راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «ترس از زمین خوردن»

ترس از زمین خوردن؛ شروع

چرخه‌ی ترس، پرسشنامه، باورهای غلط، تمرین نشسته و فاز ۱



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** 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. چرا مهمه؟ ۹

۳. چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن ۱۰

۴. اندازه‌گیری ترس ۱۱

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: تمرین ۱۷

۷. شروع امن نشسته ۱۸

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

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

۹. فاز ۱: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- ترس از زمین خوردن چیه؟
- چرا مهمه؟
- چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن
- اندازه‌گیری ترس
- علائم خطر
- باورهای غلط
- شروع امن نشسته
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۸ 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

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 ۲)
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.

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 در کتاب کامل)
«اگه زمین بخورم، **نمی‌تونم** بلند شم»	بلند شدن از زمین **یاد گرفتنیه** (فصل ۱۶ در کتاب کامل)

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · جابه‌جایی وزن ← ص ۲۵

کمتر راه رفتن، خطر بیشتر.

بخش ۲

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

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	۲ × ۱۰
چرخش تنه نشسته	۱۰ بار
دست بردن بلند نشسته	۱۰ بار
تنفس آروم	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۲۹ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۱ ·
کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۳۲

از صندلی شروع کن؛ اعتماد از همین‌جا میاد.

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.

فاز ۱: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
تمرین‌های نشسته (فصل ۷)	هر روز ۱۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۸ × ۲
جابه‌جایی وزن کنار کابینت	۱۰ بار
پرسشنامه‌ی ترس	یک بار (فصل ۴)
خونه‌ی امن	چک‌لیست فصل ۱۸ و ۱۹ در کتاب کامل

رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · جابه‌جایی وزن ← ص ۲۵

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

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون ایمنی: 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 | 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 | تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ 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 ۴ | 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.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

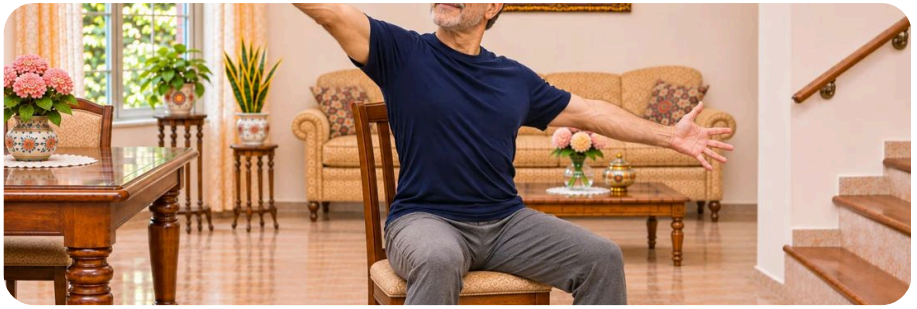
1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | 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.

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

ترس از زمین خوردن؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرخه
- پرسشنامه
- باورهای غلط
- تمرین نشسته
- فاز ۱

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