کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۱

نقرس و شبه‌نقرس

حمله‌ی نقرس، اسید اوریک، قرص‌های درست، سفره‌ی ایرانی، شبه‌نقرس زانو و مچ، ورزش در روزهای حمله و بعد از آن، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، 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** تو نیست. هیچ **دارویی** (مثل آلوپورینول) رو بدون نظر پزشک قطع نکن. **همون روز به پزشک**: مفصل **داغ، قرمز و متورم** با **تب** یا **لرز** (عفونت مفصل باید رد بشه)؛ اولین حمله‌ی درد مفصل. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی و یک‌طرفه‌ی ساق** با **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**. 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: نقرس ۹

۱. نقرس چیه؟ ۱۰

۲. حمله‌ی نقرس ۱۰

۳. شبه‌نقرس ۱۲

۴. آزمایش‌ها ۱۴

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: درمان ۱۹

۷. درمان حمله ۲۰

۸. قرص کاهش اسید اوریک ۲۱

۹. داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن ۲۳

۱۰. غذا: شواهد ۲۴

بخش ۳: ورزش ۲۷

۱۱. ورزش در روزهای حمله ۲۸

۱۲. برگشت حرکت بعد از حمله ۲۸

۱۳. تقویت پا و مچ ۲۹

۱۴. هوازی و وزن ۳۰
۱۵. تقویت کل بدن ۳۱
۱۶. تعادل ۳۳
۱۷. زمان اثر ۳۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. سفره‌ی ایرانی و نقرس ۳۷
۱۹. نوشیدنی‌ها ۳۸
۲۰. وزن ۳۹
۲۱. کفش و مراقبت پا ۴۰
۲۲. یائسگی و نقرس در زنان ۴۱
۲۳. کلیه ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۷
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۸
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۹
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۰
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۲

۳۱. روزهای بد ۵۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۷

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار و سفر ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان آقای جعفری: قرص رو وسط حمله قطع کرد ۱۳۳

۳۶. داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی ۱۳۴

۳۷. داستان آقای نوری: شبه‌نقرس زانو ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«نصف‌شب از درد شست پام بیدار شدم؛ حتی ملافه رو نمی‌تونستم تحمل کنم.» «دکتر گفت اسید اوریکت بالاست؛ گوشت رو کلاً قطع کنم؟» «قرص رو خوردم، حمله‌م بدتر شد!»

نقرس شایع‌ترین آرتروز **التهابی** بزرگسالانه. وقتی **اسید اوریک** خون سال‌ها بالا بمونه، بلورهای سوزنی‌شکل در مفصل رسوب می‌کنن و یک روز، معمولاً شب، **حمله‌ی** دردناکی شروع می‌شه. نقرس در **مردان** شایع‌تره، ولی در **زنان** بعد از **یائسگی** خیلی بیشتر می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: نقرس **قابل کنترله**. پژوهش‌ها نشون دادن وقتی اسید اوریک با **قرص مناسب** به زیر **۶** برسه و همون‌جا بمونه، حمله‌ها به‌مرور **کم** و حتی **قطع** می‌شن. در کارآزمایی **Doherty** (مجله‌ی **لنست**، ۲۰۱۸)، با آموزش و پیگیری منظم، **۹۵ درصد** بیماران در ۲ سال به هدف رسیدن، در مقابل **۳۰ درصد** در مراقبت معمول. غذا مهمه، ولی **به‌تنهایی** معمولاً کافی نیست.

این کتاب جای **پزشک** و **روماتولوژیست** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه بیماریت رو بهتر بفهمی، قرص‌هات رو درست بخوری، و با ورزش **مفصل‌ها** و **قلبت** رو قوی نگه داری.

- **بخش ۱** نقرس چیه، حمله، شبه‌نقرس، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

- **بخش ۲** درمان: حمله، قرص کاهش اسید اوریک، داروهای مؤثر بر اسید اوریک، و شواهد غذا.
- **بخش ۳** ورزش: روزهای حمله، برگشت حرکت، تقویت پا، هوازی، کل بدن، تعادل، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نوشیدنی‌ها، وزن، کفش و پا، یائسگی، کلیه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نقرس

نقرس چیه، حمله‌ی نقرس، شبه‌نقرس، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

نقرس چیه؟

بدن هر روز **اسید اوریک** می‌سازه؛ از شکستن **پورین** که هم در سلول‌های خود بدن هست، هم در غذا. بیشترش از راه **کلیه** دفع می‌شه.

	وقتی اسید اوریک سال‌ها بالا بمونه
	بلورهای **سوزنی‌شکل** در مفصل رسوب می‌کنن
	سیستم ایمنی به بلورها **حمله** می‌کنه
	مفصل **داغ**، **قرمز**، **ورم‌کرده** و خیلی **دردناک** می‌شه
	با سال‌ها حمله‌ی کنترل‌نشده، **توفوس** (برآمدگی‌های سفید زیر پوست) و **آسیب** مفصل

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر اسید اوریک رو **خود بدن** می‌سازه، نه غذا. برای همین غذا مهمه، ولی معمولاً **به‌تنهایی** کافی نیست.

پمپ مچ پا ← ص ۵۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳

نقرس یعنی بلور در مفصل؛ کنترلش یعنی اسید اوریک زیر ۶.

فصل ۲

حمله‌ی نقرس

ویژگی	
شروع **ناگهانی**، اغلب **شب** یا صبح زود	
درد در **۲۴ ساعت** به **اوج** می‌رسه	
حتی **ملافه** روی مفصل درد میاره	
قرمزی، ورم، گرمی	
بدون درمان، معمولاً در **۱ تا ۲ هفته** فروکش می‌کنه	

کدوم مفصل؟

مفصل	
شست پا	شایع‌ترین؛ اولین حمله در خیلی‌ها
مچ پا و **روی پا**	
زانو	
مچ دست و **انگشت‌ها**	به‌خصوص در **زنان** مسن‌تر
آرنج	

چی حمله رو شروع می‌کنه؟

☐	
	مهمونی با گوشت زیاد و نوشیدنی
	کم‌آبی
	بیماری حاد یا **جراحی**
	شروع یا تغییر دوز قرص‌های اسید اوریک یا **ادرارآور**
	ضربه به مفصل

حمله رو زود درمان کن؛ هرچی زودتر، کوتاه‌تر.

فصل ۳

شبه‌نقرس

شبه‌نقرس (بیماری رسوب **پیروفسفات کلسیم**) شبیه نقرسه، ولی بلورها **فرق** دارن.

	نقرس	شبه‌نقرس
بلور	**اسید اوریک**	**پیروفسفات کلسیم**
مفصل شایع	**شست پا**	**زانو** و **مچ دست**
سن	از میانسالی	بیشتر **بالای ۶۰**
قرص کاهنده‌ی بلور	**داره**	**نداره**

درمان حمله‌ی شبه‌نقرس

روش	
یخ و **استراحت** مفصل	
کشیدن مایع مفصل و **تزریق** کورتون توسط پزشک	
ضدالتهاب یا **کلشی‌سین** طبق پزشک	

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود **EULAR**: اگه شبه‌نقرس در سن **کمتر از ۶۰** شروع شده، پزشک معمولاً **کلسیم**، **منیزیم**، **آهن** و **پاراتیروئید** رو هم چک می‌کنه.

فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۱۱۷ ·

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۱۰۰

شبه‌نقرس زانو: یخ، استراحت، پزشک.

آزمایش‌ها

آزمایش	یعنی
اسید اوریک خون	**هدف درمان**: زیر ۶ (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
کشیدن مایع مفصل	**دقیق‌ترین** راه تشخیص: دیدن بلور زیر میکروسکوپ
کراتینین و **عملکرد کلیه**	برای انتخاب **دوز** قرص
قند، **چربی**، **فشار**	نقرس با بیماری‌های **قلبی‌متابولیک** همراهه
سونوگرافی یا **عکس**	گاهی برای دیدن **رسوب** یا **آسیب**

نکته‌ی مهم

نکته‌ی دکتر مکس

وسط حمله، اسید اوریک خون ممکنه **طبیعی** باشه. پس اسید اوریک طبیعی در روز حمله، نقرس رو **رد نمی‌کنه**. آزمایش رو **۲ تا ۴ هفته بعد** تکرار کن.

برگه‌ی آزمایشت رو چطور بخونی؟

عدد اسید اوریک (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)	یعنی
کمتر از ۶	**هدف** درمان؛ بلورها کم‌کم حل می‌شن
۶ تا ۶٫۸	نزدیک هدف؛ با پزشک دوز رو تنظیم کن
بیشتر از ۶٫۸	بلور می‌تونه **رسوب** کنه
کمتر از ۵	گاهی هدف پزشک برای **توفوس** یا نقرس **شدید**

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی آزمایشگاه‌ها واحد **میکرومول در لیتر** می‌نویسن؛ **۳۶۰** میکرومول تقریباً برابر **۶** میلی‌گرمه.

وسط حمله اسید اوریک ممکنه طبیعی باشه؛ بعداً تکرار کن.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً (همون روز)

☐	
	مفصل **داغ و ورم‌کرده** با **تب** یا **لرز**: ممکنه **عفونت** مفصل باشه
	اولین حمله‌ی مفصل داغ، بدون تشخیص قبلی
	با قرص **آلوپورینول**: **بثورات پوستی**، **تاول**، **زخم دهان** یا **تب**؛ قرص رو **قطع** کن و **فوری** پزشک
	درد پهلو شدید با **خون** در ادرار (احتمال **سنگ کلیه**)

زود به پزشک

☐	
	بیشتر از **۲ حمله** در سال
	توفوس (برآمدگی سفید زیر پوست)
	حمله‌ای که بعد از **۳ روز** درمان بهتر نمی‌شه
	اسهال شدید با **کلشی‌سین**

مفصل داغ با تب: همون روز پزشک.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«فقط **غذا** مقصره»	بیشتر اسید اوریک رو **خود بدن** می‌سازه؛ **ژنتیک** و **کلیه** مهم‌ترن
«**گوشت** رو **کلاً** قطع کن»	**کمتر** و **حساب‌شده**؛ نه حذف کامل
«**حبوبات** و **اسفناج** ممنوعه»	پورین **گیاهی** با خطر نقرس **ارتباط** نشون نداده
«حمله تموم شد، **قرص** هم تموم»	قرص کاهش اسید اوریک معمولاً **طولانی‌مدته**
«قرص حمله رو **بدتر** کرد، **قطعش** کن»	در ماه‌های اول، حمله‌ی **موقت** شایعه؛ قرص رو **قطع نکن**، با پزشک **پیشگیری** بگیر
«نقرس فقط مال **مردهاست**»	بعد از **یائسگی**، در **زنان** هم **شایع** می‌شه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴

قرص اسید اوریک رو وسط حمله قطع نکن.

بخش ۲

درمان

درمان حمله، قرص کاهش اسید اوریک، داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن، و شواهد غذا.

درمان حمله

کار	چرا
زود شروع کن، ترجیحاً در **۲۴ ساعت اول**	حمله **کوتاه‌تر** و **خفیف‌تر**
یخ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چند بار در روز (روی حوله)	کم کردن **درد** و **ورم**
استراحت و **بالا** نگه داشتن مفصل	
دارو طبق پزشک	

داروهای حمله (رهنمود ACR)

دارو	نکته
کلشی‌سین با **دوز کم**	**زود** شروع بشه بهتره؛ **اسهال** شایع‌ترین عارضه
ضدالتهاب (مثل ناپروکسن)	با **زخم معده**، **بیماری کلیه** یا **قلب** احتیاط
کورتون (قرص یا تزریق)	وقتی دوتای قبلی مناسب نیستن

نکته‌ی دکتر مکس

کیسه‌ی آب گرم روی مفصل در حمله **نه**؛ التهاب رو بیشتر می‌کنه.

روز حمله، قدم‌به‌قدم

زمان	کار
همون اول	داروی حمله طبق برنامه‌ی پزشک؛ **قرص اسید اوریک رو ادامه بده**
هر ۲ تا ۳ ساعت	یخ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی حوله
تمام روز	پا **بالا**، روی بالش؛ **آب** کافی
شب	ملافه رو با یک **جعبه** یا **قاب** از روی پا دور نگه دار
روز ۲ تا ۳	اگه **بهتر نشد** یا **تب** اومد: **پزشک**
بعد از حمله	ثبت در **دفترچه**: چی شروعش کرد؟

حمله: یخ، استراحت، دارو در ۲۴ ساعت اول.

قرص کاهش اسید اوریک

کی لازمه؟ (رهنمود ACR ۲۰۲۰)

☐	
	۲ **حمله یا بیشتر** در سال
	توفوس
	آسیب مفصل در عکس
	گاهی بعد از **اولین** حمله، با **بیماری کلیه**، اسید اوریک **خیلی بالا** یا **سنگ کلیه**

اصول

اصل	یعنی
آلوپورینول معمولاً **اولین** انتخاب	
شروع با **دوز کم** و زیاد کردن **آهسته**	کم کردن خطر **حمله** و **حساسیت**
هدف: اسید اوریک زیر ۶	با **آزمایش** هر چند هفته تا رسیدن به هدف
پیشگیری از حمله در ۳ **تا ۶ ماه** اول	معمولاً **کلشی‌سین** یا **ضدالتهاب** دوز کم
وسط حمله قطع نکن	

شواهد

پژوهش	یافته
Doherty (لنست، ۲۰۱۸): ۵۱۷ بیمار، آموزش و پیگیری منظم توسط پرستار	**۹۵٪** به اسید اوریک **هدف** رسیدن، در مقابل **۳۰٪** در مراقبت معمول؛ حمله‌ها در سال **دوم** کمتر

هدف زیر ۶، و همون‌جا بمون.

فصل ۹

داروهایی که اسید اوریک رو تغییر می‌دن

دارو	اثر	چی کار
ادرارآور (هیدروکلروتیازید، فوروزماید)	اسید اوریک **بالا**	با پزشک: گاهی داروی **دیگه** برای فشار
آسپرین دوز کم	کمی **بالا**	برای **قلب** لازمه؛ **قطع نکن**
لوزارتان	کمی **پایین**	رهنمود ACR برای فشار در نقرس **ترجیح** می‌ده
سیکلوسپورین	**بالا**	با پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن. فهرست **همه‌ی** قرص‌هات رو به پزشک نشون بده.

فهرست قرص‌هات رو به پزشک نشون بده.

