راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تعادل و پیشگیری از زمین خوردن؛ راهنمای کامل»

ترس از زمین خوردن؛ برگشت اعتماد

برنامه‌ی قدم‌به‌قدم بعد از زمین خوردن، و یاد گرفتن بلند شدن از زمین



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بعد از زمین خوردن به سرت ضربه خورده (به‌خصوص اگه داروی رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنی)، نمی‌تونی روی پا وزن بذاری، سرگیجه‌ی ناگهانی با ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار داری، یا بیهوش شدی، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: شناخت تعادل ۸

۱. ترس از زمین خوردن ۹

بخش ۲: خودارزیابی: خطر زمین خوردن من چقدره؟ ۱۱

۲. علائم خطر: بعد از زمین خوردن کی فوراً به پزشک؟ ۱۲

۳. تست‌های خانگی ۱۳

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۱۷

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۵. اصول تمرین تعادل ۲۰

۶. برنامه‌ی پ: ترس از زمین خوردن و بعد از زمین خوردن ۲۲

۷. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۲۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۵: زندگی ایمن‌تر ۳۳

۸. بلند شدن بعد از زمین خوردن ۳۴

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۶

۹. جدول‌های پیگیری ۳۷

کتاب کامل و ارتقا ۴۰

منابع علمی ۴۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **بعد از زمین خوردن** اعتماد به نفسش رو از دست داده یا از **ترس**، کمتر بیرون می‌ره.

در این راهنما

- ترس از زمین خوردن
- علائم خطر: بعد از زمین خوردن کی فوراً به پزشک؟
- تست‌های خانگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول تمرین تعادل
- برنامه‌ی پ: ترس از زمین خوردن و بعد از زمین خوردن
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- بلند شدن بعد از زمین خوردن
- جدول‌های پیگیری
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تعادل و پیشگیری از زمین خوردن؛ راهنمای کامل»** 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

شناخت تعادل

تعادل یک مهارت پیچیده‌ست که از همکاری چشم، گوش داخلی، حس پاها، مغز و عضله‌ها ساخته می‌شه. در این بخش می‌فهمی تعادل چطور کار می‌کنه، بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه و چرا ترس از زمین خوردن، خودش یکی از عوامل خطره.

ترس از زمین خوردن

بعد از یک زمین خوردن (یا حتی بدون اون)، خیلی‌ها می‌ترسن دوباره زمین بخورن. این ترس **طبیعیه** و تا حدی محافظت‌کننده؛ ولی وقتی زیاد بشه، یک **چرخه‌ی معیوب** درست می‌کنه:

چرخه‌ی ترس

ترس از زمین خوردن ← فعالیت و بیرون رفتن کمتر ← ضعف عضله و تعادل بدتر ← زمین خوردن بیشتر ← ترس بیشتر

نشونه‌های ترس آسیب‌زا

- کم کردن بیرون رفتن، خرید، مهمونی یا مسجد
- تکیه دادن به دیوار و مبل‌ها در خونه
- راه رفتن با قدم‌های خیلی کوتاه و سفت
- اجازه ندادن به خودت برای انجام کارهایی که قبلاً می‌کردی

چطور ترس رو کم کنیم؟

روش	چرا
تمرین تعادل و قدرت	توانایی واقعی رو بالا می‌بره؛ اعتماد پشتش میاد
یاد گرفتن بلند شدن از زمین (فصل ۸)	ترس از «موندن روی زمین» رو کم می‌کنه
دکمه‌ی اضطراری یا گوشی همراه (فصل ۲۲ در کتاب کامل)	
قدم‌های کوچیک	فعالیتی که ازش می‌ترسی رو به مراحل کوچیک تقسیم کن
ثبت پیشرفت	دیدن عدد بهتر در تست‌ها
صحبت با پزشک یا روان‌شناس	اگه ترس زندگی رو محدود کرده

برنامه‌ی پ (فصل ۶) مخصوص همین موضوعه.

بخش ۲

خودارزیابی: خطر زمین خوردن من چقدره؟

با یک فهرست عوامل خطر و چند تست ساده، بفهم کجای کار هستی. این بخش همچنین بهت می‌گه بعد از زمین خوردن، کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنی.

