راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «ترس از زمین خوردن»

برگشت به زندگی

فکر و ترس، نردبون فعالیت‌ها، بیرون از خونه، جمع و تای‌چی



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: شواهد ۱۳

۴. برنامه‌های گروهی ۱۴

۵. تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه ۱۴

۶. فکر و ترس ۱۵

بخش ۳: تمرین ۱۷

۷. برگشت به فعالیت‌ها ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۱۹

۸. بیرون از خونه ۲۰

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۵**

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۲۶**

۱۰. کار و جمع ۲۷

۱۱. داستان طاهره خانم: یک سال در خونه ۲۷

۱۲. داستان اشرف خانم: کلاس تای‌چی ۲۸

کتاب کامل و ارتقا **۲۹**

منابع علمی **۳۱**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **برگشت به زندگیه**.

در این راهنما

- ترس از زمین خوردن چیه؟
- چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن
- علائم خطر
- برنامه‌های گروهی
- تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه
- فکر و ترس
- برگشت به فعالیت‌ها
- بیرون از خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- کار و جمع
- داستان طاهره خانم: یک سال در خونه
- داستان اشرف خانم: کلاس تای‌چی
- ۰ 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)
۳	یاد بگیر **چطور** بعد از زمین خوردن بلند شی (فصل ۱۶ در کتاب کامل)
۴	فعالیت‌ها رو **قدم‌به‌قدم** برگردون (فصل ۷)
۵	با **فکرهای** ترسناک کنار بیا (فصل ۶)

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

شواهد

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

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 ۵

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 ۶

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 ۷

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 ۸

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.

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 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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 ۱۱

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 ۱۲

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.»

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

برگشت به زندگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گروه
- تای‌چی
- فکر
- نردبون
- بیرون

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