فصل ۱۰

غذا: شواهد

پژوهش	یافته
Choi (NEJM، ۲۰۰۴): بیش از **۴۷ هزار** مرد، ۱۲ سال پیگیری	**گوشت** و **غذای دریایی** بیشتر = خطر نقرس **بیشتر**؛ **سبزی‌های** پورین‌دار خطر رو **بالا نبرد**؛ **لبنیات کم‌چرب** با خطر **کمتر** همراه بود

نکته‌ی دکتر مکس

این یک پژوهش **مشاهده‌ایه**؛ یعنی **ارتباط** رو نشون می‌ده، نه **علت** قطعی رو.

رهنمود ACR درباره‌ی غذا

کم کن	**الکل**، **گوشت قرمز** و **اندام‌ها** (جگر، دل، قلوه)، **نوشابه** و **آبمیوه‌ی صنعتی** شیرین
کم کردن وزن	اگه اضافه‌وزن داری
مکمل ویتامین C	توصیه **نمی‌شه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴

غذا کمک می‌کنه؛ جای قرص رو نمی‌گیره.

بخش ۳

ورزش

ورزش در روزهای حمله، برگشت حرکت بعد از حمله، تقویت پا و مچ، هوازی و وزن، تقویت کل بدن، تعادل، و زمان اثر.

فصل ۱۱

ورزش در روزهای حمله

مفصل درگیر	بقیه‌ی بدن
استراحت، **یخ**، **بالا** نگه داشتن	**حرکت** آروم مفاصل سالم
وزن **کم** روی پای درگیر	تمرین **بالاتنه** نشسته
عصا اگه لازمه	**تنفس** و **کشش** سبک

تنفس آرام ← ص ۱۱۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱

نکته‌ی دکتر مکس

با **تب** یا **لرز**، ورزش **نه**؛ اول **پزشک** (فصل ۵).

مفصل داغ استراحت؛ بقیه‌ی بدن حرکت.

فصل ۱۲

برگشت حرکت بعد از حمله

وقتی قرمزی و ورم **کم** شد، مفصل رو **آهسته** دوباره راه بنداز.

روز	
۱ تا ۲	حرکت **مچ پا** بالا و پایین، بدون درد
۳ تا ۵	**راه رفتن** کوتاه در خونه
هفته‌ی ۲	تمرین **قدرتی** سبک
هفته‌ی ۳	برگشت به **برنامه**

پمپ مچ پا ← ص ۵۸ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۵۹ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۴ · کشش ساق ← ص ۶۶

بعد از حمله، آهسته برگرد.

فصل ۱۳

تقویت پا و مچ

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲
بالا آوردن پنجه	۲ × ۱۵
ایستادن روی یک پا	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پهلو	۳ × ۱۰ قدم

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۰ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵ · راه رفتن پهلو ← ص ۷۹

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **شست پا** درد داره، **بالا رفتن روی پنجه** رو کوتاه‌تر انجام بده یا با **دوچرخه** جایگزین کن.

پای قوی، قدم مطمئن.

فصل ۱۴

هوازی و وزن

ورزش	نکته
پیاده‌روی	با **کفش** راحت
دوچرخه‌ی ثابت	**فشار کمتر** روی شست پا
ورزش در آب	برای روزهای **حساس**

نکته‌ی دکتر مکس

آب کافی قبل، حین و بعد از ورزش. **کم‌آبی** می‌تونه **حمله** رو شروع کنه.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴ · ورزش در آب ← ص ۱۰۵

ورزش با آب کافی.

فصل ۱۵

تقویت کل بدن

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
اسکوات جامی	۳ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · پل باسن ← ص ۹۰ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲ · اسکوات جامی ← ص ۱۱۳

نکته‌ی دکتر مکس

نقرس با **دیابت**، **فشار** و **چربی** همراهه. تمرین **قدرتی** به **قند** و **فشار** هم کمک می‌کنه.

مرکز بدن

تمرین	مقدار
سوسک مرده	۲ × ۸ هر طرف

تمرین	مقدار
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
پالوف	۲ × ۱۰ هر طرف
ددلیفت از جعبه	۳ × ۸
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر

حشره‌ی مرده ← ص ۱۲۰ · پرنده‌سگ ← ص ۱۲۱ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۲۳ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۲۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۱۲۵ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۲۴

عضله‌ی قوی، متابولیسم بهتر.

فصل ۱۶

تعادل

تمرین	مقدار
ایستادن پاشنه جلوی پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن روی خط	۳ بار
ستاره	۲ × ۵
راه رفتن عقب‌عقب	۳ بار

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۷۴ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۷۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۷۷ · راه رفتن به عقب ← ص ۸۰

تعادل خوب، افتادن کمتر.

فصل ۱۷

زمان اثر

زمان	معمولاً
ماه ۱ تا ۳ قرص	ممکنه **حمله‌ی موقت** بیشتر بشه؛ **پیشگیری** مهمه
ماه ۳ تا ۶	اسید اوریک **هدف**؛ حمله‌ها **کمتر**
سال ۱ تا ۲	حمله‌ها **خیلی کم** یا **قطع**؛ **توفوس** کوچیک‌تر
هفته‌ی ۸ تا ۱۲ ورزش	**قدرت** و **تعادل** بهتر

صبر سال اول، آرامش سال‌های بعد.

بخش ۴

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی و نقرس، نوشیدنی‌ها، وزن، کفش و مراقبت پا، یائسگی و نقرس در زنان، و کلیه.

فصل ۱۸

سفره‌ی ایرانی و نقرس

کمتر (پورین حیوانی زیاد)	آزادتر
جگر، دل، قلوه، کله‌پاچه	**سبزی** و **صیفی**
آبگوشت پرگوشت و **آب** گوشت غلیظ	**حبوبات** (عدس، لوبیا، نخود)
گوشت قرمز زیاد	**لبنیات کم‌چرب** (ماست، دوغ، پنیر)
ساردین، میگو، ماهی کنسروی زیاد	**تخم‌مرغ**
نوشابه و **آبمیوه‌ی صنعتی**	**میوه‌ی تازه** (مقدار معمولی)

یک روز نمونه

وعده	
صبحونه	نون، پنیر کم‌چرب، گردو، خیار و گوجه
ناهار	عدس‌پلو یا خورش سبزی **کم‌گوشت** + ماست
عصرونه	میوه + یک لیوان شیر کم‌چرب
شام	املت یا کوکو سبزی + دوغ

نکته‌ی دکتر مکس

مهمونی‌ها: یک کفگیر **کمتر** گوشت، دو برابر **سالاد**، و **آب** زیاد.

یک هفته‌ی نمونه

روز	ناهار	شام
شنبه	عدس‌پلو + ماست	کوکو سبزی + دوغ
یکشنبه	خورش بادمجون کم‌گوشت + سالاد	املت گوجه + نون
دوشنبه	مرغ آب‌پز + سبزی‌پلو	سوپ جو + ماست
سه‌شنبه	لوبیاپلو + ماست	عدسی + پنیر
چهارشنبه	ماهی سفید (مقدار معمولی) + سالاد	کشک بادمجون + نون
پنجشنبه	خورش سبزی کم‌گوشت + ماست	املت + سالاد
جمعه	مهمونی: یک کفگیر گوشت کمتر، دو برابر سالاد، آب زیاد	سوپ سبزی

جگر و کله‌پاچه کمتر؛ حبوبات و ماست آزاد.