علائم خطر: بعد از زمین خوردن کی فوراً به پزشک؟

فوری (اورژانس یا ۱۱۵)

- **ضربه به سر**، به‌خصوص اگه **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** (مثل وارفارین، آپیکسابان، ریواروکسابان) یا آسپرین و کلوپیدوگرل مصرف می‌کنی؛ حتی اگه حالت خوبه
- **بیهوشی** قبل یا بعد از زمین خوردن، یا یادت نمیاد چطور زمین خوردی
- **سردرد شدید، استفراغ، گیجی یا خواب‌آلودگی** بعد از ضربه به سر (گاهی ساعت‌ها یا روزها بعد)
- **ناتوانی در وزن‌گذاری** روی پا، یا پا کوتاه و چرخیده
- درد شدید، ورم یا تغییر شکل مچ، بازو یا شانه
- **درد قفسه‌ی سینه، تپش قلب** یا تنگی نفس قبل از زمین خوردن
- **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، کج شدن صورت یا اختلال گفتار

به‌زودی (ظرف چند روز)

- زمین خوردن **۲ بار یا بیشتر** در یک سال

- زمین خوردنی که بعدش **نتونستی خودت بلند بشی**
- **کمردرد ناگهانی** بعد از زمین خوردن (احتمال شکستگی مهره، به‌خصوص در پوکی استخوان)
- **سرگیجه‌ی مکرر** یا سبکی سر هنگام بلند شدن
- **بدتر شدن سریع تعادل** در چند هفته

هر زمین خوردنی رو گزارش کن

حتی اگه آسیب ندیدی، به پزشکت بگو. **زمین خوردن قبلی، قوی‌ترین نشونه‌ی زمین خوردن بعدیه** و فرصتی برای پیشگیری.

فصل ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۹ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن.

همه‌ی تست‌ها رو **کنار یک میز یا کابینت محکم** و ترجیحاً با **حضور یک همراه** انجام بده.

۱. تست تعادل ۴ مرحله‌ای

هر مرحله رو بدون تکیه تا **۱۰ ثانیه** نگه دار. اگه نتونستی، تست تموم می‌شه.

مرحله	وضعیت پاها
۱	پاها کنار هم
۲	نیمه‌پشت‌سرهم (لبه‌ی داخلی یک پا کنار شست پای دیگه)
۳	پشت‌سرهم (پاشنه‌ی یک پا جلوی پنجه‌ی پای دیگه)
۴	روی یک پا

نتونستن مرحله‌ی ۳ تا ۱۰ ثانیه یعنی خطر زمین خوردن بالاتره.

۲. تست «بلند شو و برو» (TUG)

از صندلی بلند شو، ۳ متر با سرعت معمولی و ایمن راه برو، دور بزن، برگرد و بشین. **۱۲ ثانیه یا بیشتر** یعنی خطر بالاتر.

۳. ۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی

روی صندلی محکم، دست‌ها روی سینه؛ تعداد در ۳۰ ثانیه.

سن	حداقل مورد انتظار (زن / مرد)
۶۰ تا ۶۴	۱۴ / ۱۲
۶۵ تا ۶۹	۱۲ / ۱۱
۷۰ تا ۷۴	۱۲ / ۱۰
۷۵ تا ۷۹	۱۱ / ۱۰
۸۰ به بالا	۱۰ / ۹

۴. سرعت راه رفتن ۴ متری

زمان راه رفتن ۴ متر با سرعت معمولی. **بیش از ۴ ثانیه** (کمتر از ۱ متر در ثانیه) یعنی نیاز به تقویت.

۵. فشار خون نشسته و ایستاده (اگه دستگاه داری)

۵ دقیقه دراز بکش یا بشین و فشار رو بگیر. بعد بایست و در دقیقه‌ی ۱ و ۳ دوباره بگیر. افت **۲۰ واحد یا بیشتر در عدد بالا** یا **۱۰ واحد یا بیشتر در عدد پایین**، به‌خصوص با سبکی سر، یعنی **افت فشار وضعیتی** (فصل ۱۱ در کتاب کامل).

