راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «نقرس و شبه‌نقرس»

حمله‌ی نقرس: چیکار کنم؟

حمله، درمان ۲۴ ساعت اول، ورزش در روزهای حمله و برگشت حرکت



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 ۸

۱. نقرس چیه؟ ۹

۲. حمله‌ی نقرس ۹

۳. آزمایش‌ها ۱۱

۴. علائم خطر ۱۳

بخش ۲: درمان ۱۵

۵. درمان حمله ۱۶

بخش ۳: ورزش ۱۸

۶. ورزش در روزهای حمله ۱۹

۷. برگشت حرکت بعد از حمله ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

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

۹. روزهای بد ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۷

۱۰. خونه ۳۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

منابع علمی ۴۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **روزهای حملهست**.

در این راهنما

- نقرس چیه؟
- حمله‌ی نقرس
- آزمایش‌ها
- علائم خطر
- درمان حمله
- ورزش در روزهای حمله
- برگشت حرکت بعد از حمله
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای بد
- خونه
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«نقرس و شبه‌نقرس»** 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

نقرس

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

فصل ۱

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 ۲۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵

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

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.

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.

بخش ۲

درمان

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

فصل ۵

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.

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 ۶

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 ۳۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴ · شنای دیواری ← ص ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

با **تب** یا **لرز**، ورزش **نه**؛ اول **پزشک** (فصل ۴).

مفصل داغ استراحت؛ بقیه‌ی بدن حرکت.

فصل ۷

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 ۲۷ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۲۸ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۲۹ · کشش ساق ← ص ۳۱

بعد از حمله، آهسته برگرد.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (قدرت)، 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.

فصل ۹

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 ۳۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴

یک حمله، شکست نیست.

بخش ۵

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 ۱ · 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 ۱۰ 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | 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 (فصل ۱۳).
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 (فصل ۱۴).

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 ۱۰ | سطح ۱ · 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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲

یخ در فریزر، آب کنار تخت.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**نقرس و شبه‌نقرس**» 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	نقرس	۶
۲	درمان	۴
۳	ورزش	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. 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

حمله‌ی نقرس: چیکار کنم؟

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- حمله‌ی نقرس
- درمان ۲۴ ساعت اول
- ورزش در روزهای حمله
- برگشت حرکت
- روزهای بد

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