فصل ۱۹

نوشیدنی‌ها

نوشیدنی	
آب	روزانه **کافی**؛ ادرار باید **روشن** باشه
نوشابه و **آبمیوه‌ی صنعتی** شیرین	**کم**؛ فروکتوز اسید اوریک رو بالا می‌بره
الکل (به‌خصوص **آبجو**)	**کم** یا **هیچ**
قهوه	در پژوهش‌های **مشاهده‌ای** با اسید اوریک **کمتر** همراه بوده؛ درمان نیست
چای	مقدار معمولی مشکلی نداره

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **بیماری قلب** یا **کلیه** داری، مقدار **آب** رو با پزشک تنظیم کن.

آب کافی، نوشابه کم.

فصل ۲۰

وزن

واقعیت	
اضافه‌وزن با اسید اوریک **بالاتر** همراهه	
کم کردن وزن **آهسته** (نیم تا یک کیلو در هفته) کمک می‌کنه	
رژیم‌های سخت و **روزه‌ی طولانی** ممکنه **حمله** رو شروع کنن	

چی کمک می‌کنه؟

☐	
	بشقاب: **نصف** سبزی، **یک‌چهارم** پروتئین، **یک‌چهارم** نون و برنج
	قدرتی ۲ تا ۳ روز
	پیاده‌روی روزانه
	۷ تا ۸ ساعت خواب

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · اسکوات جامی ← ص ۱۱۳

وزن رو آهسته کم کن، نه با رژیم سخت.

فصل ۲۱

کفش و مراقبت پا

☐	
	کفش با **پنجه‌ی پهن** و **نرم**؛ فشار روی **شست پا** نیاد
	در روزهای حمله: **دمپایی باز** یا کفش **یک سایز بزرگ‌تر**
	توفوس روی پا: کفش رو طوری انتخاب کن که **نسابه**
	پوست روی توفوس **زخم** شد: **پزشک**

بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۴ · کشش ساق ← ص ۶۶

پنجه‌ی پهن، شست راحت.

فصل ۲۲

یائسگی و نقرس در زنان

استروژن به دفع اسید اوریک از کلیه کمک می‌کنه. بعد از **یائسگی** اسید اوریک **بالا** می‌ره و نقرس در زنان **بیشتر** می‌شه.

در زنان، نقرس بیشتر با این‌ها همراهه	
سن بالاتر	
مصرف **ادرارآور** برای فشار	
بیماری کلیه	
درگیری **انگشت‌های دست** و **مچ**	

نکته‌ی دکتر مکس

دردِ داغِ انگشت‌ها در زن مسن رو همیشه **آرتروز** فرض نکن؛ گاهی **نقرسه**.

نقرس بعد از یائسگی، در زنان هم شایعه.

فصل ۲۳

کلیه

☐	
	آزمایش کلیه هر سال، یا طبق پزشک
	آب کافی برای پیشگیری از **سنگ**
	ضدالتهاب طولانی‌مدت **نه**، به‌خصوص با بیماری کلیه
	دوز آلوپورینول با عملکرد کلیه تنظیم می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

بیماری **کلیه** هم اسید اوریک رو **بالا** می‌بره، هم انتخاب **دارو** رو محدود می‌کنه. هر قرص جدید رو با پزشک چک کن.

کلیه‌ی سالم، اسید اوریک کنترل‌شده.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (قدرت)، 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: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی یا دوچرخه	۱۵ تا ۲۰ دقیقه، **۵ روز**
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
شنای دیواری	۲ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
حرکت مچ پا	۲ × ۱۵

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۰ · پمپ مچ پا ← ص ۵۸

نکته‌ی دکتر مکس

روزهای **حمله**: فقط بالاتنه و مفاصل **سالم** (فصل ۱۱).

وقتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد، برو فاز ۲.

فصل ۲۶

فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تند	۲۵ تا ۳۰ دقیقه
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
کشیدن کش	۳ × ۱۲
راه رفتن پهلو	۳ × ۱۰ قدم
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۸۵ · پل باسن ← ص ۹۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲ · راه رفتن پهلو ← ص ۷۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵

آب کافی قبل از هر جلسه.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
لانج به عقب	۲ × ۸
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
پله‌ی چابکی	۲ × ۳۰ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۱۱۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۷ · لانج به عقب ← ص ۱۱۲ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۰۸ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۸۲

سه ماه، پاهای قوی‌تر.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	هفتگی
هوازی	۱۵۰ دقیقه
قدرتی	۲ تا ۳ روز
تعادل	هر روز
قرص	هر روز، طبق پزشک
اسید اوریک	زیر ۶

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴ · اسکوات جامی ← ص ۱۱۳ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۷۸

ورزش، قرص، آب، و اسید اوریک زیر ۶.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
رژه‌ی نشسته	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۲ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
کشش ساق	۲ دقیقه

رژه در حالت نشسته ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲ · کشش ساق ← ص ۶۶

ده دقیقه، حتی روزهای شلوغ.

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
حمله	یخ، استراحت مفصل، دارو؛ **بالاتنه** حرکت
مفصل داغ با **تب**	**پزشک**، همون روز
مهمونی سنگین	آب بیشتر؛ فردا پیاده‌روی
اسهال با کلشی‌سین	با پزشک تماس بگیر
ناامیدی	دفترچه رو ببین: حمله‌ها **کمتر** شدن؟

تنفس آرام ← ص ۱۱۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲

یک حمله، شکست نیست.

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.

در روزهای حمله، مفصل درگیر رو تمرین نده؛ فقط مفاصل سالم. با تب، ورزش نه. قبل، حین و بعد از ورزش آب کافی بنوش.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



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؟	حرکت مچ پا و گردش خون؛ قبل از اولین قدم صبح و بعد از نشستن طولانی.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار؛ قبل از بلند شدن از تخت و چند 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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

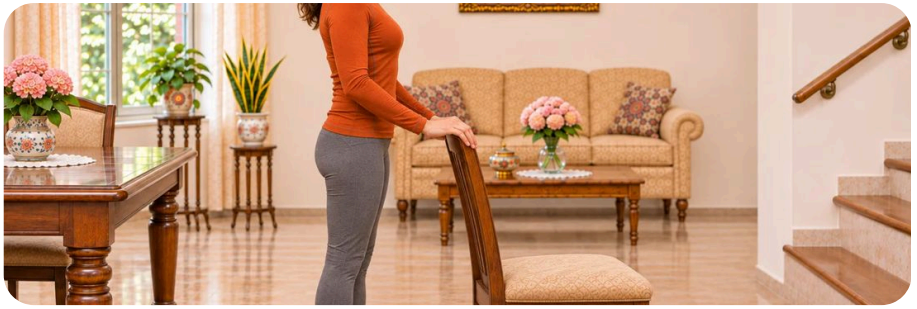
اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق؛ برای کنترل پایین اومدن پنجه و ثبات مچ.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

