راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «ترس از زمین خوردن»

خونه‌ی امن

خونه، حموم، شب‌ها، کفش و عصا، داروها و چشم



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 ۸

۱. ترس از زمین خوردن چیه؟ ۹

۲. چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۳

۴. خونه‌ی امن ۱۴

۵. حموم و توالت ۱۴

۶. شب‌ها ۱۵

۷. کفش و عصا ۱۶

۸. داروها و چشم ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۱۰. خونه ۲۸

۱۱. داستان آقای فرهادی: قرص خواب ۲۸

کتاب کامل و ارتقا **۲۹**

منابع علمی **۳۱**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خونه‌ی امنه**.

در این راهنما

- ترس از زمین خوردن چیه؟
- چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن
- علائم خطر
- خونه‌ی امن
- حموم و توالت
- شب‌ها
- کفش و عصا
- داروها و چشم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خونه
- داستان آقای فرهادی: قرص خواب
- ۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«ترس از زمین خوردن»** 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

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

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 در کتاب کامل)
۳	یاد بگیر **چطور** بعد از زمین خوردن بلند شی (فصل ۱۶ در کتاب کامل)
۴	فعالیت‌ها رو **قدم‌به‌قدم** برگردون (فصل ۱۷ در کتاب کامل)
۵	با **فکرهای** ترسناک کنار بیا (فصل ۱۰ در کتاب کامل)

نکته‌ی دکتر مکس

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

قدم‌به‌قدم، نه یک‌دفعه.

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.

بخش ۲

زندگی روزمره

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

فصل ۴

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 ۵

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 ۶

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 ۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴

شب‌ها: بشین، چراغ، بعد راه.

فصل ۷

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 ۲۵

عصا با ارتفاع درست، در دست درست.

فصل ۸

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.

بخش ۳

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.

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.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون ایمنی: 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 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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ | سطح ۰۱ 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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 ۱۱

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.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**ترس از زمین خوردن**» 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	ترس از زمین خوردن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۲ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

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

منابع علمی

1. 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

خونه‌ی امن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خونه
- حموم
- شب
- کفش و عصا
- داروها

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