راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره»

بعد از بیمارستان

هفته‌ی اول در خونه، تنفس و تنگی نفس، کارهای روزمره و بعد از بستری دوباره



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی **متخصص قلب** نیست. **قبل از شروع ورزش**، با متخصص قلبت صحبت کن؛ اگه امکانش هست، **توان‌بخشی قلبی تحت نظر** بهترین شروعه. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید یا تنگی نفس در حال استراحت که بهتر نمی‌شه، **کف یا خلط صورتی**، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. **داروهات** رو خودسرانه قطع یا کم نکن.

© 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: نارسایی قلب رو بشناس ۸

۱. نارسایی قلب چیه؟ ۹

بخش ۲: منطقه‌ها، وزن و شدت ۱۱

۲. منطقه‌های سبز، زرد و قرمز ۱۲

۳. وزن روزانه و ورم ۱۳

۴. شدت: تست صحبت و حس سختی ۱۴

بخش ۳: ورزش و مراقبت ۱۷

۵. هفته‌ی اول بعد از بیمارستان ۱۸

۶. تنفس و تنگی نفس ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۱

۷. کارهای روزمره ۲۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۳

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

۹. سطح ۱: نشسته و راه رفتن در خونه ۲۶

۱۰. بعد از بستری دوباره ۲۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۱

منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه از بیمارستان** برگشته.

در این راهنما

- نارسایی قلب چیه؟
- منطقه‌های سبز، زرد و قرمز
- وزن روزانه و ورم
- شدت: تست صحبت و حس سختی
- هفته‌ی اول بعد از بیمارستان
- تنفس و تنگی نفس
- کارهای روزمره
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: نشسته و راه رفتن در خونه
- بعد از بستری دوباره
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره»** 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

نارسایی قلب رو بشناس

نارسایی قلب چیه، علائم، کلاس‌ها، داروها، چرا ورزش، و باورهای غلط.

نارسایی قلب چیه؟

نارسایی قلب یعنی قلب نمی‌تونه به اندازه‌ی **نیاز بدن** خون پمپ کنه، یا فقط با **فشار بالا** در قلب و ریه این کار رو می‌کنه. **«نارسایی»** یعنی **ضعف عملکرد**؛ نه اینکه قلب **ایستاده** یا قراره بایسته.

دو نوع اصلی

نوع	یعنی	کسر جهشی (EF)
قلب ضعیف	عضله‌ی قلب **خوب منقبض** نمی‌شه	**کمتر از ۴۰ درصد**
قلب سفت	قلب منقبض می‌شه، ولی **خوب شل نمی‌شه** و پر نمی‌شه	**۵۰ درصد یا بیشتر**؛ در **زنان** و **سالمندان** با فشار خون بالا شایع‌تر
بینابینی		۴۱ تا ۴۹ درصد

کسر جهشی (EF) درصد خونیه که قلب با هر ضربان بیرون می‌فرسته؛ با **اکوکاردیوگرافی** اندازه گرفته می‌شه. **از پزشکت بپرس EF تو چنده.**

علت‌های شایع

☐	
	حمله‌ی قلبی و تنگی رگ‌های قلب

	☐
فشار خون بالا طولانی	
دیابت، چاقی	
بیماری دریچه‌ها	
ریتم نامنظم (فیبریلاسیون دهلیزی)	
الکل، بعضی **داروهای شیمی‌درمانی**	

نارسایی یعنی ضعف عملکرد؛ نه ایستادن قلب.

بخش ۲

منطقه‌ها، وزن و شدت

منطقه‌های سبز و زرد و قرمز، وزن روزانه و ورم، تست‌های شروع، و شدت ورزش.

منطقه‌های سبز، زرد و قرمز

هر صبح، قبل از هر کاری (و قبل از ورزش)، منطقه‌ی امروزت رو مشخص کن.

