کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۱

ترس از زمین خوردن

وقتی ترس زندگی رو کوچیک می‌کنه: چرخه‌ی ترس و ضعف، پرسشنامه‌ی ترس، تمرین نشسته تا ایستاده، تعادل، حرکت‌های آروم شبیه تای‌چی، یاد گرفتن بلند شدن از زمین، نردبون فعالیت‌ها و خونه‌ی امن، با ۷۲ 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** تو نیست. اگه در **۱۲ ماه** گذشته **دو بار** یا بیشتر زمین خوردی، یا یک بار زمین خوردی و **آسیب** دیدی، قبل از برنامه با پزشک صحبت کن. **همون روز به پزشک**: زمین خوردن با **ضربه به سر**، به‌خصوص اگه **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** می‌خوری؛ درد شدید **لگن** یا **مچ** بعد از زمین خوردن؛ **سرگیجه** یا **غش** قبل از زمین خوردن. **فوراً ۱۱۵**: بعد از زمین خوردن **نمی‌تونی بلند بشی** یا روی پا **وزن** بذاری؛ **گیجی**، **استفراغ** یا **سردرد شدید** بعد از ضربه به سر؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** ناگهانی یک طرف بدن. 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: ترس از زمین خوردن ۹

۱. ترس از زمین خوردن چیه؟ ۱۰

۲. چرا مهمه؟ ۱۰

۳. چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن ۱۱

۴. اندازه‌گیری ترس ۱۲

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. ورزش و ترس ۱۹

۸. برنامه‌های گروهی ۱۹

۹. تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه ۲۰

۱۰. فکر و ترس ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۳

۱۱. شروع امن نشسته ۲۴

۱۲. قدرت پا ۲۴

۱۳. تعادل ایستا ۲۵

۱۴. تعادل پویا و راه رفتن ۲۷
۱۵. حرکت‌های بزرگ ۲۸
۱۶. بلند شدن از زمین ۳۰
۱۷. برگشت به فعالیت‌ها ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. خونه‌ی امن ۳۵
۱۹. حموم و توالت ۳۵
۲۰. شب‌ها ۳۶
۲۱. کفش و عصا ۳۷
۲۲. داروها و چشم ۳۸
۲۳. بیرون از خونه ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۴
۲۶. فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: حرکت و بیرون رفتن (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار و جمع ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان طاهره خانم: یک سال در خونه ۱۳۰

۳۶. داستان آقای فرهادی: قرص خواب ۱۳۱

۳۷. داستان اشرف خانم: کلاس تای‌چی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دیگه تنها بیرون نمی‌رم.» «پله رو که می‌بینم دلم می‌ریزه.» «می‌ترسم بیفتم و کسی نباشه.»

ترس از زمین خوردن در سالمندان خیلی شایعه، حتی در کسانی که هیچ‌وقت زمین نخوردن. ترس **طبیعیه**، ولی وقتی باعث می‌شه **کمتر** راه بری و **کمتر** بیرون بری، عضله‌ها **ضعیف‌تر** و تعادل **بدتر** می‌شه؛ و خطر زمین خوردن **بیشتر**.

پیام اصلی این کتاب: این چرخه **شکستنیه**. مرورهای علمی نشون دادن **ورزش تعادل و قدرت** هم تعداد زمین خوردن‌ها رو کم می‌کنه هم **ترس** رو؛ و برنامه‌های **گروهی** و **تای‌چی** هم کمک می‌کنن. در این کتاب، قدم‌به‌قدم از **صندلی** شروع می‌کنی، **بلند شدن از زمین** رو یاد می‌گیری، و با **نردبون فعالیت‌ها** کارهایی رو که کنار گذاشتی برمی‌گردونی.

هدف **صفر** کردن ترس نیست؛ هدف اینه که ترس دیگه **تصمیم‌گیر** نباشه.

- **بخش ۱** ترس، چرخه‌ی ترس و ضعف، پرسشنامه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش، برنامه‌های گروهی، تای‌چی، فکر و ترس.
- **بخش ۳** تمرین: نشسته، قدرت، تعادل، راه رفتن، حرکت‌های بزرگ، بلند شدن از زمین، برگشت به فعالیت‌ها.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: خونه، حموم، شب، کفش و عصا، داروها، بیرون.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، جمع، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

ترس از زمین خوردن

ترس از زمین خوردن چیه، چرا مهمه، چرخه‌ی ترس و ضعف، اندازه‌گیری ترس، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

ترس از زمین خوردن چیه؟

ترس از زمین خوردن یعنی نگرانی **مداوم** از زمین خوردن که باعث می‌شه آدم کارهایی رو که **می‌تونه** انجام بده، **کنار بذاره**.

☐	
	از **بیرون رفتن** تنها می‌ترسی
	حموم رفتن یا **پله** برات استرس داره
	خرید و **مهمونی** رو کم کردی
	موقع راه رفتن به **پاها** نگاه می‌کنی
	به خانواده **وابسته‌تر** شدی

نکته‌ی دکتر مکس

ترس از زمین خوردن در سالمندان **خیلی شایعه**، حتی در کسانی که **هیچ‌وقت** زمین نخوردن.

ترس طبیعیه؛ وقتی زندگی رو کوچیک کنه، باید درمانش کرد.

فصل ۲

چرا مهمه؟

	ترس → **فعالیت کمتر**
	فعالیت کمتر → **ضعف** عضله و **تعادل** بدتر
	ضعف → خطر زمین خوردن **بیشتر**
	زمین خوردن → ترس **بیشتر**

پیامدها

	تنهایی و **غم**
	از دست دادن **استقلال**
	کیفیت زندگی پایین‌تر

ترس، چرخه‌ای که باید شکسته بشه.

فصل ۳

چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن

قدم	
۱	علت‌های **واقعی** خطر رو پیدا کن و درست کن (دارو، دید، فشار، خونه)
۲	**قدرت** و **تعادل** رو بساز (بخش ۳)
۳	یاد بگیر **چطور** بعد از زمین خوردن بلند شی (فصل ۱۶)
۴	فعالیت‌ها رو **قدم‌به‌قدم** برگردون (فصل ۱۷)
۵	با **فکرهای** ترسناک کنار بیا (فصل ۱۰)

نکته‌ی دکتر مکس

هدف **صفر** کردن ترس نیست؛ هدف اینه که ترس **تصمیم‌گیر** نباشه.

