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

دمانس و حرکت؛ شروع

دمانس، چرا حرکت، باورهای غلط، اصول تمرین و فاز ۱



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** 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. پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟ ۹

۳. چرا حرکت مهمه؟ ۱۰

۴. گیجی ناگهانی: دلیریوم ۱۱

۵. علائم خطر ۱۲

۶. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: تمرین ۱۵

۷. اصول تمرین با دمانس ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۹. فاز ۱: روتین و نشسته (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۲۱

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۲۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- دمانس چیه؟
- پیشگیری: چه چیزی دست ماست؟
- چرا حرکت مهمه؟
- گیجی ناگهانی: دلیریوم
- علائم خطر
- باورهای غلط
- اصول تمرین با دمانس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: روتین و نشسته (هفته‌ی ۱ تا ۲)
- ۴ 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.

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 در کتاب کامل).

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 ۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۵

ورزش حافظه رو برنمی‌گردونه، ولی استقلال رو نگه می‌داره.

بخش ۲

تمرین

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

فصل ۷

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.

بخش ۳

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.

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 ۲۶ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۲۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

وقتی روتین جا افتاد، برو فاز ۲.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون 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 ۱۰ 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 | 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 ۳ | سطح ۱ · 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 ۴ | 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.

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

دمانس و حرکت؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- دمانس
- چرا حرکت
- باورهای غلط
- اصول تمرین
- فاز ۱

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