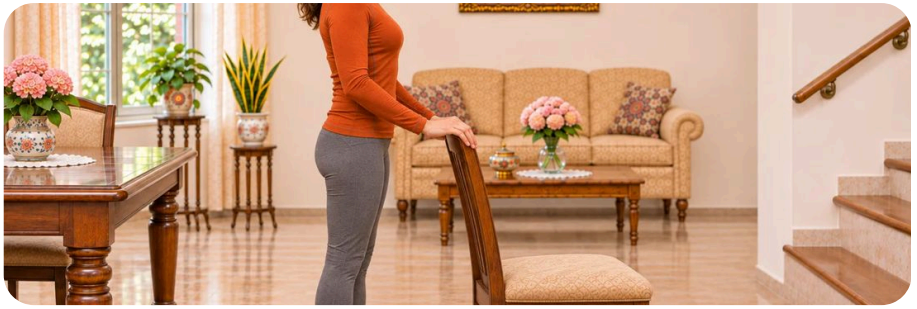
1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق و آشیل؛ پایه‌ی درمان درد پاشنه، آشیل و پیچ‌خوردگی.
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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

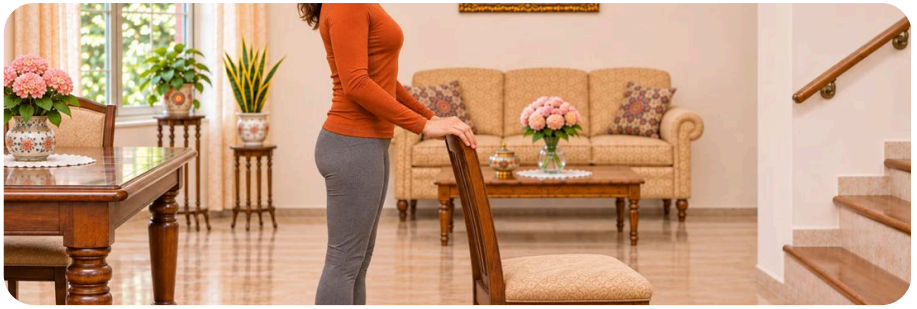
1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



پایین اومدن آهسته روی پنجه (برای آشیل)

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

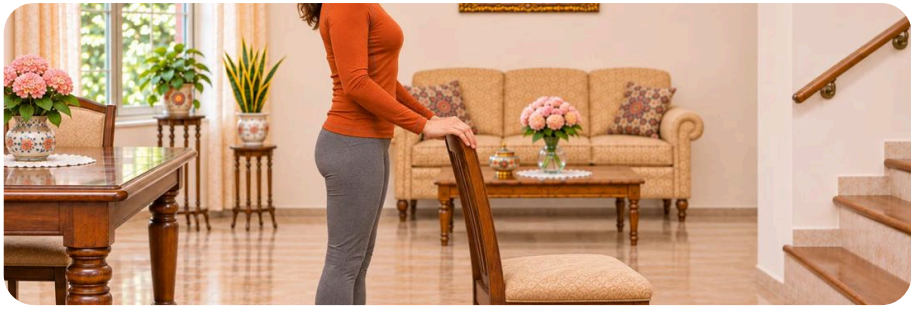
1. با **دو پا** روی پنجه بالا برو.
2. پای سالم رو بردار.
3. روی پای **دردناک**، در **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.
4. دوباره با دو پا بالا برو.

عضله‌ی هدف	ساق و تاندون آشیل
چرا این تمرین؟	بار تدریجی روی تاندون آشیل؛ از تمرین‌های اصلی درمان درد آشیل.
کجا باید حس کنی	ساق و آشیل؛ درد تا ۵ از ۱۰ قابل قبوله.
مقدار	۳ × ۱۵، روزانه یا یک روز در میون؛ طبق قانون درد.
ساده‌ترش کن	پایین اومدن با دو پا.
سخت‌ترش کن	لبه‌ی پله، بعد کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: پایین اومدن سریع؛ قفل کردن زانو؛ تمرین با درد بیش از ۵ از ۱۰.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. یک **حوله‌ی لوله‌شده** زیر انگشت‌های پای دردناک بذار تا انگشت‌ها **بالا** باشن.
2. روی همون پا، **۳ ثانیه بالا** برو، **۲ ثانیه** نگه دار، **۳ ثانیه پایین**.
3. پای دیگه کمی بالا؛ دست روی دیوار.

عضله‌ی هدف	ساق و فاشیای کف پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدرتی **پربار** برای درد پاشنه (فاشیای کف پا)؛ انگشت‌ها بالا، فاشیا کشیده.
کجا باید حس کنی	کف پا و ساق.
مقدار	یک روز در میون؛ ۳ ست × ۱۲ تکرار؛ کم‌کم با کوله سنگین‌تر کن.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	کوله‌پشتی با کتاب.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ بدون حوله.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



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 دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۸ | سطح ۱۰ آسان | مچ پا و ساق



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 عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
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 ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش



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؟	کشش عضله‌ی دوقلوی ساق؛ ساق سفت، فشار روی پاشنه و آشیل رو بیشتر می‌کنه.
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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ساق با زانوی خم

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. مثل کشش ساق بایست، پای عقب نزدیک‌تر.
2. **زانوی عقب رو خم کن**، پاشنه روی زمین بمونه.
3. کشش رو **پایین ساق** حس کن؛ ۳۰ ثانیه.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی نعلی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی عمقی‌تر ساق (نعلی)؛ برای درد پاشنه و آشیل.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش



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؟	کشش پشت ران؛ همسترینگ سفت، الگوی راه رفتن و فشار جلوی پا رو تغییر می‌ده.
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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | کشش



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.
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 کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

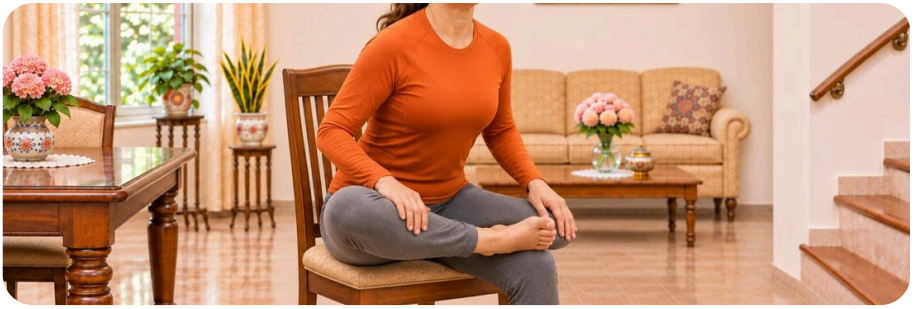
1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی لگن؛ برای قدم بلندتر و راه رفتن صاف‌تر.
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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | کشش



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؟	کشش باسن.
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: بعد از تعویض مفصل ران، یا اگه به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | کشش



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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل



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؛ بعد از پیچ‌خوردگی یا وقتی به پای دردناک اعتماد نداری.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۷ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



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: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۸ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



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 مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	تعادل روی یک پا؛ مهم‌ترین تمرین برای پیشگیری از پیچ‌خوردگی دوباره‌ی مچ.
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: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته تعادل



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؟	ایستادن روی سطح نرم؛ تمرین حس عمقی مچ پا بعد از پیچ‌خوردگی.
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: کنار تکیه‌گاه؛ بعد از پیچ‌خوردگی، فقط وقتی راه رفتن بدون درد شد.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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 مچ پا، زانو و لگن در جهت‌های مختلف؛ برای برگشت کامل بعد از پیچ‌خوردگی.
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 دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۱ سطح ۲ · متوسط تعادل



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 دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



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؟	تقویت تعادل جانبی و عضلات کنار لگن.
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.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



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 ۲۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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 ۲۵ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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 ۲۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل



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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



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 ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت؛ قدرت لازم برای پله و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده.