قدم‌به‌قدم، نه یک‌دفعه.

فصل ۴

اندازه‌گیری ترس

پرسشنامه‌ی FES-I (Yardley، ۲۰۰۵) می‌پرسه چقدر نگرانی موقع **۱۶ کار** روزمره زمین بخوری. نسخه‌ی کوتاه:

کار	اصلاً نگران نیستم (۱)	کمی (۲)	نسبتاً (۳)	خیلی (۴)
لباس پوشیدن و درآوردن				
حموم یا **دوش**				
بلند شدن از صندلی				
بالا یا **پایین** رفتن از پله				
برداشتن چیزی از بالای سر یا از زمین				
راه رفتن روی سطح **لیز**				
رفتن به **مهمونی** یا جمع				

نکته‌ی دکتر مکس

امتیاز رو **حالا** و بعد از **۳ ماه** حساب کن (جدول ۲ آخر کتاب). امتیاز **کمتر** یعنی ترس کمتر.

اندازه بگیر تا پیشرفتت رو ببینی.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	بعد از زمین خوردن **نمی‌تونی بلند بشی** یا روی پا **وزن** بذاری
	گیجی، **استفراغ**، **سردرد** شدید یا **خواب‌آلودگی** بعد از ضربه به سر
	ضعف یا **بی‌حسی** ناگهانی یک طرف بدن

همون روز به پزشک

☐	
	ضربه به سر و مصرف **داروی رقیق‌کننده‌ی خون**
	درد شدید **لگن** یا **مچ دست**
	سرگیجه، **سیاهی چشم** یا **غش** قبل از زمین خوردن

زود به پزشک

☐	
	دو بار یا بیشتر زمین خوردن در یک سال

	راه رفتن یا تعادل در چند ماه **بدتر** شده

بعد از ضربه به سر با رقیق‌کننده‌ی خون: همون روز.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«زمین خوردن **بخشی از پیریه**»	خیلی از علت‌هاش **قابل اصلاحن**
«اگه **کمتر** راه برم، **کمتر** زمین می‌خورم»	بی‌حرکتی عضله و تعادل رو **ضعیف‌تر** می‌کنه
«**عصا** یعنی پیر شدم»	عصای **درست** یعنی **آزادی** بیشتر
«**ورزش** برای من خطرناکه»	ورزش **درست** و **کنار تکیه‌گاه**، خطر زمین خوردن رو **کم** می‌کنه
«ترس **منطقیه**، نمی‌شه کاریش کرد»	ترس با **تمرین** و **آموزش** کمتر می‌شه (فصل ۷ و ۸)
«اگه زمین بخورم، **نمی‌تونم** بلند شم»	بلند شدن از زمین **یاد گرفتنیه** (فصل ۱۶)

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۵۵

کمتر راه رفتن، خطر بیشتر.

بخش ۲

شواهد

ورزش و ترس، برنامه‌های گروهی، تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه، و فکر و ترس.

فصل ۷

ورزش و ترس

پژوهش	یافته
Kendrick (مرور کاکرین، ۲۰۱۴)	**ورزش** احتمالاً ترس از زمین خوردن رو **کمی تا متوسط** کم می‌کنه؛ کیفیت شواهد **پایین** بود
Sherrington (مرور کاکرین، ۲۰۱۹)	ورزش **تعادل** و **قدرتی** در سالمندان، **تعداد** زمین خوردن‌ها رو کمتر می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی ورزش **دو کار** می‌کنه: هم **خطر** واقعی رو کم می‌کنه، هم **ترس** رو.

ورزش، هم بدن رو قوی می‌کنه هم دل رو.

برنامه‌های گروهی

پژوهش	یافته
Tennstedt (کارآزمایی تصادفی، ۱۹۹۸): برنامه‌ی **«تعادل»** (A Matter of Balance)	**۸ جلسه‌ی** گروهی برای تغییر **فکرهای** ترسناک، تمرین و ایمن کردن خونه؛ **اعتماد** به خود برای انجام کارها **بیشتر** و **محدود کردن** فعالیت‌ها **کمتر** شد

نکته‌ی دکتر مکس

گروه کمک می‌کنه: می‌بینی بقیه هم همین حس رو دارن، و با هم **جرئت** بیشتری پیدا می‌کنی.

با هم، ترس کوچیک‌تره.

فصل ۹

تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه

پژوهش	یافته
Zijlstra (مرور سیستماتیک، ۲۰۰۷): ۱۹ کارآزمایی	**ورزش در خونه**، برنامه‌های **چندجانبه‌ی** پیشگیری از زمین خوردن، و **تای‌چی** گروهی ترس از زمین خوردن رو **کم** کردن

برنامه‌ی چندجانبه یعنی

ورزش قدرت و تعادل	
مرور داروها	
معاینه‌ی چشم	
ایمن کردن خونه	
کفش مناسب	

چند کار کوچیک با هم، اثر بزرگ.

فصل ۱۰

فکر و ترس

فکرهای ترسناک **خودکار**ن. وقتی می‌شناسیشون، کمتر **کنترلت** می‌کنن.

فکر ترسناک	فکر جایگزین
«حتماً **می‌افتم**»	«ممکنه، ولی **تکیه‌گاه** دارم و **آماده‌ام**»
«اگه بیفتم **کسی نیست**»	«**گوشی** همراهمه و بلدم بلند شم»
«دیگه **نمی‌تونم** مثل قبل»	«**قدم‌به‌قدم** بهتر می‌شم»
«**بیرون** خطرناکه»	«با **کفش** خوب و **عصا**، کوتاه شروع می‌کنم»

نکته‌ی دکتر مکس

اگه ترس با **اضطراب** شدید، **غم** یا **بی‌خوابی** همراهه، صحبت با **روان‌شناس** خیلی کمک می‌کنه.

فکر رو بشناس، بعد تصمیم بگیر.

بخش ۳

تمرین

شروع امن نشسته، قدرت پا، تعادل ایستا، تعادل پویا و راه رفتن، حرکت‌های بزرگ، بلند شدن از زمین، و برگشت به فعالیت‌ها.

