کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵

لگن و مفصل ران؛ راهنمای کامل درمان خانگی

آرتروز لگن، درد کنار لگن، درد کشاله، شکستگی و تعویض مفصل ران؛ از تشخیص تا برنامه‌ی تمرینی و بعد از جراحی



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بعد از زمین خوردن نمی‌تونی روی پات وزن بذاری یا پا کوتاه و به بیرون چرخیده شده، تب و درد شدید لگن داری، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل داری، بی‌حسی کشاله و باسن یا اختلال ادرار و مدفوع داری، یا ساق پا ورم دردناک کرده، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: شناخت لگن ۱۰

۱. لگن؛ مفصلی که وزن زندگی رو تحمل می‌کنه ۱۱

۲. آناتومی لگن به زبان ساده ۱۲

۳. لگن بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه؟ ۱۵

۴. عکس رادیولوژی و MRI: چه می‌گن و چه نمی‌گن ۱۷

۵. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۹

۶. عوامل خطر قابل تغییر ۲۳

بخش ۲: تشخیص: دردت از کجاست؟ ۲۶

۷. نقشه‌ی درد لگن: کشاله، کنار، باسن یا کمر؟ ۲۷

۸. علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنی؟ ۲۸

۹. تست‌های خانگی ۳۰

۱۰. کی به پزشک یا فیزیوتراپیست حضوری مراجعه کنم؟ ۳۴

بخش ۳: بیماری‌های شایع لگن ۳۷

۱۱. آرتروز مفصل ران ۳۸

۱۲. درد کنار لگن (تاندینوپاتی گلوتئال) ۳۹

۱۳. گیرافتادگی لگن و پارگی لابروم ۴۲

۱۴. درد کشاله و نزدیک‌کننده‌ها ۴۴
۱۵. درد لگن که از کمر میاد ۴۶
۱۶. نکروز سر استخوان ران (آواسکولار نکروز) ۴۷
۱۷. شکستگی لگن در سالمندان ۴۹
۱۸. شکستگی استرسی و درد کشاله در پوکی استخوان ۵۱
۱۹. درد عمقی باسن و سندرم پیریفورمیس ۵۳
۲۰. مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه ۵۴
۲۱. لگن در زنان میانسال ۵۵
۲۲. لنگیدن و الگوی راه رفتن ۵۶

بخش ۴: دارو، تزریق و جراحی ۵۹

۲۳. داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه ۶۰
۲۴. تعویض مفصل ران: کی و چه نوعی؟ ۶۱
۲۵. آمادگی قبل از تعویض مفصل ران ۶۳
۲۶. بعد از تعویض مفصل ران ۶۵
۲۷. بعد از جراحی شکستگی لگن ۶۸

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۷۱

۲۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۷۲
۲۹. برنامه‌ی الف: آرتروز لگن ۷۴

۳۰. برنامه‌ی ب: درد کنار لگن ۷۷
۳۱. برنامه‌ی پ: کشاله، گیرافتادگی و لابروم ۸۰
۳۲. برنامه‌ی ت: بعد از تعویض مفصل ران یا شکستگی لگن (از هفته‌ی ۶) ۸۳
۳۳. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۸۶
۳۴. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۸۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۹۳

بخش ۷: زندگی با لگن سالم‌تر ۱۳۴
۳۵. خواب و لگن دردناک ۱۳۵
۳۶. نشستن، سفره، توالت و نماز ۱۳۵
۳۷. لباس پوشیدن، ماشین و پله ۱۳۸
۳۸. برگشت به ورزش و فعالیت‌ها ۱۴۰
۳۹. وزن، تغذیه و عضله ۱۴۲
۴۰. خواب، خلق و درد ۱۴۵
۴۱. راهنمای همراه و مراقب ۱۴۷
۴۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای لگن سالم ۱۵۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۳
۴۳. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۴
۴۴. جدول‌های پیگیری ۱۶۲

۴۵. واژه‌نامه ۱۶۶

منابع علمی **۱۶۸**

پیش‌گفتار

مفصل ران (همون چیزی که بیشتر ما بهش «لگن» می‌گیم) وزن کل بالاتنه رو تحمل می‌کنه و تقریباً در هر کاری که انجام می‌دیم نقش داره: راه رفتن، بالا رفتن از پله، نشستن روی صندلی، نشستن سر سفره، نماز، سوار ماشین شدن و پوشیدن جوراب. برای همین وقتی لگن درد می‌گیره، زندگی روزمره خیلی زود محدود می‌شه.