۶. پرسشنامه‌ی ترس از زمین خوردن

از ۰ (اصلاً نگران نیستم) تا ۳ (خیلی نگرانم) نمره بده:

فعالیت	نمره
حمام کردن	
بالا رفتن از پله	
راه رفتن بیرون از خونه	
رفتن به خرید	
راه رفتن روی سطح لغزنده	
رفتن به مهمونی یا مسجد	
برداشتن چیزی از قفسه‌ی بالا	
بلند شدن از صندلی یا تخت	

جمع (از ۲۴): هر چی بیشتر، ترس بیشتر.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

اول اصول تمرین تعادل رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس تست‌هات، از برنامه‌ی مناسب شروع کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

فصل ۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فصل ۵

اصول تمرین تعادل

شواهد چی می‌گن؟

منبع	یافته
مرور کاکرین (۲۰۱۹)	تمرین، تعداد زمین خوردن‌ها رو حدود یک‌چهارم کم می‌کنه؛ برنامه‌های **تعادل و عملکردی** مؤثرترن؛ ترکیب تعادل و قدرت هم مفیده؛ **تای‌چی** هم مؤثر بود
فرامطالعه‌ی ۲۰۱۷	برنامه‌هایی که **چالش زیادی برای تعادل** دارن و در مجموع **بیش از ۳ ساعت در هفته** انجام می‌شن، اثر بیشتری داشتن
رهنمود جهانی ۲۰۲۲	تمرین تعادل و عملکردی، **پیشرونده**، حداقل **۳ بار در هفته**، به مدت حداقل **۱۲ هفته** و بعد ادامه‌دار

پنج اصل تمرین تعادل

1. **چالش ایمن:** تمرین باید تعادلت رو کمی به چالش بکشه؛ اگه خیلی راحته، اثری نداره. ولی همیشه **کنار یک تکیه‌گاه محکم**.
2. **کم کردن تدریجی کمک:** از دو دست، به یک دست، به یک انگشت، به بدون تکیه (ولی تکیه‌گاه در دسترس).
3. **کوچیک کردن سطح اتکا:** پاها کنار هم، نیمه‌پشت‌سرهم، پشت‌سرهم، یک پا.

4. **حرکت دادن مرکز ثقل:** خم شدن، رسیدن، قدم برداشتن در جهت‌های مختلف.

5. **کم کردن حس‌های کمکی (پیشرفته):** نگاه به اطراف، چرخوندن سر، سطح نرم؛ **بستن چشم فقط در سطح پیشرفته و کنار تکیه‌گاه**.

قدرت هم لازمه

به‌خصوص **ران، باسن و ساق**. برنامه‌های این بخش، هر دو رو دارن.

چقدر؟

جزء	مقدار هدف
تعادل	۱۵ تا ۳۰ دقیقه، **۳ تا ۷ روز در هفته** (مجموع بیش از ۳ ساعت در هفته)
قدرت	۲ تا ۳ روز در هفته
پیاده‌روی	در صورت توانایی و ایمنی؛ ولی **جایگزین تمرین تعادل نیست**

اگه **پرخطر** هستی (چند بار زمین خوردن، TUG بیش از ۱۲ ثانیه، تعادل ۴ مرحله‌ای کمتر از مرحله‌ی ۲)، پیاده‌روی سریع بیرون از خونه رو قبل از بهتر شدن تعادل شروع نکن؛ اول برنامه‌ی الف در خونه.

ثبات مهم‌تر از شدته. چند ماه تمرین منظم، اثر واقعی داره.

فصل ۶

برنامه‌ی پ: ترس از زمین خوردن و بعد از زمین خوردن

برای کسی که **بعد از یک زمین خوردن** اعتماد به نفسش رو از دست داده، یا **ترس** باعث شده کمتر حرکت کنه.

اصل: قدم‌های کوچیک، موفقیت‌های کوچیک.

هفته‌ی ۱ تا ۴: پایه و اعتماد

کار	مقدار
تمرین‌های **برنامه‌ی الف سطح ۱**	هر روز
یاد گرفتن بلند شدن از زمین (فصل ۸) با همراه، اول از روی تخت یا مبل کوتاه	۲ بار در هفته
راه رفتن داخل خونه، هر روز کمی بیشتر	۵ تا ۱۰ دقیقه
یک فعالیت کوچیک که ازش می‌ترسیدی (مثلاً رفتن به حیاط)	هفته‌ای یک بار

جابه‌جایی وزن ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۰ ·
نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۱

هفته‌ی ۵ تا ۸: گسترش

- **برنامه‌ی الف سطح ۲**
- تمرین نشستن روی زمین و بلند شدن، بدون همراه (همراه در اتاق)
- راه رفتن کوتاه بیرون از خونه، با همراه یا عصا
- رفتن به خرید نزدیک خونه

هفته‌ی ۹ تا ۱۲: برگشت به زندگی

- **برنامه‌ی الف سطح ۳**
- راه رفتن بیرون، به‌تدریج بدون همراه
- برگشت به فعالیت‌های اجتماعی: مسجد، مهمونی، پارک

جدول ترس (فصل ۳) رو هر ۴ هفته پر کن. کم شدن عدد، نشونه‌ی پیشرفت واقعیه.