فصل ۱۱

شروع امن نشسته

اگه ایستادن برات ترسناکه، از **صندلی** شروع کن:

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه نشسته	۱ دقیقه
باز کردن زانو نشسته	۱۰ × ۲
چرخش تنه نشسته	۱۰ بار
دست بردن بلند نشسته	۱۰ بار
تنفس آروم	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۹۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۸۱ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۹۴ · چرخش تنه نشسته ← ص ۱۲۰ ·
کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۱۸ · تنفس شکمی ← ص ۱۲۲

از صندلی شروع کن؛ اعتماد از همین‌جا میاد.

فصل ۱۲

قدرت پا

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸ تا ۱۰
بالا رفتن روی پنجه کنار کابینت	۳ × ۱۲
بالا بردن پنجه	۲ × ۱۵
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله با نرده	۲ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۹ ·
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۰ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۷۴ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۸

نکته‌ی دکتر مکس

پای قوی **سریع‌تر** قدم جبرانی برمی‌داره؛ همون قدمی که جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.

پای قوی، قدم نجات‌دهنده.

فصل ۱۳

تعادل ایستا

کنار کابینت، دست روی کابینت، کم‌کم دست رو **بردار**:

تمرین	مقدار
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
پاها کنار هم	۳ × ۳۰ ثانیه
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
روی بالش	۳ × ۲۰ ثانیه

جابه‌جایی وزن ← ص ۵۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۵۷ · تعادل روی بالش ← ص ۵۸

مراحل دست

دو دست روی کابینت	
یک دست	
یک انگشت	
دست **بالای** کابینت، بدون تماس	

دو دست، یک دست، یک انگشت، بدون دست.

فصل ۱۴

تعادل پویا و راه رفتن

تمرین	مقدار
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه کنار کابینت	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن پهلو	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن عقب	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن با چرخش سر	۲ × ۱۰ قدم
قدم‌های بزرگ	۲ × ۱۰
دست بردن ستاره‌ای	۵ بار هر جهت

راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۶۳ · راه رفتن پهلو ← ص ۶۲ · راه رفتن به عقب ← ص ۶۴ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۶۶ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۱۱۷ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۶۷

تعادل یعنی حرکت کنترل‌شده، نه بی‌حرکتی.

فصل ۱۵

حرکت‌های بزرگ

ترس باعث می‌شه حرکت‌ها **کوچیک** و **سفت** بشن. حرکت‌های **بزرگ** و **آروم** بدن رو **آزاد** می‌کنن (شبیه **تای‌چی**):

حرکت	مقدار
وزن رو آروم از پا به پا ببر، دست‌ها مثل **موج**	۱ دقیقه
قدم آروم به جلو، **مکث**، برگشت	۱۰ بار
چرخش آروم تنه با دست‌ها	۱۰ بار
دست بردن بلند به بالا و کنار	۱۰ بار
رژه آروم با مکث روی یک پا	۱۰ بار

جابه‌جایی وزن ← ص ۵۵ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۱۱۷ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۱۲۰ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۱۸ ·
رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۱

نکته‌ی دکتر مکس

تای‌چی گروهی در مرورها ترس از زمین خوردن رو **کم** کرده (فصل ۹). اگه کلاس نزدیکت هست، امتحان کن.

آروم، بزرگ، با نفس.

فصل ۱۶

بلند شدن از زمین

یاد گرفتن بلند شدن از زمین **ترس** رو خیلی **کم** می‌کنه. اول با **همراه** و روی **تشک** تمرین کن:

قدم	
۱	**آروم** باش؛ چند نفس. بدنت رو **چک** کن؛ اگه درد شدید داری، **بلند نشو**؛ کمک بخواه
۲	به **پهلو** بچرخ
۳	بیا روی **چهار دست و پا**
۴	**سینه‌خیز** برو سمت یک **صندلی** یا **مبل** محکم
۵	دست‌ها روی صندلی؛ **یک پا** رو جلو بیار (حالت زانو زدن)
۶	با دست و پای جلو **هل** بده و بلند شو
۷	**بچرخ** و روی صندلی **بشین**

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۹۰ ·

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۸۹

اگه نمی‌تونی بلند شی

کمک بخواه: گوشی، زنگ، صدا زدن	
خودت رو **گرم** نگه دار: پتو، حوله	
جابه‌جا شو هر چند دقیقه	

کسی که بلد باشه بلند شه، کمتر می‌ترسه.

فصل ۱۷

برگشت به فعالیت‌ها

یک **نردبون** از کارهایی که ازشون می‌ترسی بساز؛ از **آسون** به **سخت**:

پله	مثال
۱	راه رفتن در **خونه** بدون نگاه کردن به پاها
۲	رفتن به **حیاط** یا **راهرو**
۳	قدم زدن **۱۰ دقیقه** دور خونه با **همراه**
۴	رفتن به **نونوایی** نزدیک
۵	**خرید** کوچیک **تنها**
۶	**مهمونی** یا **مسجد** یا **پارک**

نکته‌ی دکتر مکس

هر پله رو چند بار انجام بده تا **راحت** بشی، بعد برو پله‌ی بعدی. اگه پله‌ای خیلی سخت بود، یه پله‌ی **کوچیک‌تر** بین‌شون بذار.

هر هفته یک پله بالاتر.

بخش ۴

زندگی روزمره

خونه‌ی امن، حموم و توالت، شب‌ها، کفش و عصا، داروها و چشم، و بیرون از خونه.

فصل ۱۸

خونه‌ی امن

☐	
	فرش لغزنده رو بردار یا زیرش **ضدلغزش** بذار
	سیم و **وسایل** رو از مسیر جمع کن
	نور کافی؛ کلید برق کنار **در**
	نرده دو طرف پله
	وسایل پرمصرف در ارتفاع **کمر تا شونه**
	چهارپایهی لق نه

مسیر خالی، نور کافی.

فصل ۱۹

حموم و توالت

☐	
	دستگیره کنار دوش و توالت
	کفپوش ضدلغزش داخل و بیرون حموم
	صندلی حموم
	توالت فرنگی با **ارتفاع** مناسب یا **بالابر**
	در حموم رو **قفل نکن**

دستگیره در حموم، از هر چیزی مهم‌تره.

فصل ۲۰

شب‌ها

☐	
	چراغ خواب در مسیر اتاق تا توالت
	قبل از بلند شدن، **چند ثانیه** لبه‌ی تخت **بشین**
	عینک و **عصا** کنار تخت
	مایعات عصر کمتر، صبح بیشتر

پمپ مچ پا ← ص ۹۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱

شب‌ها: بشین، چراغ، بعد راه.