تمرین ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: فقط با نرده؛ پله‌ی کوتاه.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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 ۳۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



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؛ لگن قوی، راستای زانو و پا رو بهتر نگه می‌داره.
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 ۳۴ · سطح ۳ · پیشرفته · قدرت لگن و ران



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 ۳۵ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



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.

احتیاط: اگه درد کنار لگن ایجاد کرد، دامنه رو کم کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی میانی که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

احتیاط: اگه درد کنار لگن داری، اول با صدفی شروع کن.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

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

اجرا

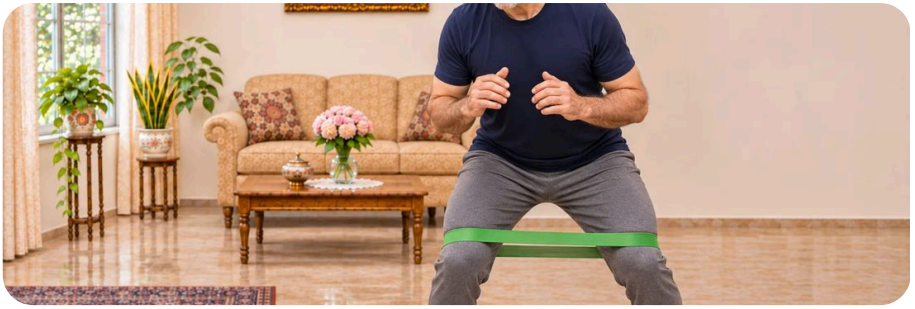
1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

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: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۳۹ سطح ۳ · پیشرفته قدرت لگن و ران



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 ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم. دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن؛ دست‌ها روی ران به سمت زانو سُر می‌خورن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن درست برای برداشتن اشیا، با تقویت باسن و پشت ران.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل یا کیسه‌ی خرید در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ خم کردن زیاد زانوها (تبدیل به اسکوات).

تمرین ۴۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرت لگن و ران



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: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



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؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



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: آهسته و کنترل‌شده.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



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 ۴۶ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. کفش مناسب بپوش.
2. با مدتی شروع کن که درد پا **۳ از ۱۰** یا کمتر بمونه.
3. هر هفته کمی بیشتر.
4. درد **صبح فردا** راهنمای توئه.

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تدریجی؛ برای پا، قلب و وزن.
مقدار	از ۱۰ دقیقه؛ کم‌کم تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش تخت و فرسوده؛ دمپایی.

تمرین ۴۷ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



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؟	هوازی با فشار کم روی کف پا و آشیل؛ برای روزهای درد.
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 ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



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؛ فشار کم روی پا.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: با دمپایی آب؛ اگه زخم یا تاول باز داری، استخر نه.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو بگیر.

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای **سالم**، بعد پای دردناک.
2. **پایین اومدن:** اول پای **دردناک**، بعد پای سالم.
3. یادآور: «سالم می‌ره بالا، دردناک میاد پایین».
4. وقتی درد کم شد، به الگوی معمول برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	بالا و پایین رفتن ایمن از پله.
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 پیچ‌خوردگی، با همراه.

تمرین ۵۰ | سطح ۱۰ آسان | راه رفتن و هوازی



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** پای دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در روزهای اول آسیب یا درد شدید.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۵۱ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و هوازی



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید؛ قدرت و تعادل در کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



پوشیدن جوراب و کفش نشسته

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 ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و هوازی



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 و قدرت بالاتنه بدون فشار روی پا؛ برای روزهای درد.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته، وقتی پا درد داره.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

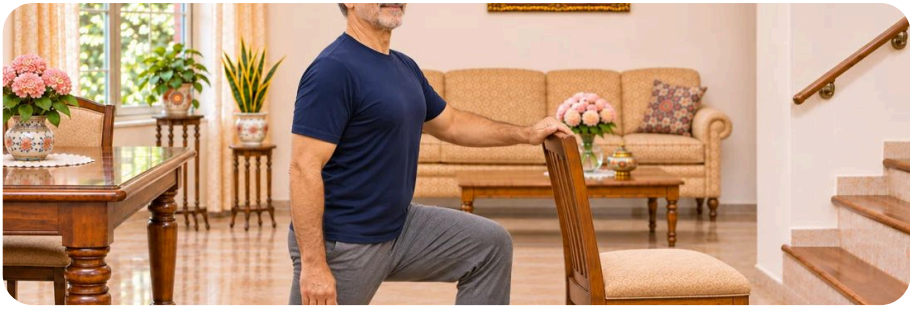
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آروم کردن بدن؛ برای روزهای درد و خواب.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



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؟	قدرت هر پا جداگانه؛ لانج به عقب، کنترل بیشتر و فشار کمتر روی 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.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرت لگن و ران



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 ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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 ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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 ۵۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

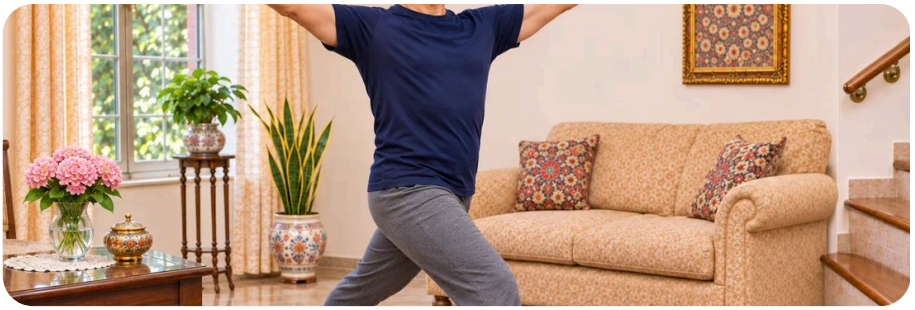
1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت؛ برای روزهای درد پا.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۶۱ سطح ۱ · آسان تعادل



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؟	قدم‌های بلند و مطمئن؛ در مقابل قدم‌های کوتاه و محتاط بعد از درد پا.
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: کنار یک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضلات باسن وقتی ایستادن و راه رفتن دردناکه.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶۳ | 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 ۶۴ سطح ۲ · متوسط تقویتی



پرنده‌سگ

شروع

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

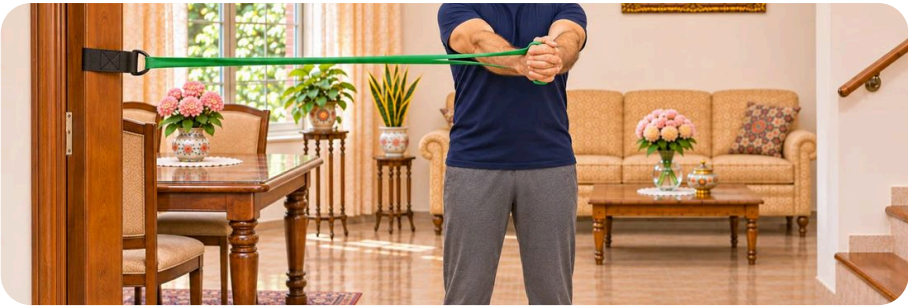
اجرا

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 ۶۵ 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.