اگه ترس شدیده، زندگی رو محدود کرده، یا با اضطراب و غم همراهه، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن؛ درمان‌های مؤثری وجود داره.

فصل ۷

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

- اگه درد مفاصل یا سرگیجه موقتاً بیشتر شده، تمرین‌های تعادل رو **سبک و کنار تکیه‌گاه** ادامه بده؛ کامل قطع نکن.
- بعد از هر زمین خوردن، اول به پزشک خبر بده؛ بعد از یک سطح پایین‌تر دوباره شروع کن.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

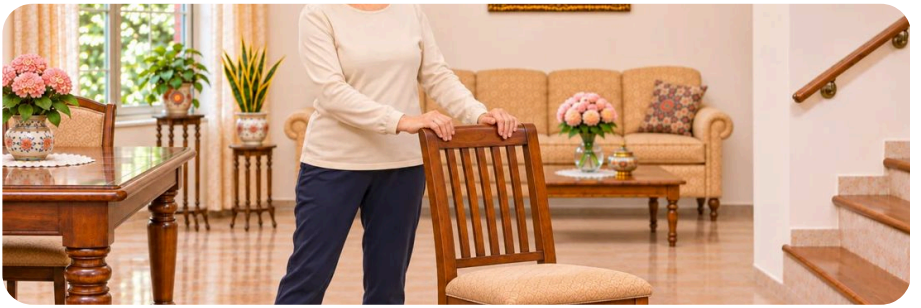
بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تعادل ایستا، تعادل پویا و راه رفتن، تقویتی، سرگیجه و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستا



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 ۲ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

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

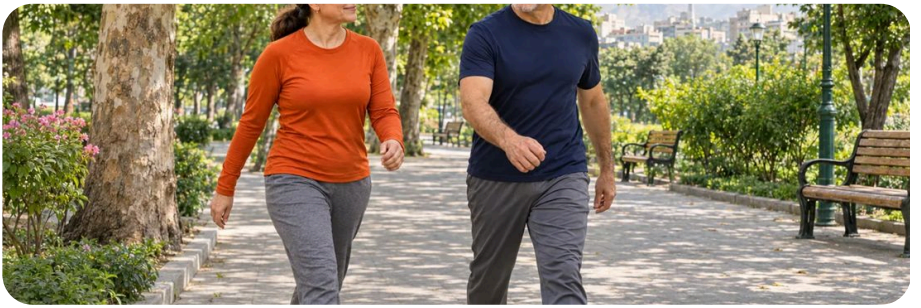
اجرا

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 | کاربردی



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 برای قلب، خلق و استقامت مفیده؛ ولی جای تمرین اختصاصی تعادل رو نمی‌گیره. اگه تعادلت ضعیفه، اول داخل خونه یا با همراه.
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 ۴ | 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 بلند شدن از زمین؛ هم برای سفره و نماز و هم برای بعد از زمین خوردن. دونستنش، ترس رو کم می‌کنه.
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.

بخش ۵

زندگی ایمن‌تر

خونه‌ی ایمن اتاق‌به‌اتاق، بیرون رفتن، سفر و زیارت، بلند شدن بعد از زمین خوردن، تغذیه، خواب و راهنمای خانواده.

فصل ۸

بلند شدن بعد از زمین خوردن

دونستن اینکه **چطور بعد از زمین خوردن بلند بشی**، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هاست؛ هم برای ایمنی و هم برای کم کردن ترس. **این مهارت رو وقتی سالمی تمرین کن**، اول روی تشک و با همراه.

اگه زمین خوردی

1. **چند لحظه آروم بمون.** نفس بکش. عجله نکن.
2. **بدنت رو بررسی کن:** درد شدید؟ نمی‌تونی پا یا دستی رو تکون بدی؟ ضربه به سر؟
3. **اگه آسیب جدی داری** یا نمی‌تونی بلند بشی: **بلند نشو.** کمک بخواه (گوشی، زنگ اضطراری، صدا زدن، کوبیدن به زمین یا دیوار). خودت رو **گرم نگه دار** (پتو، لباس) و هر چند وقت یک بار **پاها رو تکون بده.**
4. **اگه آسیب جدی نداری:** مراحل زیر.