فصل ۲۱

کفش و عصا

☐	
	کفش با **پشت**، **کف ضدلغزش** و **پاشنه‌ی کوتاه**
	دمپایی بی‌پشت و **جوراب** روی سرامیک نه
	عصا با ارتفاع درست: وقتی صاف ایستادی، دسته‌ی عصا هم‌سطح **مچ دست**
	عصا رو در دست **مخالف** پای ضعیف‌تر بگیر
	سر **لاستیکی** عصا رو وقتی ساییده شد **عوض** کن

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۸۷

عصا با ارتفاع درست، در دست درست.

فصل ۲۲

داروها و چشم

	☐
لیست داروها رو هر سال به پزشک نشون بده؛ بعضی داروها (خواب‌آور، آرام‌بخش، بعضی داروهای فشار) خطر زمین خوردن رو بیشتر می‌کنن	
معاینه‌ی چشم هر ۱ تا ۲ سال	
عینک دوکانونه موقع پله و بیرون گاهی **خطرناکه**؛ از چشم‌پزشک بپرس	
فشار درازکش و ایستاده رو اگه سرگیجه داری اندازه بگیر (کتاب «افت فشار موقع ایستادن»)	

دارو، چشم، فشار: سه چک سالانه.

فصل ۲۳

بیرون از خونه

☐	
	روز و ساعت‌های **روشن** بیرون برو
	جدول و **پله** رو با دقت؛ از **نرده** استفاده کن
	باران و **برف**: کفش ضدلغزش یا بیرون نرو
	گوشی همیشه همراه
	کیسه‌ها رو دو طرف یا **چرخ‌دستی**
	کارت با نام و شماره‌ی خانواده در کیف

گوشی همراه، روز روشن، کفش خوب.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (نشسته و اعتماد)، فاز ۲ (ایستاده با تکیه)، فاز ۳ (حرکت و بیرون رفتن)، 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: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
تمرین‌های نشسته (فصل ۱۱)	هر روز ۱۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
جابه‌جایی وزن کنار کابینت	۱۰ بار
پرسشنامه‌ی ترس	یک بار (فصل ۴)
خونه‌ی امن	چک‌لیست فصل ۱۸ و ۱۹

رژه در حالت نشسته ← ص ۸۱ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۹۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۵۵

وقتی بلند شدن از صندلی راحت شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶)

تمرین	مقدار
پاشنه‌به‌پنجه کنار کابینت	۳ × ۲۰ ثانیه
روی یک پا (دو دست)	۳ × ۵ ثانیه
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
راه رفتن پهلو کنار کابینت	۳ × ۱۰ قدم
تمرین بلند شدن از زمین با همراه	یک بار در هفته

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۵۷ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۷۴ ·
راه رفتن پهلو ← ص ۶۲ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۸۹

یک بار در هفته، با همراه، از زمین بلند شو.

فاز ۳: حرکت و بیرون رفتن (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن با چرخش سر	۲ × ۱۰ قدم
قدم‌های بزرگ	۲ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰
حرکت‌های بزرگ آروم	۵ دقیقه
نردبون فعالیت‌ها	یک پله در هفته (فصل ۱۷)

راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۶۳ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۶۶ ·
قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۱۱۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۸ ·
کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۱۱۸

هر هفته یک کار تازه بیرون از خونه.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
قدرت و تعادل	۳ بار در هفته؛ حداقل ۲ ساعت در هفته در مجموع
پیاده‌روی	بیشتر روزها
تای‌چی یا کلاس گروهی	اگه هست
چک سالانه	دارو، چشم، خونه

راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۶۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۵

تعادل رو هر هفته تمرین کن، مثل مسواک زدن.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
پاشنه‌به‌پنجه	۲ دقیقه
روی یک پا	۲ دقیقه
راه رفتن پهلو	۱ دقیقه
حرکت‌های بزرگ آروم	۲ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۹ ·
ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۵۷ · راه رفتن پهلو ← ص ۶۲ ·
قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۱۱۷

ده دقیقه کنار کابینت آشپزخونه.

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
بعد از زمین خوردن (بدون آسیب)	فردا فقط تمرین **نشسته**؛ پس‌فردا برگرد؛ **به پزشک بگو**
روز **اضطراب** زیاد	تنفس، حرکت‌های آروم، یک پله **پایین‌تر** در نردبون
سرگیجه	بشین؛ فشار رو اندازه بگیر
بیماری و تب	استراحت؛ تمرین نشسته

تنفس شکمی ← ص ۱۲۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۸۱

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: همه‌ی تمرین‌های تعادل رو کنار کابینت یا میز محکم انجام بده. اگه سرگیجه، تاری دید یا درد قفسه‌ی سینه گرفتی، بشین و تمرین رو قطع کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ 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 ۰۱ آسان | تعادل ایستا



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 ۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستا



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	یکی از پایه‌ای‌ترین تمرین‌های تعادل؛ همون مهارتی که برای قدم برداشتن، پله و پوشیدن شلوار لازمه.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل ایستا



تعادل روی بالش

شروع

یک بالش سفت یا تشک فومی رو کنار دیوار یا میز بذار.

اجرا

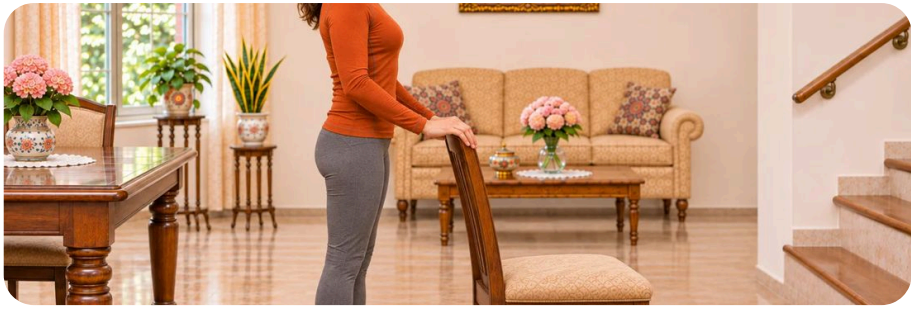
1. روی بالش با دو پا بایست؛ وقتی راحت شد، روی یک پا.
2. زانو کمی خم.
3. تعادل رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	حس عمقی مچ و زانو
چرا این تمرین؟	سخت کردن تمرین تعادل با سطح ناپایدار.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	یک پا + چرخاندن سر، یا گرفتن توپ.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: فقط کنار تکیه‌گاه و با همراه.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | تعادل ایستا



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؟	تقویت ساق پا؛ اولین خط دفاع وقتی تعادل به جلو یا عقب به هم می‌خوره.
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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستا



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؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
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 ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل پویا و راه رفتن



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؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | تعادل پویا و راه رفتن



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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | تعادل پویا و راه رفتن



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 کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | تعادل پویا و راه رفتن



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

تمرین ۱۱ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل پویا و راه رفتن



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؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | سرگیجه



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: اگه سرگیجه شدید شد، بایست و به دیوار تکیه کن. در BPPV اول با پزشک.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل پویا و راه رفتن



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 بدن در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای پیشگیری از زمین خوردن.
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.