منطقه‌ی قرمز: فوراً ۱۱۵

- تنگی نفس **شدید** یا در **حال استراحت** که بهتر نمی‌شه
- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**
- **خلط کف‌آلود یا صورتی**
- **غش**، گیجی، یا تپش قلب شدید با سرگیجه
- **شوک دستگاه** (ICD) **بیش از یک بار** یا با حال بد

منطقه‌ی زرد: همون روز با پزشک یا پرستار قلب تماس بگیر

- افزایش وزن **بیش از ۱ تا ۱٫۵ کیلو در یک روز** یا **بیش از ۲ کیلو در یک هفته** (یا عددی که پزشکت گفته)
- **ورم بیشتر** پا یا شکم
- تنگی نفس **بیشتر از همیشه** با فعالیت
- نیاز به **بالش بیشتر** یا بیدار شدن شبانه با تنگی نفس
- **سرفه‌ی خشک** تازه
- **سرگیجه** موقع ایستادن، **خستگی** خیلی بیشتر
- **تب** یا بیماری

منطقه‌ی سبز

تنگی نفس و ورم **مثل همیشه**؛ وزن **ثابت**؛ **ورزش طبق برنامه**.

منطقه	ورزش امروز
سبز	طبق برنامه
زرد	**فقط** راه رفتن کوتاه در خونه و تنفس؛ **تماس با پزشک**
قرمز	**۱۱۵**

هر صبح: وزن، علائم، منطقه؛ بعد ورزش.

فصل ۳

وزن روزانه و ورم

وزن روزانه

☐	
	هر صبح، بعد از **دستشویی**، **قبل از صبحونه**
	با **لباس یکسان** (یا بدون لباس)
	با **همون ترازو**، روی **سطح صاف**
	یادداشت کن (جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل)

ورم

انگشت رو **۵ ثانیه** روی **قوزک** یا **جلوی ساق** فشار بده. اگه **فرورفتگی** موند، ورم هست. هر روز **یک جا** رو چک کن و مقایسه کن.

☐	
	ورم پا در **سالمندانی** که بیشتر نشسته‌ان، ممکنه **پشت ساق** و **پشت ران** باشه
	ورم **شکم**: شلوار **تنگ‌تر**، سیری زود

ترازو، مهم‌ترین وسیله‌ی پزشکی خونه‌ی توئه.

فصل ۴

شدت: تست صحبت و حس سختی

با **بتابلاکر**، ضربان قلب در ورزش **کمتر بالا** می‌ره؛ پس **ضربان** راهنمای خوبی **نیست**. به‌جاش:

تست صحبت

می‌تونی...	یعنی
آواز بخونی	خیلی سبک
صحبت کنی، ولی **آواز** نه	**درست**
فقط **چند کلمه**	**خیلی سخت**؛ آهسته‌تر

مقیاس حس سختی (بورگ ۶ تا ۲۰)

عدد	حس	
۹	خیلی سبک	گرم کردن
۱۱ تا ۱۳	**سبک تا نسبتاً سخت**	**هدف**
۱۵ به بالا	سخت	**نه**

مقیاس تنگی نفس (۰ تا ۱۰)

عدد	
۳ تا ۴	**هدف** حین ورزش
۵ یا بیشتر	آهسته‌تر یا استراحت

صحبت آره، آواز نه.

بخش ۳

ورزش و مراقبت

هفته‌ی اول بعد از بیمارستان، هوازی، قدرتی سبک، تنفس و تنگی نفس، آب و نمک، داروها و ورزش، و گرم و سرد کردن.

فصل ۵

هفته‌ی اول بعد از بیمارستان

بعد از بستری، **ضعف عضلات** و **تعادل** به اندازه‌ی **قلب** مهمن. **REHAB-HF** نشون داد سالمندانی که بعد از بستری، برنامه‌ی **تعادل، قدرت و تحرک** رو شروع کردن، **عملکرد بدنی** بهتری داشتن.

☐	
	هر صبح: وزن و منطقه (فصل ۲)
	حرکت کوتاه و مکرر: هر ۱ تا ۲ ساعت چند دقیقه راه رفتن در خونه
	سطح ۱ (فصل ۹)، روزی ۱ تا ۲ بار
	بلند شدن آهسته از تخت و صندلی
	داروهای جدید رو دقیق مصرف کن؛ سؤالی داری، بپرس
	ویزیت پیگیری ظرف ۱ تا ۲ هفته
	اگه **توان‌بخشی قلبی** در شهرت هست، **ارجاع** بگیر

پمپ مچ پا ← ص ۳۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵

بعد از بیمارستان: کم، مکرر، هر روز.