مراحل بلند شدن

مرحله	کار
۱	**به پهلو بچرخ.**
۲	با کمک دست‌ها، خودت رو به حالت **چهار دست‌وپا** برسون.

مرحله	کار
۳	چهار دست‌وپا (یا خزیدن) به سمت یک **صندلی محکم** یا مبل برو.
۴	دست‌ها رو روی صندلی بذار.
۵	**پای قوی‌تر رو جلو بیار** (کف پا روی زمین، زانوی دیگه روی زمین).
۶	با فشار پای جلو و دست‌ها، **آهسته بلند شو و بچرخ و روی صندلی بشین.**
۷	چند دقیقه بشین و حالت رو بررسی کن.

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۲

بعد از زمین خوردن

- **به یکی از خانواده خبر بده.**
- **به پزشکت بگو**؛ حتی اگه آسیبی ندیدی.
- اگه به سرت ضربه خورده و رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنی: **اورژانس** (فصل ۲).
- فکر کن **چرا** زمین خوردی (لیز خوردن؟ سرگیجه؟ عجله؟ نور؟) و همون رو اصلاح کن.

کسی که **چند ساعت روی زمین** مونده، حتی اگه آسیب ظاهری نداره، باید پزشک ببینه (خطر کم‌آبی و آسیب عضلانی).

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری، دفترچه‌ی زمین خوردن و معنی اصطلاحات.

فصل ۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
تعادل ۴ مرحله‌ای (آخرین مرحله‌ی موفق)						
ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه)						
ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه)						
تست TUG (ثانیه)						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
سرعت راه رفتن ۴ متری (ثانیه)						
افت فشار هنگام ایستادن (بله / خیر)						

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
نمره‌ی ترس از زمین خوردن (از ۲۴)						
تعداد زمین خوردن در این دوره						

جدول ۲: دفترچه‌ی زمین خوردن

تاریخ و ساعت	کجا	چه کار می‌کردم	علت احتمالی	آسیب	به پزشک گفتم؟

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	برنامه و سطح	دقیقه‌ی تعادل در هفته	جلسه‌ی قدرتی	پیاده‌روی	سرگیجه	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تعادل و پیشگیری از زمین خوردن؛ راهنمای کامل**» 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	شناخت تعادل	۵
۲	خودارزیابی: خطر زمین خوردن من چقدره؟	۴
۳	علت‌های قابل درمان	۹
۴	ارزیابی پزشکی و وسایل کمکی	۴
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۷ تمرین
۷	زندگی ایمن‌تر	۷
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. Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. 2022;51(9):afac205. doi:10.1093/ageing/afac205
2. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
3. Sherrington C, Michaleff ZA, Fairhall N, et al. Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2017;51(24):1750-1758. doi:10.1136/bjsports-2016-096547
4. Campbell AJ, Robertson MC, Gardner MM, Norton RN, Tilyard MW, Buchner DM. Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. BMJ. 1997;315(7115):1065-1069. doi:10.1136/bmj.315.7115.1065
5. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2012;(9):CD007146. doi:10.1002/14651858.CD007146.pub3
6. Bhasin S, Gill TM, Reuben DB, et al. A randomized trial of a multifactorial strategy to prevent serious fall injuries. N Engl J Med. 2020;383(2):129-140. doi:10.1056/NEJMoa2002183
7. Hall CD, Herdman SJ, Whitney SL, et al. Vestibular rehabilitation for peripheral vestibular hypofunction: an updated clinical practice guideline from the Academy of Neurologic Physical Therapy of the American Physical Therapy Association. J Neurol Phys Ther. 2022;46(2):118-177. doi:10.1097/NPT.0000000000000382
8. Bhattacharyya N, Gubbels SP, Schwartz SR, et al. Clinical practice guideline: benign paroxysmal positional vertigo (update). Otolaryngol Head Neck Surg. 2017;156(3_suppl):S1-S47. doi:10.1177/0194599816689667
9. LeBoff MS, Chou SH, Ratliff KA, et al. Supplemental vitamin D and incident fractures in midlife and older adults. N Engl J Med. 2022;387(4):299-309. doi:10.1056/NEJMoa2202106

10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

ترس از زمین خوردن؛ برگشت اعتماد

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرخه‌ی ترس و راه شکستنش
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای برگشت اعتماد
- بلند شدن بعد از زمین خوردن
- پروتکل روزهای سخت
- جدول پیگیری

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