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

تمرین ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل پویا و راه رفتن



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | سرگیجه



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 سرگیجه‌ی گردنی و مشکلات تعادل (بعد از تشخیص).
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: فقط بعد از تشخیص پزشک یا فیزیوتراپیست، نشسته و با همراه.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | سرگیجه



هماهنگی سر و چشم

شروع

بشین.

اجرا

1. چشم‌ها رو ببند و سر رو آهسته به یک طرف بچرخون.
2. سعی کن دقیقاً به وسط برگردی.
3. چشم‌ها رو باز کن و ببین چقدر دقیق بودی.

عضله‌ی هدف	حس عمقی گردن
چرا این تمرین؟	بهتر کردن حس موقعیت گردن.
مقدار	۱۰ تکرار.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ 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 ۱۸ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۹ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه جلو، دامنه رو طبق نظر جراح محدود کن.

تمرین ۲۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران برای قدم برداشتن و بالا آوردن پا از روی موانع.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۲۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۲۶ سطح ۱۰ آسان تقویتی



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 برای بلند شدن و پله.
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 ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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 خم‌کننده‌های ران برای بالا آوردن پا از روی موانع و لبه‌ی فرش؛ شروع ایمن نشسته.
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 ۲۸ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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؟	انعطاف مچ پا برای قدم برداشتن روان و جلوگیری از گیر کردن پنجه.
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 ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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؟	جلوی لگن سفت، قدم رو کوتاه و قامت رو خمیده می‌کنه؛ این کشش به قدم بلندتر و صاف‌تر کمک می‌کنه.
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 ۳۰ | سطح ۱ · آسان | کاربردی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

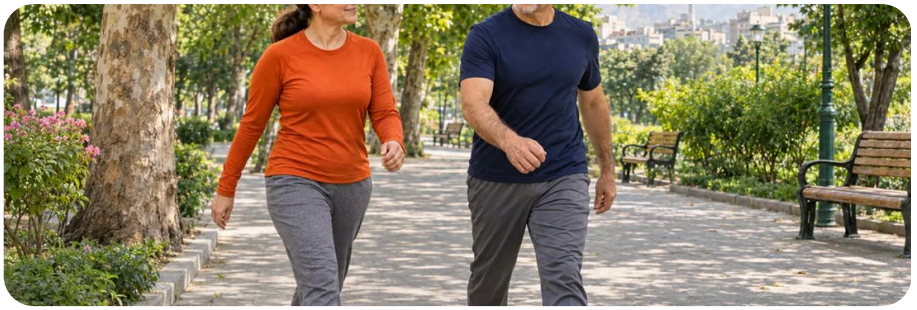
اجرا

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؟	تقویت پاها و آمادگی قلبی بدون خطر زمین خوردن؛ گزینه‌ی خوب برای روزهایی که بیرون رفتن سخته.
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 ۳۱ | 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 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 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 ۳۲ | سطح ۰۱ آسان | کاربردی



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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · 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 ۳۴ 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. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، 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.

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 ۳۵ | 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.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ 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 ایمن از تخت، به‌خصوص با سرگیجه‌ی وضعیتی یا افت فشار.
مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

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

تمرین ۳۷ 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.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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؟	ورزش در آب برای مفاصل راحته.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: ورود و خروج از استخر با نرده و آهسته؛ کف خیس لیزه.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۴۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۴۲ سطح ۰۱ آسان تقویتی



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

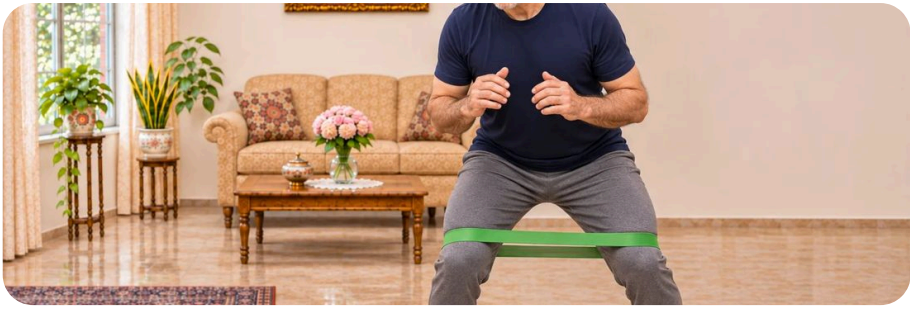
اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۴۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط تقویتی



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۴۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۴۶ | سطح ۰۲ متوسط | تقویتی



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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 ۴۸ سطح ۲ · متوسط تقویتی



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

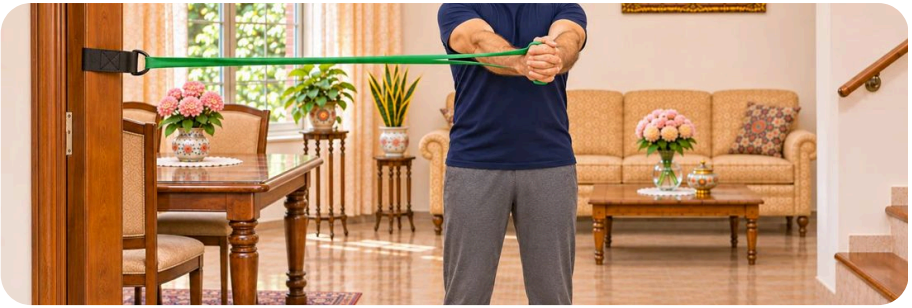
اجرا

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 ۴۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران؛ بخشی از سرد کردن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۱ سطح ۰۱ آسان تقویتی



