راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی»

# تمرین با دمانس

## نشسته، قدرت، تعادل، راه رفتن و کارهای روزانه



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** ۸

۱. دمانس چیه؟ ۹

۲. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۹

۳. علائم خطر ۱۰

**بخش ۲: شواهد** ۱۲

۴. ورزش و کارهای روزانه ۱۳

۵. ورزش و حافظه ۱۳

**بخش ۳: تمرین** ۱۵

۶. تمرین نشسته ۱۶

۷. قدرت پا ۱۶

۸. تعادل ۱۷

۹. راه رفتن ۱۸

۱۰. کارهای روزانه به‌عنوان تمرین ۱۹

**بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** ۲۱

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

۱۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۴

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** **۲۶**

**کتاب کامل و ارتقا** **۴۸**

**منابع علمی** **۵۰**

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

## در این راهنما

- دمانس چیه؟
- گیجی ناگهانی: دلیریوم
- علائم خطر
- ورزش و کارهای روزانه
- ورزش و حافظه
- تمرین نشسته
- قدرت پا
- تعادل
- راه رفتن
- کارهای روزانه به‌عنوان تمرین
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- ۲۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی»** 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

# 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.**

فصل ۲

# 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.**

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 ۵

# 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.**

بخش ۳

# تمرین

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

# 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 ۴۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۴۴ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۴۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۳ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۶ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۴۱

**صندلی، موسیقی، حرکت.**

فصل ۷

# 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 ۳۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۴ · پل باسن ← ص ۳۳

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

**بلند شدن از صندلی، کلید استقلال.**

فصل ۸

# 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 ۳۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۸ · راه رفتن پهلو ← ص ۳۹ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۴۰

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

**همراه کنار، دست روی کابینت.**

فصل ۹

# 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 ۲۷ · راه رفتن روی خط‌های راهنما ← ص ۳۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۹

**هر روز، با هم، مسیر آشنا.**

فصل ۱۰

# 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 ۳۱ · پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۴۸ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۴۷ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۴۱ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۴۲

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

**کار با معنا، بهترین تمرین.**

بخش ۴

# 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.

# 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.

# 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 ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ · جابه‌جایی وزن ← ص ۳۷ ·
کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۴۱

**ده دقیقه، بعد از صبحونه.**

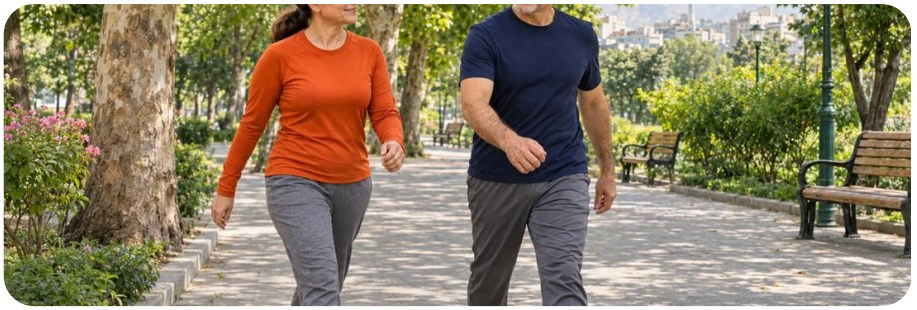
بخش ۵

# 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 در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | قلب و ریه، کل پا |
| **چرا این تمرین؟** | 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 ۱۰ 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 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



# بالا رفتن از پله

## شروع

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

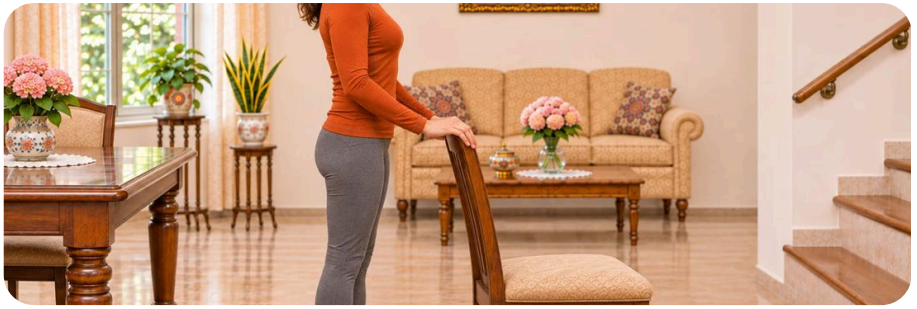
## اجرا

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 ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرت



# بالا رفتن روی پنجه

## شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

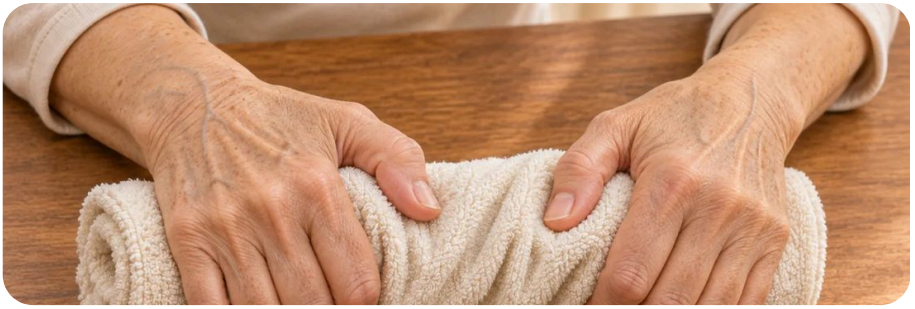
## اجرا

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 ۱۰ سطح ۱ · 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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



# قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

## شروع

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

## اجرا

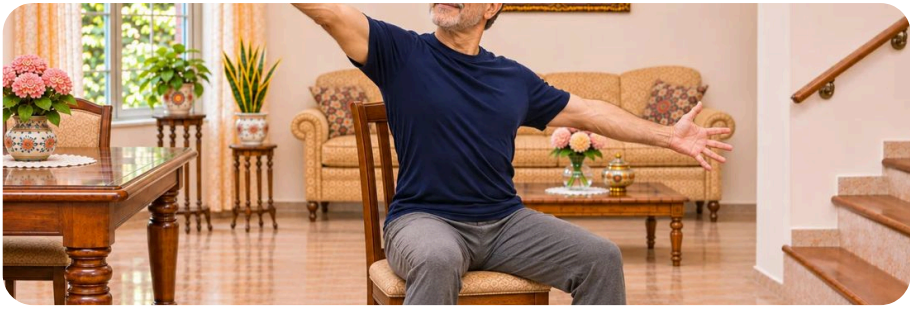
1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

| | |
|---|---|
| **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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ | 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.

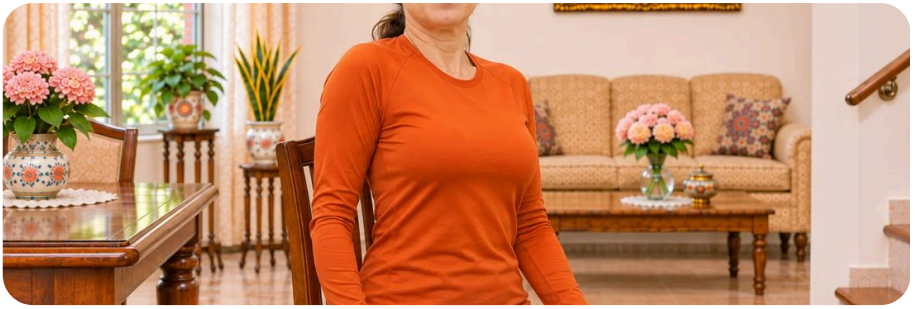
## اجرا

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 ۱۷ سطح ۰۱ 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 ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



# زانو 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 ۱۹ | سطح ۱ · 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | 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 ۲۲ | 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.

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**آلزایمر و دمانس: حرکت برای زندگی**» 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 | دمانس و حرکت | ۶ |
| ۲ | شواهد | ۴ |
| ۳ | تمرین | ۷ |
| ۴ | زندگی روزمره | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۷۳ تمرین |
| ۷ | خانواده، مراقب و داستان‌ها | ۶ |
| ۸ | پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه | ۳ |

## ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

# منابع علمی


1. 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

# تمرین با دمانس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد
- نشسته
- قدرت
- تعادل
- کارهای روزانه

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