راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پدربزرگ و مادربزرگ قوی»

پا به پای نوه

تعادل و چابکی، پارک، زمین خوردن و داستان پروانه خانم



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **پوکی استخوان** شدید، **کمردرد** با درد تیرکشنده به پا یا **جراحی** اخیر داری، قبل از تمرین با وزنه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه؛ درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه؛ **سرگیجه** هنگام بلند شدن از زمین؛ خستگی شدید و طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس شدید**؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**؛ کمردرد با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی** یا **بی‌اختیاری** ادرار و مدفوع. 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: نوه‌داری و بدن ۸

۱. چرا قدرت؟ ۹

۲. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۰

بخش ۲: شواهد ۱۲

۴. ورزش و زمین خوردن ۱۳

بخش ۳: تمرین ۱۴

۵. تعادل و چابکی ۱۵

بخش ۴: زندگی با نوه ۱۶

۶. پارک و تاب ۱۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۱

۸. داستان پروانه خانم: دنبال نوه در پارک ۳۲

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **تعادل**ه.

در این راهنما

- چرا قدرت؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- ورزش و زمین خوردن
- تعادل و چابکی
- پارک و تاب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان پروانه خانم: دنبال نوه در پارک
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** 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

نوه‌داری و بدن

چرا قدرت، بدن بعد از ۵۰، کمر و بلند کردن بچه، زانو و نشستن روی زمین، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا قدرت؟

کار با نوه	چی لازمه
بلند کردن بچه از زمین یا تخت	قدرت **پا** و **باسن**، کمر صاف
بغل کردن طولانی	قدرت **تنه** و **بازو**
نشستن روی زمین و بلند شدن	قدرت و **تحرک** زانو و لگن
کالسکه و **پله**	قدرت پا و **قلب**
دنبالش دویدن	**چابکی** و **تعادل**

نوه‌داری، ورزش واقعیه.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس شدید**
	زمین خوردن با درد شدید یا **ضربه به سر**
	کمردرد با **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی یا **بی‌اختیاری**

به پزشک

☐	
	کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه
	درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه
	سرگیجه هنگام بلند شدن از زمین

کمردرد با بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی؟ ۱۱۵.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با زانوها بلند کن» **یعنی چمباتمه**	یعنی **باسن عقب** و کمر صاف؛ عمقش به اندازه‌ی **توانت**
«من دیگه **قوی** نمی‌شم»	قدرت در **هر سنی** با تمرین بیشتر می‌شه
«نوه‌داری خودش **ورزشه**؛ تمرین لازم نیست»	کار **تکراری** بدون **آمادگی**، درد میاره
«کمرم **ضعیفه**، هیچ‌وقت بچه رو بلند نکنم»	با **آموزش** و **تمرین**، معمولاً ممکنه
«**نه** گفتن به مراقبت زیاد، بی‌محبتیه»	**استراحت** لازمه تا مدت طولانی‌تری کمک کنی

اسکوات جامی ← ص ۲۷ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۲۸

قوی، برای سال‌ها نوه‌داری.

بخش ۲

شواهد

رهنمود سازمان جهانی بهداشت، ورزش و زمین خوردن، تمرین قدرتی، و تمرین کاربردی.

ورزش و زمین خوردن

پژوهش	یافته
Sherrington و همکاران (مرور کاکرین، ۲۰۱۹): ۱۰۸ کارآزمایی، بیش از **۲۳ هزار** نفر	ورزش تعداد زمین خوردن‌ها رو حدود **۲۳٪** کم کرد
	ورزش‌های **تعادل** و **کاربردی**: حدود **۲۴٪** کمتر
	ترکیب چند نوع (تعادل + قدرت): حدود **۳۴٪** کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

زمین خوردن **با بچه در بغل** خطرناک‌تره؛ تمرین تعادل از **هر دو نفر** محافظت می‌کنه.

تعادل، محافظ تو و نوه‌ت.

بخش ۳

تمرین

بلند کردن درست، زمین و بلند شدن، حمل، بالاتنه، تعادل و چابکی، هوازی، و قانون درد.

فصل ۵

تعادل و چابکی

تمرین	مقدار
روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه
قدم سریع به جهت‌ها	۲ × ۸
راه رفتن عدد ۸	۲ دور
عقب‌عقب راه رفتن	۲ × ۱۰ قدم
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم

ایستادن روی یک پا ← ص ۲۴ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۳۰ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۲۹ · راه رفتن به عقب ← ص ۲۶ · راه رفتن پهلو ← ص ۲۵

چابک، پا به پای نوه.

بخش ۴

زندگی با نوه

بغل کردن و پایین گذاشتن، کالسکه و صندلی ماشین، حموم و پوشک، پارک و تاب، بازی روی زمین، و خستگی و مرز.

فصل ۶

پارک و تاب

☐	
	کفش محکم و بسته
	هل دادن تاب: پاها **باز**، با **وزن بدن** نه با کمر
	سرسره و وسایل: **نزدیک** بچه بایست
	آب و **کلاه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۳۰

کفش محکم در پارک.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (الگوی درست)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (زمین، حمل و چابکی)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: اول الگوی درست، بعد وزنه. کمر صاف، باسن عقب، با پا بلند کن و نچرخ. نفس رو حبس نکن. تمرین‌های تعادل رو کنار تکیه‌گاه انجام بده. با درد تیز کمر یا زانو، سبک‌تر کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تند؛ برای پا به پای نوه رفتن در پارک.
مقدار	از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن (فصل ۵).

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳ | 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؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
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 محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴ | 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 ۵ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



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 ۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



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 ۷ | 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 ۸ | 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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و نگهداری، خونه، و داستان اکرم خانم، آقای یزدانی و پروانه خانم.

داستان پروانه خانم: دنبال نوه در پارک

پروانه خانم **۶۳ ساله**؛ از ترس **زمین خوردن** نوه‌ی سه ساله‌ش رو پارک نمی‌برد.

زمان	چی شد
ماه ۱ تا ۲	تعادل ۳ روز در هفته؛ قدم سریع و عدد ۸
ماه ۳	روی یک پا از **۴** به **۱۵** ثانیه
ماه ۴	پارک **هر هفته**

«دوباره پا به پاش میرم.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** 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	نوه‌داری و بدن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی با نوه	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۸۱ 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. 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
2. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
3. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061

پا به پای نوه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- زمین خوردن
- چابکی
- پارک
- کفش
- داستان

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