تمرین ۶۶ | 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 ۶۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی و کاربردی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

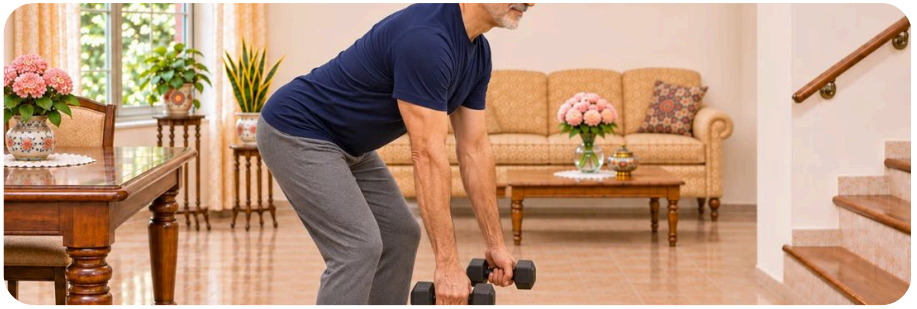
اجرا

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 ۶۸ 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

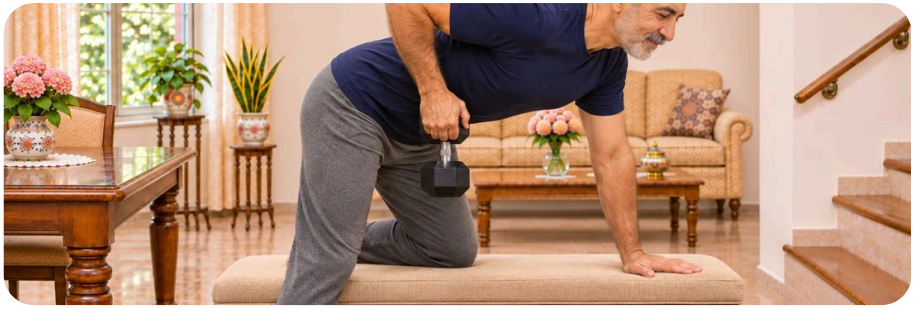
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

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 ۶۹ سطح ۲ · متوسط تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۷۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۷۱ سطح ۰۱ آسان کشش



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم چرخشی که برای خیلی‌ها درد کمر رو در روزهای اول کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان آقای جعفری، مهری خانم و آقای نوری.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
غذای مشترک با گوشت کمتر و حبوبات بیشتر	**بشقاب جدا** و حس **محرومیت**
یادآوری **مهربون** قرص	**سرزنش** برای هر حمله
آب سر سفره	**نوشابه** سر سفره

نکته‌ی دکتر مکس

نقرس در **خانواده‌ها** بیشتر دیده می‌شه. اگه پدر یا برادرت نقرس داره، **اسید اوریک** خودت رو هم چک کن.

سفره‌ی مشترک، نه بشقاب جدا.

فصل ۳۳

کار و سفر

☐	
	قرص‌ها و **داروی حمله** در **کیف دستی**
	در **سفر**: آب زیاد، به‌خصوص در **هواپیما**
	مهمونی‌های کاری: گوشت کمتر، سالاد بیشتر
	کار **ایستاده**: کفش راحت با پنجه‌ی پهن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · پمپ مچ پا ← ص ۵۸

داروی حمله همیشه همراهت.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	کیسه‌ی یخ در فریزر، همیشه آماده
	بالش برای بالا نگه داشتن پا
	بطری آب کنار تخت و میز کار
	دفترچه: حمله‌ها، اسید اوریک، دوز قرص
	عصا برای روزهای حمله

رژه در حالت نشسته ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴

یخ در فریزر، آب کنار تخت.

فصل ۳۵

داستان آقای جعفری: قرص رو وسط حمله قطع کرد

آقای جعفری **۵۵ ساله**، سالی **۴ حمله**. آلوپورینول شروع کرد؛ ماه دوم حمله‌ی بعدی اومد.

زمان	چی شد
ماه ۲	فکر کرد قرص **بدهِ** و **قطعش** کرد
ماه ۴	حمله‌ها **بیشتر** شد؛ برگشت پیش پزشک
ماه ۵	آلوپورینول **دوباره**، با **دوز کم** و **کلشی‌سین** پیشگیری
ماه ۱۲	اسید اوریک **۵٫۴**؛ **۸ ماه** بدون حمله

«فکر می‌کردم قرص حمله رو آورده؛ در واقع داشت درمانم می‌کرد.»

فصل ۳۶

داستان مهری خانم: نقرس بعد از یائسگی

مهری خانم **۶۴ ساله**، فشار خون با **ادرارآور**. انگشت‌های دستش **داغ و دردناک** شد؛ فکر می‌کرد آرتروزه.

زمان	چی شد
شروع	آزمایش مایع مفصل: **بلور اسید اوریک**
ماه ۱	پزشک داروی فشار رو **عوض** کرد
ماه ۳	آلوپورینول؛ پیاده‌روی و تمرین **دست**
ماه ۹	بدون حمله؛ «**دوباره نون می‌پزم**»

«نمی‌دونستم زن‌ها هم نقرس می‌گیرن.»

فصل ۳۷

داستان آقای نوری: شبه‌نقرس زانو

آقای نوری **۷۲ ساله**. زانوش ناگهان **ورم** کرد و **داغ** شد.

زمان	چی شد
همون روز	پزشک مایع زانو رو **کشید**: بلور **پیروفسفات کلسیم** و **بدون عفونت**
هفته‌ی ۱	**تزریق** کورتون؛ یخ و استراحت
هفته‌ی ۳	برگشت به **پیاده‌روی**
ماه ۳	تمرین **قدرتی** ران؛ **۲ کیلومتر** پیاده‌روی

«فکر کردم دیگه نمی‌تونم راه برم؛ سه هفته بعد توی پارک بودم.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. نقرس چیه؟

رسوب بلور اسید اوریک در مفصل (فصل ۱).

2. حمله‌ی نقرس چه شکلیه؟

درد ناگهانی، داغ و ورم، اغلب شست پا و شب (فصل ۲).

3. چند روز طول می‌کشه؟

بدون درمان معمولاً ۱ تا ۲ هفته (فصل ۲).

4. چی حمله رو شروع می‌کنه؟

مهمونی سنگین، کم‌آبی، بیماری، تغییر دارو (فصل ۲).

5. شبه‌نقرس چیه؟

بلور پیروفسفات کلسیم، بیشتر زانو و مچ دست (فصل ۳).

6. شبه‌نقرس قرص پیشگیری داره؟

نه مثل نقرس؛ حمله‌ها درمان می‌شن (فصل ۳).

7. هدف اسید اوریک چنده؟

زیر ۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر (فصل ۴ و ۸).

8. وسط حمله اسید اوریکم طبیعی بود.

ممکنه؛ ۲ تا ۴ هفته بعد تکرار کن (فصل ۴).

9. بهترین تشخیص چیه؟

دیدن بلور در مایع مفصل (فصل ۴).

10. مفصل داغ با تب دارم.

همون روز پزشک؛ ممکنه عفونت باشه (فصل ۵).

11. با آلوپورینول بثورات پوستی گرفتم.

قرص رو قطع کن و فوری پزشک (فصل ۵).

12. فقط غذا مقصره؟

نه؛ بیشتر اسید اوریک رو بدن می‌سازه (فصل ۶).

13. حبوبات ممنوعه؟

نه؛ پورین گیاهی با نقرس ارتباط نشون نداده (فصل ۶ و ۱۰).