کشش پشت ران

شروع

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

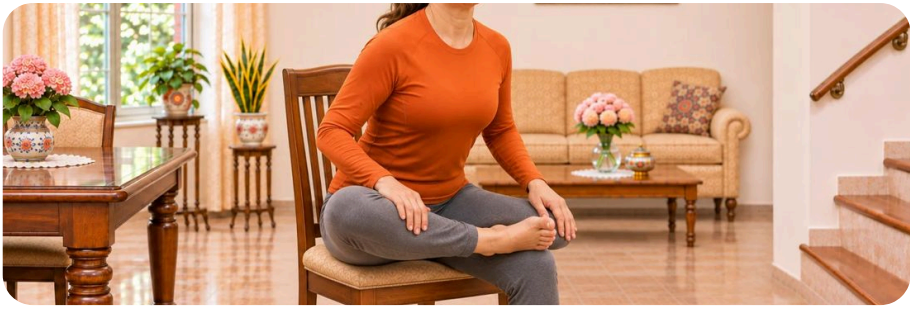
اجرا

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 ۵۲ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



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: اگه به زانو یا لگن فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



گربه‌شتر

شروع

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

اجرا

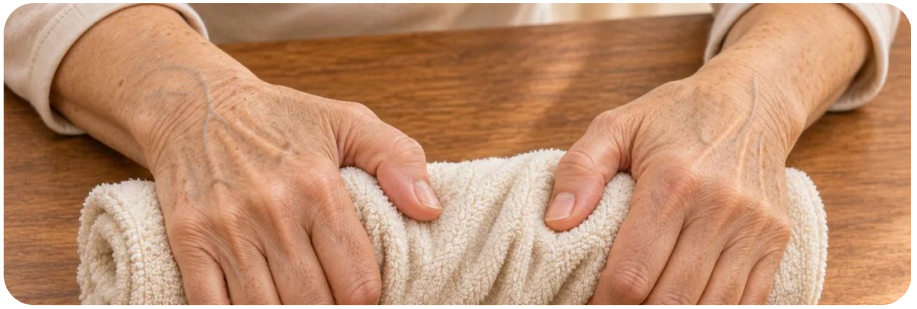
1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
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 ۵۴ سطح ۰۱ آسان تقویتی



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 گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
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 ۵۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ 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؟	هوازی سبک نشسته با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ برای روزهایی که راه رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر و با یک دست.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته و با تست صحبت؛ حرکت دست بالای سر، تنگی نفس رو زودتر میاره.

تمرین ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۵۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

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

اجرا

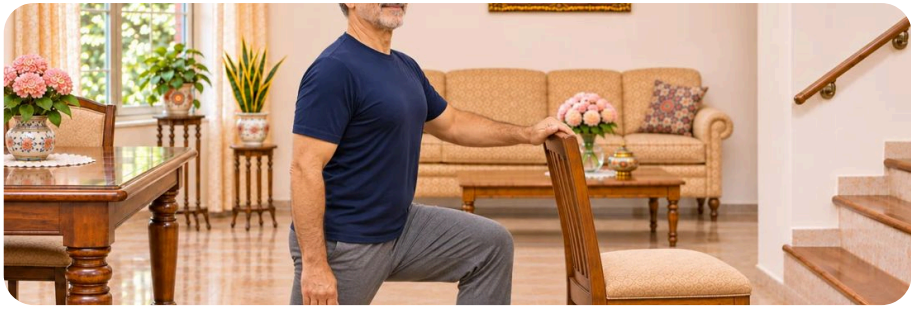
1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

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 ۵۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

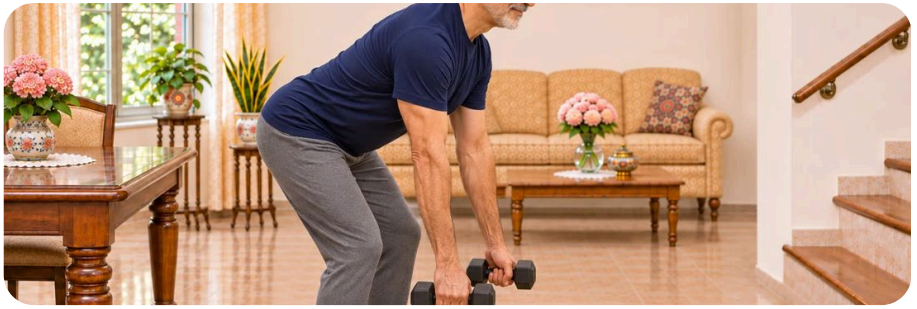
اجرا

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 ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



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 ۶۰ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۶۱ سطح ۱ · آسان تقویتی



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 ۶۲ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

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

اجرا

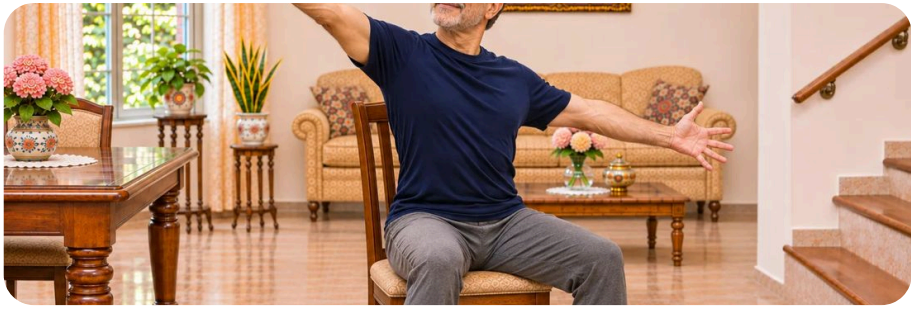
1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

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 ۶۴ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



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. 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 ۶۵ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



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 ۶۶ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



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 ۶۷ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۶۸ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ 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؟	آروم کردن سیستم عصبی و کم کردن سفتی عضلات محافظ.
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 ۶۹ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیت آرامش: پاها روی صندلی؛ بدن شل می‌شه و تنفس آروم‌تر؛ برای وقتی که ترس یا اضطراب بالاست.
کجا باید حس کنی	شل شدن کمر، شونه‌ها و گردن.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۷۰ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

تمرین ۷۱ سطح ۰۱ آسان تقویتی



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن کنترل حرکت لگن و کمر، و حرکت دادن ملایم مهره‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و جمع، خونه، و داستان طاهره خانم، آقای فرهادی و اشرف خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
تشویق به **انجام دادن** با **کمک**	«**تو بشین، من انجام می‌دم**» همیشه
همراهی در **نردبون فعالیت‌ها**	ترسوندن با «**می‌افتی‌ها!**»
کمک به **ایمن کردن خونه**	گرفتن **کامل** کارها از اون
تمرین **بلند شدن از زمین** با هم	

نکته‌ی دکتر مکس

کمک **زیاد** گاهی **ضعف** و **ترس** رو بیشتر می‌کنه. کمک کن **انجام بده**، نه اینکه **به‌جاش** انجام بدی.