بعد از ۵۰ سالگی، سه مشکل لگن بیشتر از همه دیده می‌شن: **آرتروز مفصل ران**، **درد کنار لگن** (که سال‌ها «بورسیت» نامیده می‌شد و امروز می‌دونیم بیشتر مشکل تاندون‌های باسنه) و **شکستگی لگن بعد از زمین خوردن**. خبر خوب اینه که برای دو مورد اول، تمرین و آموزش درمان خط اول هستن؛ و برای مورد سوم، تمرین پیش از هر چیز می‌تونه جلوی زمین خوردن رو بگیره و بعد از جراحی، راه رفتن و استقلال رو برگردونه.

- **بخش ۱** لگن و علم درد رو معرفی می‌کنه.
- **بخش ۲** کمکت می‌کنه بفهمی دردت از کجاست و علائم خطر رو بشناسی.
- **بخش ۳** بیماری‌های شایع لگن رو یکی‌یکی توضیح می‌ده.
- **بخش ۴** درباره‌ی دارو، تزریق، تعویض مفصل ران و جراحی شکستگیه.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی رو داره.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.

- **بخش ۷** درباره‌ی خواب، نشستن، توالت، نماز، ماشین، ورزش و راهنمای همراهه.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت لگن

مفصل ران یکی از قوی‌ترین و پایدارترین مفاصل بدنه. در این بخش می‌فهمی لگن چطور کار می‌کنه، عضلات باسن چه نقش مهمی دارن، بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه و چرا عکس رادیولوژی همیشه داستان کامل رو نمی‌گه.

لگن؛ مفصلی که وزن زندگی رو تحمل می‌کنه

وقتی راه می‌ری، روی هر پا فشاری حدود **دو تا سه برابر وزن بدن** به مفصل ران وارد می‌شه؛ در بالا رفتن از پله و بلند شدن از صندلی، حتی بیشتر. با این حال، مفصل ران برای همین کار ساخته شده و در بیشتر آدم‌ها تا آخر عمر خوب کار می‌کنه.

چرا درد لگن بعد از ۵۰ شایع‌تر می‌شه؟

- **آرتروز مفصل ران** با سن شایع‌تر می‌شه، به‌خصوص اگه سابقه‌ی خانوادگی، آسیب قبلی یا شکل خاص مفصل از جوونی وجود داشته باشه.
- **درد کنار لگن** (تاندینوپاتی گلوتئال) به‌خصوص در **زنان ۴۰ تا ۶۰ ساله** و بعد از یائسگی بسیار شایعه.
- **ضعف عضلات باسن** با کم‌تحرکی و سن، فشار بیشتری به مفصل و تاندون‌ها میاره.
- **پوکی استخوان** و **زمین خوردن** باعث می‌شن شکستگی لگن در سالمندان یکی از جدی‌ترین آسیب‌ها باشه.
- **کمر**: خیلی وقت‌ها دردی که فکر می‌کنیم «لگنه»، در واقع از کمر میاد (فصل ۷).

خبر خوب

- برای **آرتروز لگن**، رهنمودهای معتبر بین‌المللی **تمرین، آموزش و کنترل وزن** رو درمان اصلی می‌دونن.
- برای **درد کنار لگن**، یک کارآزمایی بالینی بزرگ نشون داد که **آموزش همراه با تمرین**، در یک سال نتیجه‌ی بهتری از تزریق کورتون داشت (فصل ۱۲).
- حتی کسانی که در نهایت تعویض مفصل ران انجام می‌دن، با تمرین قبل از عمل، سریع‌تر و راحت‌تر بهبود پیدا می‌کنن.

چرخه‌ی معیوب لگن

درد ← راه رفتن و فعالیت کمتر ← ضعف باسن و ران، سفتی مفصل، اضافه‌وزن ← فشار بیشتر و درد بیشتر ← فعالیت باز هم کمتر

هدف این کتاب: فعالیت تدریجی و هوشمندانه ← عضلات قوی‌تر ← مفصل حمایت‌شده‌تر ← زندگی فعال‌تر

این کتاب جایگزین پزشک نیست. اگه بعد از زمین خوردن نمی‌تونی روی پات وزن بذاری، **اول پزشک** (فصل ۸).