14. حمله رو چطور درمان کنم؟

یخ، استراحت، دارو در ۲۴ ساعت اول (فصل ۷).

15. کیسه‌ی آب گرم بذارم؟

نه؛ یخ (فصل ۷).

16. کلشی‌سین اسهال میاره.

شایعه؛ با پزشک دوز رو تنظیم کن (فصل ۷).

17. کی قرص کاهش اسید اوریک لازمه؟

۲ حمله یا بیشتر در سال، توفوس، آسیب مفصل (فصل ۸).

18. آلوپورینول رو تا کی بخورم؟

معمولاً طولانی‌مدت؛ با پزشک (فصل ۸).

19. قرص رو شروع کردم و حمله اومد.

شایعه؛ قطع نکن؛ پیشگیری بگیر (فصل ۸ و ۳۵).

20. پیگیری منظم واقعاً فرق می‌کنه؟

Doherty: ۹۵٪ به هدف رسیدن در مقابل ۳۰٪ (فصل ۸).

21. ادرارآور می‌خورم.

اسید اوریک رو بالا می‌بره؛ با پزشک (فصل ۹).

22. آسپرین قلبم رو قطع کنم؟

نه؛ با پزشک (فصل ۹).

23. غذا چقدر مهمه؟

کمک می‌کنه، ولی معمولاً به‌تنهایی کافی نیست (فصل ۱۰).

24. ویتامین C بخورم؟

رهنمود ACR توصیه نمی‌کنه (فصل ۱۰).

25. وسط حمله ورزش کنم؟

مفصل درگیر نه؛ بقیه‌ی بدن بله (فصل ۱۱).

26. بعد از حمله کی برگردم؟

آهسته در ۲ تا ۳ هفته (فصل ۱۲).

27. شست پام درد می‌کنه؛ پنجه بالا برم؟

کوتاه‌تر یا دوچرخه (فصل ۱۳).

28. بهترین هوازی؟

پیاده‌روی یا دوچرخه، با آب کافی (فصل ۱۴).

29. تمرین قدرتی لازمه؟

بله؛ برای قند و فشار هم مفیده (فصل ۱۵).

30. کی بهتر می‌شم؟

حمله‌ها معمولاً در سال اول تا دوم کم می‌شن (فصل ۱۷).

31. جگر و کله‌پاچه؟

کمتر (فصل ۱۸).

32. آبگوشت بخورم؟

کم‌گوشت و نه زیاد (فصل ۱۸).

33. ماست و دوغ؟

لبنیات کم‌چرب آزاد (فصل ۱۸).

34. نوشابه؟

کم؛ فروکتوز اسید اوریک رو بالا می‌بره (فصل ۱۹).

35. قهوه کمک می‌کنه؟

ارتباط مشاهده‌ای؛ درمان نیست (فصل ۱۹).

36. چقدر آب بخورم؟

اونقدر که ادرار روشن باشه؛ با بیماری قلب یا کلیه با پزشک (فصل ۱۹).

37. رژیم سخت بگیرم؟

نه؛ آهسته (فصل ۲۰).

38. چه کفشی؟

پنجه‌ی پهن و نرم (فصل ۲۱).

39. زن‌ها هم نقرس می‌گیرن؟

بله، به‌خصوص بعد از یائسگی (فصل ۲۲).

40. کلیه‌م ضعیفه.

دوز دارو با پزشک؛ ضدالتهاب طولانی نه (فصل ۲۳).

41. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

42. کی برم فاز بعد؟

معیار آخر هر فاز (فصل ۲۵ تا ۲۸).

43. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

44. چطور ادامه بدم؟

نگه‌داری (فصل ۳۰).

45. امروز حمله دارم.

روزهای بد (فصل ۳۱).

46. خانواده‌ام چطور کمک کنن؟

سفره‌ی مشترک (فصل ۳۲).

47. در سفر چی ببرم؟

قرص‌ها و داروی حمله در کیف دستی (فصل ۳۳).

48. انگشت‌های دستم داغ و دردناکه.

داستان مهری خانم (فصل ۳۶).

49. زانوم ناگهان ورم کرد.

داستان آقای نوری (فصل ۳۷).

50. مهم‌ترین توصیه؟

اسید اوریک زیر ۶، قرص رو قطع نکن، آب کافی، ورزش منظم.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۳	ماه ۶	ماه ۹	ماه ۱۲	ماه ۱۸
اسید اوریک						
دوز قرص						
کراتینین (کلیه)						
تعداد حمله						
وزن						
بلند شدن از صندلی (۳۰ ثانیه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	هوازی (دقیقه)	قدرتی (بله / نه)	قرص (بله / نه)	آب (لیوان)	گوشت قرمز یا اندام (بله / نه)	درد مفصل (۰ تا ۱۰)

جدول ۴: دفترچه‌ی حمله‌ها

تاریخ	مفصل	شدت (۰ تا ۱۰)	چند روز	چی شروعش کرد؟	دارو	

یادداشت‌های من

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
نقرس	آرتروز التهابی از رسوب بلور اسید اوریک
اسید اوریک	ماده‌ی حاصل از شکستن پورین
پورین	ماده‌ای در سلول‌ها و غذا که به اسید اوریک تبدیل می‌شه
توفوس	برآمدگی سفید از رسوب بلور زیر پوست
شبه‌نقرس	حمله‌ی التهابی از بلور پیروفسفات کلسیم
آلوپورینول	قرص کاهش ساخت اسید اوریک
کلشی‌سین	داروی حمله و پیشگیری از حمله
هدف درمان	اسید اوریک زیر ۶
کشیدن مایع مفصل	نمونه‌برداری با سوزن برای دیدن بلور
ادرارآور	داروی فشار که دفع آب رو بیشتر می‌کنه
فروکتوز	قند میوه و نوشابه‌های شیرین
پیشگیری	داروی دوز کم برای جلوگیری از حمله در ماه‌های اول

منابع علمی

1. FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020;72(6):744-760. doi:10.1002/acr.24180
2. Richette P, Doherty M, Pascual E, et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017;76(1):29-42. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209707
3. Doherty M, Jenkins W, Richardson H, et al. Efficacy and cost-effectiveness of nurse-led care involving education and engagement of patients and a treat-to-target urate-lowering strategy versus usual care for gout: a randomised controlled trial. Lancet. 2018;392(10156):1403-1412. doi:10.1016/S0140-6736(18)32158-5
4. Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. N Engl J Med. 2004;350(11):1093-1103. doi:10.1056/NEJMoa035700
5. Zhang W, Doherty M, Bardin T, et al. European League Against Rheumatism recommendations for calcium pyrophosphate deposition. Part II: management. Ann Rheum Dis. 2011;70(4):571-575. doi:10.1136/ard.2010.139360
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

نقرس و شبه‌نقرس

همراه قدم‌به‌قدم برای نقرس و شبه‌نقرس.

- حمله‌ی نقرس: ۲۴ ساعت اول
- هدف اسید اوریک: زیر ۶
- قرص کاهش اسید اوریک: چرا نباید وسط حمله قطع بشه
- سفره‌ی ایرانی: چی کم، چی آزاد
- شبه‌نقرس زانو و مچ
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ورزش

بر پایه‌ی رهنمود انجمن روماتولوژی آمریکا (۲۰۲۰)، توصیه‌های EULAR و کارآزمایی Doherty (لنست، ۲۰۱۸).