کمک کن انجام بده، نه به‌جاش.

فصل ۳۳

کار و جمع

☐	
	مهمونی‌های کوچیک و نزدیک اول
	جایی بشین که **دستگیره** یا **صندلی محکم** نزدیکه
	عصا همراه؛ خجالت نکش
	کلاس گروهی ورزش یا تای‌چی

جمع، داروی ترس.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	دستگیره حموم و توالت
	چراغ خواب
	تشک ورزش برای تمرین بلند شدن
	صندلی محکم با دسته کنار مسیرها
	گوشی یا **زنگ** همراه

دستگیره، چراغ، گوشی.

فصل ۳۵

داستان طاهره خانم: یک سال در خونه

طاهره خانم **۷۴ ساله**؛ بعد از یک زمین خوردن در **حیاط**، **یک سال** تقریباً از خونه بیرون نرفت.

زمان	چی شد
شروع	امتیاز ترس **بالا**؛ بلند شدن از صندلی **سخت**
ماه ۱	تمرین **نشسته** و کنار کابینت؛ دستگیره در حموم
ماه ۲	تمرین **بلند شدن از زمین** با دخترش
ماه ۳	رفتن به **نونوایی** سر کوچه با عصا
ماه ۵	**مهمونی** خونه‌ی خواهرش

«ترسم هنوز هست، ولی دیگه تصمیم نمی‌گیره.»

فصل ۳۶

داستان آقای فرهادی: قرص خواب

آقای فرهادی **۷۹ ساله**؛ دو بار **شب** موقع رفتن به توالت زمین خورد و از اون به بعد از راه رفتن **می‌ترسید**.

زمان	چی شد
شروع	پزشک **داروی خواب** رو **کم** و بعد **قطع** کرد
همون هفته	**چراغ خواب**؛ نشستن لبه‌ی تخت قبل از بلند شدن
ماه ۱ تا ۳	تمرین قدرت و تعادل **۳ بار در هفته**
ماه ۴	دیگه زمین **نخورده**؛ پیاده‌روی **روزانه**

«قرص خوابم بود که می‌انداختم.»

فصل ۳۷

داستان اشرف خانم: کلاس تای‌چی

اشرف خانم **۶۸ ساله** بعد از **شکستگی مچ دست** در زمستون، از بیرون رفتن **می‌ترسید**.

زمان	چی شد
ماه ۲ بعد از شکستگی	فیزیوتراپی مچ و تمرین تعادل
ماه ۳	**کلاس تای‌چی** گروهی در **پارک** محله
ماه ۶	دوست‌های **تازه**؛ پیاده‌روی **با هم**

«کلاس تای‌چی هم تعادلم رو برگردوند هم دوستام رو.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. ترس از زمین خوردن چیه؟

نگرانی مداوم که باعث می‌شه کارهایی رو که می‌تونی، کنار بذاری (فصل ۱).

2. هیچ‌وقت زمین نخوردم ولی می‌ترسم.

خیلی شایعه (فصل ۱).

3. چرا مهمه؟

ترس فعالیت رو کم و ضعف رو زیاد می‌کنه (فصل ۲).

4. چطور چرخه رو بشکنم؟

علت‌ها، قدرت و تعادل، بلند شدن از زمین، برگشت قدم‌به‌قدم (فصل ۳).

5. ترسم رو چطور اندازه بگیرم؟

پرسشنامه‌ی FES-I (فصل ۴).

6. بعد از زمین خوردن کی اورژانسیه؟

نمی‌تونی بلند شی یا وزن بذاری، گیجی یا استفراغ بعد از ضربه به سر (فصل ۵).

7. رقیق‌کننده‌ی خون می‌خورم و سرم خورد.

همون روز پزشک (فصل ۵).

8. دو بار امسال زمین خوردم.

با پزشک صحبت کن (فصل ۵).

9. کمتر راه برم بهتره؟

نه؛ ضعیف‌تر می‌شی (فصل ۶).

10. عصا یعنی پیر شدم؟

نه؛ یعنی آزادی بیشتر (فصل ۶).

11. ورزش ترس رو کم می‌کنه؟

طبق مرور کاکرین، احتمالاً کمی تا متوسط (فصل ۷).

12. ورزش زمین خوردن رو کم می‌کنه؟

آره؛ تعادل و قدرت (فصل ۷).

13. کلاس گروهی؟

برنامه‌های گروهی اعتماد رو بیشتر کردن (فصل ۸).

14. تای‌چی؟

در مرورها ترس رو کم کرده (فصل ۹).

15. برنامه‌ی چندجانبه چیه؟

ورزش، داروها، چشم، خونه و کفش با هم (فصل ۹).

16. فکرهای ترسناک دارم.

بشناس و جایگزین کن؛ اگه شدیده، روان‌شناس (فصل ۱۰).

17. ایستادن برام ترسناکه.

از تمرین نشسته شروع کن (فصل ۱۱).

18. چرا قدرت پا؟

پای قوی قدم جبرانی سریع‌تر برمی‌داره (فصل ۱۲).

19. تعادل رو چطور شروع کنم؟

کنار کابینت، دو دست، بعد کم‌کم بدون دست (فصل ۱۳).

20. راه رفتن با چرخش سر چرا؟

زندگی واقعی پر از نگاه کردن به اطرافه (فصل ۱۴).

21. حرکت‌های بزرگ چیه؟

حرکت‌های آروم شبیه تای‌چی (فصل ۱۵).

22. اگه بیفتم چطور بلند شم؟

پهلو، چهار دست و پا، سینه‌خیز تا صندلی، زانو، بلند شو (فصل ۱۶).