آناتومی لگن به زبان ساده

استخوان‌ها و مفصل

مفصل ران یک **مفصل گوی و کاسه‌ایه**: سر گرد استخوان ران (گوی) داخل کاسه‌ی استخوان لگن (استابولوم) قرار می‌گیره. این شکل، هم پایداری زیادی می‌ده و هم حرکت در همه‌ی جهت‌ها.

بخش	توضیح ساده
سر استخوان ران	گوی صاف و پوشیده از غضروف
گردن استخوان ران	پل باریک بین سر و تنه‌ی استخوان؛ محل شایع شکستگی در سالمندان
استابولوم	کاسه‌ی لگن
لابروم	حلقه‌ی غضروفی دور کاسه که مثل واشر، مفصل رو آب‌بندی می‌کنه
غضروف مفصلی	لایه‌ی لغزنده روی سر استخوان و داخل کاسه
تروکانتر بزرگ	برجستگی استخوانی کنار ران (همون جایی که موقع خوابیدن به پهلو روی تشک فشار میاد)

بخش	توضیح ساده
کپسول و رباط‌ها	غلاف محکم دور مفصل

عضلات مهم

عضله	کار	چرا مهمه
سرینی بزرگ (گلوتئوس ماکسیموس)	صاف کردن ران، بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله	بزرگ‌ترین عضله‌ی بدن؛ «موتور» بلند شدن
سرینی میانی و کوچک	نگه داشتن لگن صاف وقتی روی یک پا هستی	ضعفشون باعث لنگیدن و درد کنار لگن می‌شه
چهارسر ران	صاف کردن زانو	برای پله و صندلی ضروریه
خم‌کننده‌های ران (ایلیوپسواس)	بالا آوردن ران	در نشستن طولانی کوتاه و سفت می‌شن
نزدیک‌کننده‌ها	جمع کردن پا	درد کشاله گاهی از این‌هاست
چرخاننده‌های عمقی	چرخش ران	نزدیک عصب سیاتیک قرار دارن

راه رفتن و «عضلات کناری»

وقتی یک پا رو از زمین برمی‌داری، تمام وزن بالاتنه روی لگن طرف دیگه میاد. **سرینی میانی** همون لحظه منقبض می‌شه تا لگن به طرف پای بلندشده نیفته. اگه این عضله ضعیف یا دردناک باشه، یا لگن می‌افته، یا تنه به طرف پای دردناک خم می‌شه. این همون «لنگیدن لگنی» آشناست.

فصل ۳

لگن بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه؟

تغییرات طبیعی

بافت	تغییر	چه کار کنیم
غضروف	کم‌آب‌تر و کمتر انعطاف‌پذیر می‌شه؛ ولی غضروف با **حرکت و بار متناسب** تغذیه می‌شه	حرکت روزانه، نه استراحت مطلق
عضلات	بعد از ۵۰ سالگی، بدون تمرین مقاومتی، هر سال بخشی از توده و قدرت عضله از دست می‌ره	تمرین قدرتی ۲ تا ۳ بار در هفته
تاندون‌های باسن	در زنان بعد از یائسگی حساس‌تر می‌شن	بارگذاری تدریجی، پرهیز از فشار مداوم (فصل ۱۲)
استخوان	تراکم کمتر، به‌خصوص در زنان بعد از یائسگی	تمرین تحمل وزن، پروتئین، کلسیم و ویتامین D، بررسی پوکی استخوان
تعادل	کندتر شدن واکنش‌ها	تمرین تعادل منظم

چیزی که تغییر نمی‌کنه

توانایی بدن برای **سازگاری با تمرین**. پژوهش‌ها نشون دادن که حتی افراد هشتاد ساله و بالاتر با تمرین مقاومتی منظم، قدرت عضله رو به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌دن.

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از ۵۰ سالگی، «استراحت دادن به لگن» تقریباً هیچ‌وقت درمان نیست. لگن با **حرکت درست** بهتر می‌شه.

