. دمانس چیه؟

کم شدن حافظه و فکر به اندازه‌ای که زندگی روزمره مختل بشه (فصل ۱).

2. آلزایمر با دمانس فرق داره؟

آلزایمر شایع‌ترین نوع دمانسه (فصل ۱).

3. فراموشی معمولی چطور؟

فراموشی خفیف با سن طبیعیه (فصل ۱).

4. دمانس قابل پیشگیریه؟

کمیسیون Lancet ۱۴ عامل خطر قابل تغییر رو برشمرده (فصل ۲).

5. بعد از تشخیص هم مهمه؟

آره؛ فشار، قند، شنوایی و تنهایی (فصل ۲).

6. چرا حرکت؟

قدرت، تعادل، استقلال، خواب و خلق (فصل ۳).

7. گیجی ناگهانی؟

ممکنه دلیریوم باشه؛ همون روز پزشک (فصل ۴).

8. علت دلیریوم؟

عفونت، کم‌آبی، دارو، یبوست، درد (فصل ۴).

9. کی اورژانسیه؟

کجی صورت، ضعف یک طرف، تشنج، درد قفسه‌ی سینه (فصل ۵).

10. ورزش آلزایمر رو درمان می‌کنه؟

نه؛ ولی برای بدن و کارهای روزانه مفیده (فصل ۶ و ۸).

11. ورزش کارهای روزانه رو بهتر می‌کنه؟

احتمالاً؛ شواهد کیفیت پایین دارن (فصل ۷).

12. ورزش شدید؟

در کارآزمایی DAPA زوال حافظه رو کند نکرد؛ شدت متوسط (فصل ۸).

13. زمین خوردن؟

افراد مبتلا بیشتر زمین می‌خورن؛ تمرین ساده با همراه (فصل ۹).

14. خواب شب بده.

نور صبح، فعالیت روز، چرت کوتاه (فصل ۱۰ و ۲۲).

15. چطور دستور بدم؟

کوتاه و یکی‌یکی؛ نشون بده (فصل ۱۱).

16. نمی‌خواد ورزش کنه.

اصرار نکن؛ بعداً یا با موسیقی (فصل ۱۱).

17. تمرین نشسته؟

رژه، باز کردن زانو، فشار توپ (فصل ۱۲).

18. مهم‌ترین تمرین؟

بلند شدن از صندلی (فصل ۱۳).

19. تعادل؟

کنار کابینت، همراه کنار (فصل ۱۴).

20. پیاده‌روی؟

هر روز با همراه، مسیر آشنا (فصل ۱۵).

21. حرف زدن موقع راه رفتن؟

اگه تعادل بد می‌شه، کمتر (فصل ۱۵).

22. کار روزانه تمرین حساب می‌شه؟

آره؛ کار با معنا بهترین تمرینه (فصل ۱۶).

23. کی نتیجه می‌بینیم؟

۸ تا ۱۲ هفته؛ ثابت موندن هم موفقیته (فصل ۱۷).

24. روتین روزانه؟

ساعت ثابت، نور صبح، پیاده‌روی، شب آروم (فصل ۱۸).

25. خونه رو چطور امن کنم؟

نور، رنگ متضاد، برچسب، قفل داروها (فصل ۱۹).

26. حموم؟

دستگیره، صندلی، چک دمای آب (فصل ۲۰).

27. بی‌اختیاری؟

برنامه‌ی توالت هر ۲ تا ۳ ساعت (فصل ۲۰).

28. کم غذا می‌خوره.

وعده‌های کوچیک، پروتئین، وزن ماهانه (فصل ۲۱).

29. سرفه موقع غذا.

با پزشک؛ ممکنه مشکل بلع باشه (فصل ۲۱).

30. عصرها بی‌قراره.

کار آروم، موسیقی؛ دنبال علت (فصل ۲۲).

31. قرص خواب؟

فقط با پزشک؛ گیجی و زمین خوردن رو بیشتر می‌کنه (فصل ۶ و ۲۲).

32. گم شد.

فوراً پلیس ۱۱۰ (فصل ۲۳).

33. از گم شدن چطور پیشگیری کنم؟

کارت اسم، عکس تازه، زنگ در، ردیاب (فصل ۲۳).

34. از کجا شروع کنیم؟

فاز ۱: روتین و نشسته (فصل ۲۵).