فصل ۶

تنفس و تنگی نفس

تنفس با لب غنچه‌ای

قدم	
۱.	از **بینی** دم، **۲ ثانیه**
۲.	لب‌ها مثل **سوت زدن**
۳.	آروم بازدم، **۴ ثانیه**

برای **بالا رفتن از پله**، **بلند کردن** و موقع **تنگی نفس**.

وضعیت‌های راحت‌تر

☐	
	نشسته، کمی **جلو خم**، آرنج‌ها روی ران
	ایستاده، تکیه به **دیوار**
	خواب با **سر بالاتر**

صرفه‌جویی انرژی

☐
کارها رو **تقسیم** کن؛ **استراحت** بین‌شون
وسایل پرکاربرد در **ارتفاع کمر**
نشسته کار کن (آشپزی، اتو، شستن صورت)
بار رو با **چرخ دستی** ببر

تنفس شکمی ← ص ۳۱

با لب غنچه‌ای بازدم، با آرامش قدم.

بخش ۴

زندگی روزمره

خواب و آپنه، خلق و اضطراب، غذا و وزن، سفر، کارهای روزمره، و دستگاه‌های قلبی.

فصل ۷

کارهای روزمره

کار	نکته
حمام	آب **ولرم**؛ **صندلی حمام**؛ کوتاه
پله	**آهسته**، **لب غنچه‌ای**، توقف در **پاگرد**
خرید	**چرخ دستی**؛ بار **سبک**
کارهای خونه	**تقسیم**؛ کارهای سنگین (فرش، جابه‌جایی مبل) نه
رابطه‌ی زناشویی	معمولاً وقتی **دو طبقه پله** رو بدون علامت بالا می‌ری، **امنه**؛ با پزشک صحبت کن. **نیترات** با داروهای **نعوظ** هرگز
رانندگی	بعد از **غش** یا **شوک دستگاه**، فقط با اجازه‌ی پزشک

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۴۰ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۴۱ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۸

کار رو تقسیم کن؛ انرژی رو نگه دار.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، پیاده‌روی تدریجی، روزهای زرد، نگهداری، و بعد از بستری دوباره.

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.

سطح ۱: نشسته و راه رفتن در خونه

برای: بعد از **بستری**، کلاس **III**، یا وقتی **۶ دقیقه راه رفتن** سخته.

هر روز، ۱ تا ۲ بار، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. شدت: بورگ **۱۱ تا ۱۲**.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی و لب غنچه‌ای	۵ نفس
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه در حالت نشسته	۲ × ۳۰ ثانیه
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار
صاف کردن زانو نشسته	۱ × ۱۰
فشردن حوله یا توپ	۱ × ۱۰
بلند شدن از صندلی (با دست)	۱ × ۵
راه رفتن در خونه	۳ تا ۵ دقیقه، **چند بار** در روز

تنفس شکمی ← ص ۳۱ · پمپ مچ پا ← ص ۳۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۳ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۴ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۶

وقتی ۱۰ دقیقه راه رفتن پیوسته با تست صحبت راحت شد، برو سطح ۲.

فصل ۱۰

بعد از بستری دوباره

بستری دوباره **شکست** نیست؛ بخشی از مسیر نارسایی قلبه.

☐	
	از **سطح ۱** دوباره شروع کن
	چه چیزی بستری رو جلو انداخت؟ (نمک زیاد، **داروی جاافتاده**، **ضدالتهاب**، **عفونت**، **ضربان نامنظم**)
	داروهای جدید رو مرور کن
	توان‌بخشی قلبی (REHAB-HF دقیقاً برای همین وضعیت بود)
	منطقه‌ها رو با خانواده دوباره مرور کن

هر بستری، یک درس؛ و یک شروع دوباره از سطح ۱.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: شروع و تنفس، هوازی، قدرتی سبک، تعادل، و کشش و سرد کردن. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن** و قبل از هر جلسه، **منطقه‌ی امروزت** (فصل ۲) رو چک کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی؛ پایه‌ی تنفس لب‌غنچه‌ای و کنترل تنگی نفس.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ در نشستن طولانی و روزهای اول بعد از بیمارستان.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