23. نمی‌تونم بلند شم.

کمک بخواه، گرم بمون، جابه‌جا شو (فصل ۱۶).

24. تمرین بلند شدن از زمین خطرناک نیست؟

اول با همراه و روی تشک (فصل ۱۶).

25. نردبون فعالیت‌ها چیه؟

فهرست کارها از آسون به سخت (فصل ۱۷).

26. خونه رو چطور امن کنم؟

فرش لغزنده نه، نور کافی، نرده (فصل ۱۸).

27. حموم؟

دستگیره، کفپوش ضدلغزش، صندلی (فصل ۱۹).

28. شب‌ها؟

چراغ خواب، نشستن لبه‌ی تخت (فصل ۲۰).

29. چه کفشی؟

پشت‌دار، کف ضدلغزش، پاشنه کوتاه (فصل ۲۱).

30. عصا چه ارتفاعی؟

هم‌سطح مچ دست (فصل ۲۱).

31. کدوم دست عصا؟

مخالف پای ضعیف‌تر (فصل ۲۱).

32. داروها؟

لیست سالانه برای پزشک (فصل ۲۲).

33. عینک دوکانونه؟

موقع پله گاهی خطرناکه؛ از چشم‌پزشک بپرس (فصل ۲۲).

34. بیرون؟

روز روشن، گوشی همراه (فصل ۲۳).

35. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ نشسته (فصل ۲۵).

36. چقدر ورزش؟

حداقل ۲ ساعت در هفته قدرت و تعادل (فصل ۲۸).

37. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

38. دوباره زمین خوردم.

فردا تمرین نشسته؛ به پزشک بگو (فصل ۳۱).

39. اضطراب دارم.

تنفس و یک پله پایین‌تر (فصل ۳۱).

40. خانواده همه‌ی کارها رو برام انجام می‌دن.

کمک برای انجام دادن، نه به‌جاش (فصل ۳۲).

41. مهمونی برم؟

کوچیک و نزدیک اول (فصل ۳۳).

42. دستبند هشدار؟

اگه تنها زندگی می‌کنی، مفیده.

43. ویتامین D؟

با پزشک؛ کتاب ویتامین D رو هم ببین.

44. پوکی استخوان دارم.

ورزش تعادل مهم‌تره؛ کتاب پوکی استخوان رو ببین.

45. پارکینسون دارم.

کتاب پارکینسون رو ببین؛ تمرین‌های تعادل مشترکن.

46. سرگیجه دارم.

علتش رو با پزشک پیدا کن؛ کتاب سرگیجه یا افت فشار.

47. زمین خوردن تقصیر منه؟

نه؛ چند علت با هم.

48. قرص خواب می‌خورم.

با پزشک درباره‌ی کم کردن (فصل ۳۶).

49. شکستگی داشتم و می‌ترسم.

طبیعیه؛ برنامه‌ی تدریجی (فصل ۳۷).

50. کی ترسم کمتر می‌شه؟

معمولاً در چند هفته تا چند ماه تمرین (فصل ۲۶ تا ۲۸).

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
امتیاز پرسشنامه‌ی ترس (فصل ۴)						
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه						
پاشنه‌به‌پنجه (ثانیه)						
روی یک پا (ثانیه)						
پیاده‌روی بیرون در هفته (دقیقه)						
زمین خوردن در ۳ ماه (تعداد)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	تمرین	پیاده‌روی (دقیقه)	کار تازه از نردبون	ترس امروز (۰ تا ۱۰)	بیرون رفتن	زمین خوردن

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	امتیاز ترس	پله‌ی نردبون	زمین خوردن	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
ترس از زمین خوردن	نگرانی مداوم از افتادن
FES-I	پرسشنامه‌ی سنجش نگرانی از زمین خوردن
تعادل ایستا	تعادل در حالت ایستادن
تعادل پویا	تعادل حین حرکت
قدم جبرانی	قدمی که برای گرفتن تعادل برمی‌داری
تای‌چی	ورزش آروم چینی با حرکت‌های بزرگ
برنامه‌ی چندجانبه	چند اقدام پیشگیری با هم
رقیق‌کننده‌ی خون	دارویی که لخته رو کم می‌کنه
نردبون فعالیت‌ها	فهرست تدریجی کارها از آسون به سخت
عصا	وسیله‌ی کمک راه رفتن
ضدلغزش	سطحی که لیز نمی‌خوره
دستگیره	میله‌ی محکم برای گرفتن
افت فشار ایستادن	افت فشار موقع بلند شدن
آرام‌بخش	دارویی که خواب‌آلودگی میاره

اصطلاح	معنی
حس عمقی	حس جای بدن
کابینت	سطح محکم برای تکیه

منابع علمی

1. Kendrick D, Kumar A, Carpenter H, et al. Exercise for reducing fear of falling in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2014; (11):CD009848. doi:10.1002/14651858.CD009848.pub2
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. Zijlstra GAR, van Haastregt JCM, van Rossum E, et al. Interventions to Reduce Fear of Falling in Community-Living Older People: A Systematic Review. J Am Geriatr Soc. 2007;55(4):603-615. doi:10.1111/j.1532-5415.2007.01148.x
4. Tennstedt S, Howland J, Lachman M, et al. A Randomized, Controlled Trial of a Group Intervention to Reduce Fear of Falling and Associated Activity Restriction in Older Adults. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 1998;53B(6):P384-P392. doi:10.1093/geronb/53B.6.P384
5. Yardley L, Beyer N, Hauer K, et al. Development and initial validation of the Falls Efficacy Scale-International (FES-I). Age Ageing. 2005;34(6):614-619. doi:10.1093/ageing/afi196

ترس از زمین خوردن

همراه قدم‌به‌قدم برای ترس از زمین خوردن.

- پرسشنامه‌ی ترس و پیگیری پیشرفت
- شروع امن روی صندلی
- تعادل کنار کابینت: دو دست تا بدون دست
- یاد گرفتن بلند شدن از زمین
- نردبون فعالیت‌ها
- خونه‌ی امن

بر پایه‌ی مرورهای کاکرین (Kendrick، ۲۰۱۴؛ Sherrington، ۲۰۱۹)، مرور سیستماتیک Zijlstra (۲۰۰۷)، کارآزمایی Tennstedt (۱۹۹۸) و پرسشنامه‌ی FES-I (Yardley، ۲۰۰۵).