35. وقت نداریم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

36. بی‌قراره و تمرین نمی‌کنه.

اون روز تمرین نه (فصل ۳۱).

37. مراقب خسته‌ام.

استراحت، کمک خانواده، روان‌شناس (فصل ۳۳).

38. کمرم موقع بلند کردنش درد می‌گیره.

با پاها کمک کن؛ کتاب مراقبت از خود مراقب (فصل ۳۳).

39. موسیقی کمک می‌کنه؟

برای انگیزه و حرکت آره (فصل ۱۱ و ۳۷).

40. شنوایی؟

کم‌شنوایی رو درمان کن؛ از عوامل خطره (فصل ۲).

41. عینک؟

معاینه‌ی چشم منظم (فصل ۲).

42. تنهاست.

ارتباط اجتماعی مهمه (فصل ۲).

43. افسردگی؟

با پزشک (فصل ۱۰).

44. رانندگی؟

با پزشک درباره‌ی ایمنی.

45. بازی فکری؟

سرگرمی خوبیه؛ ولی بدن رو هم فراموش نکن.

46. تای‌چی؟

برای تعادل مفیده، با همراه.

47. دمانس لوی؟

علائم پارکینسونی؛ کتاب پارکینسون هم مفیده (فصل ۱).

48. دمانس عروقی؟

کنترل فشار و قند خیلی مهمه (فصل ۱ و ۳۷).

49. خانواده چطور کمک کنن؟

صبر، انجام دادن با اون، موسیقی (فصل ۳۲).

50. داستان خانواده‌ای که موفق شد؟

آقای کاظمی (فصل ۳۵).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه						
پاها کنار هم (ثانیه)						
پیاده‌روی روزانه (دقیقه)						
زمین خوردن در ماه						
ساعت خواب شب						
کارهایی که خودش انجام می‌ده (تعداد)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	تمرین	پیاده‌روی (دقیقه)	کار با معنا	خواب شب	خلق (خوب / متوسط / بد)	آب (لیوان)

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	بلند شدن از صندلی	زمین خوردن	خواب	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
دمانس	کم شدن توان ذهنی که زندگی رو مختل می‌کنه
آلزایمر	شایع‌ترین نوع دمانس
دمانس عروقی	دمانس به‌خاطر سکته‌ها
دمانس لوی	دمانس با توهم و علائم پارکینسونی
دلیریوم	گیجی ناگهانی به‌خاطر یک علت پزشکی
مراقب	کسی که از بیمار نگه‌داری می‌کنه
ADAS-cog	آزمون سنجش حافظه و فکر در پژوهش‌ها
کارهای روزانه	لباس پوشیدن، غذا خوردن، توالت، حموم
بی‌قراری عصرگاهی	بدتر شدن رفتار در عصر
روتین	برنامه‌ی ثابت روزانه
رقیق‌کننده‌ی خون	دارویی که لخته رو کم می‌کنه
ردیاب	وسیله‌ی نشون دادن مکان
کم‌شنوایی	کاهش شنوایی؛ از عوامل خطر دمانس
رنگ متضاد	رنگ‌هایی که از هم راحت جدا می‌شن

اصطلاح	معنی
کار با معنا	کاری که برای فرد آشنا و ارزشمنده
بلع	قورت دادن

منابع علمی

1. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0
2. Forbes D, Forbes SC, Blake CM, et al. Exercise programs for people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(4):CD006489. doi:10.1002/14651858.CD006489.pub4
3. Lamb SE, Sheehan B, Atherton N, et al. Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial. BMJ. 2018;361:k1675. doi:10.1136/bmj.k1675

آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی

راهنمای خانواده برای حرکت با آلزایمر و دمانس.

- گیجی ناگهانی: کی اورژانسه
- شواهد صادقانه درباره‌ی ورزش
- یک کار، یک دستور، با لبخند
- بلند شدن از صندلی: کلید استقلال
- خونه‌ی امن، خواب و بی‌قراری
- مراقبت از مراقب

بر پایه‌ی کمیسیون Lancet (۲۰۲۴)، مرور کاکرین ورزش در دمانس (Forbes، ۲۰۱۵) و کارآزمایی DAPA (BMJ، ۲۰۱۸).

drmaxacademy.com