راه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

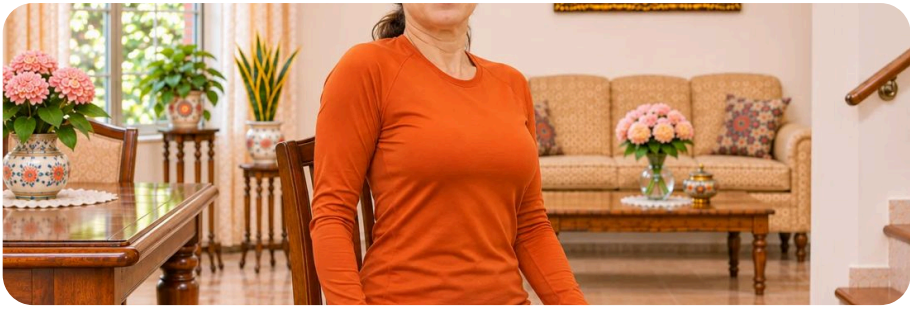
اجرا

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؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۵ | سطح ۱ · 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 در محدوده‌ی سبز 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؟	پایه‌ی ورزش در نارسایی قلب: از ۵ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ با تست صحبت.
مقدار	طبق فصل ۲۸: 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 هر علامت خطر توقف کن؛ در «منطقه‌ی زرد» فقط راه رفتن کوتاه در خونه (فصل ۷).

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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 ۰۱ آسان | قدرتی سبک



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور بازدم.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

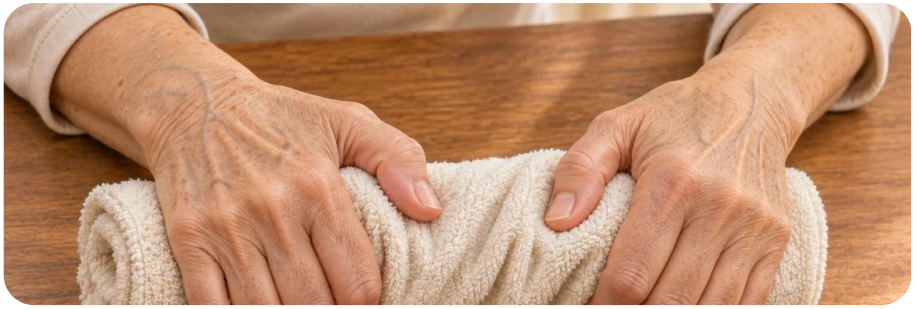
1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» (فصل ۷) انجام نده.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون زور زدن و حبس نفس؛ آهسته، برای جلوگیری از سرگیجه.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: بعد از نشستن، چند ثانیه لب تخت بمون و بعد بایست.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین؛ بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس؛ چند ثانیه بشین، بعد بایست.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن از ماشین.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره**» 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	نارسایی قلب رو بشناس	۶
۲	منطقه‌ها، وزن و شدت	۴
۳	ورزش و مراقبت	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۴ تمرین
۷	خانواده و زندگی	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. Heidenreich PA, Bozkurt B, Aguilar D, et al. 2022 AHA/ACC/HFSA guideline for the management of heart failure. Circulation. 2022;145(18):e895-e1032. doi:10.1161/CIR.0000000000001063
2. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, et al. 2021 ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J. 2021;42(36):3599-3726. doi:10.1093/eurheartj/ehab368
3. Long L, Mordi IR, Bridges C, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with heart failure. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD003331. doi:10.1002/14651858.CD003331.pub5
4. O'Connor CM, Whellan DJ, Lee KL, et al. Efficacy and safety of exercise training in patients with chronic heart failure: HF-ACTION randomized controlled trial. JAMA. 2009;301(14):1439-1450. doi:10.1001/jama.2009.454
5. Kitzman DW, Whellan DJ, Duncan P, et al. Physical rehabilitation for older patients hospitalized for heart failure. N Engl J Med. 2021;385(3):203-216. doi:10.1056/NEJMoa2026141
6. Ezekowitz JA, Colin-Ramirez E, Ross H, et al. Reduction of dietary sodium to less than 100 mmol in heart failure (SODIUM-HF): an international, open-label, randomised, controlled trial. Lancet. 2022;399(10333):1391-1400. doi:10.1016/S0140-6736(22)00369-5

بعد از بیمارستان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- هفته‌ی اول
- تنگی نفس
- کارهای روزمره
- سطح ۱
- بستری دوباره

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