فصل ۴

عکس رادیولوژی و MRI: چه می‌گن و چه نمی‌گن

عکس ساده (رادیوگرافی)

برای تشخیص **آرتروز لگن** معمولاً یک عکس ساده کافیه. تنگ شدن فضای مفصل، خار استخوانی و تغییر شکل سر استخوان در عکس دیده می‌شن.

ولی:

- **شدت تغییرات در عکس با شدت درد هم‌خوانی کامل نداره.** بعضی‌ها با عکس «بد» درد کمی دارن و برعکس.
- در افراد بالای ۴۵ سال با درد فعالیتی مفصل ران و خشکی صبحگاهی کوتاه (کمتر از نیم ساعت)، رهنمودها می‌گن تشخیص آرتروز **بالینیه** و عکس فقط در موارد خاص لازمه.

MRI

MRI در افراد بالای ۵۰ سال اغلب یافته‌هایی نشون می‌ده که **در افراد بدون درد هم شایعه**:

- **پارگی لابروم** در بسیاری از افراد بدون علامت دیده می‌شه.
- **تغییرات تاندون‌های باسن** و مایع در بورس‌ها.

- تغییرات غضروف.

قانون مهم: تصمیم درمانی بر اساس **علائم، معاینه و عملکرد** توئه، نه فقط گزارش عکس.

کی تصویربرداری فوری لازمه؟

- بعد از زمین خوردن با ناتوانی در وزن‌گذاری (شک به شکستگی)
- درد شدید شبانه، تب، سابقه‌ی سرطان یا کاهش وزن بی‌دلیل
- شک به نکروز سر استخوان ران (فصل ۱۶)

اگه گزارش MRI یا عکست کلمه‌های ترسناکی مثل «دژنراسیون شدید» یا «پارگی» داره، نترس. این کلمه‌ها در گزارش‌های افراد بدون درد هم دیده می‌شن. با پزشک یا فیزیوتراپیستت درباره‌ی معنی واقعی‌شون صحبت کن.

فصل ۵

علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست

درد مهم‌ترین چیزیه که تو رو به خوندن این کتاب کشونده. پس بیا کمی دقیق‌تر بشناسیمش. فهم درست درد، خودش بخشی از درمانه.

درد یک پیام محافظتیه

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد، درد رو این‌طور تعریف می‌کنه: یک تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا شبیه چنین تجربه‌ایه. در توضیحات همین تعریف تأکید شده که درد **همیشه تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی و اجتماعی** قرار داره.

به زبان ساده: درد مثل **دزدگیر خونه** است. کارش محافظت از توئه. ولی دزدگیر گاهی بیش از حد حساس می‌شه و با رد شدن یک گربه هم آژیر می‌کشه.

چرا درد لگن گاهی با عکس هم‌خوانی نداره؟

بعضی افراد با MRI «خیلی بد» زندگی فعال و کم‌دردی دارن و بعضی دیگه با MRI «تقریباً طبیعی» درد شدید دارن. چون درد فقط به وضعیت بافت بستگی نداره:

- **قدرت و آمادگی عضلات**
- **حساس شدن سیستم عصبی:** وقتی درد ماه‌ها طول بکشه، سیستم عصبی «یاد می‌گیره» سریع‌تر و شدیدتر آژیر بکشه.
- **خواب:** بی‌خوابی آستانه‌ی درد رو پایین میاره.
- **استرس، نگرانی و افسردگی**
- **ترس از حرکت:** کسی که می‌ترسه لگنش «خراب‌تر» بشه، کمتر حرکت می‌کنه و همین درد رو تقویت می‌کنه.
- **باورها و کلمه‌ها:** جمله‌هایی مثل «مهره‌هات ساییده شده» یا «دیسکت بیرون زده و باید مراقب باشی» ترس و درد رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: همه‌ی این عوامل قابل تغییرن. تمرین فقط عضله رو قوی نمی‌کنه؛ به سیستم عصبی هم یاد می‌ده که حرکت امنه و دزدگیر رو آروم می‌کنه.

درد خوب و درد بد در تمرین: مدل چراغ راهنمایی

درد رو از ۰ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین درد قابل تصور) نمره بده:

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
سبز	۰ تا ۳	مثل قبل یا بهتر	ادامه بده؛ اگه دو جلسه پشت‌سرهم سبز بود، کمی سخت‌ترش کن

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
زرد	۴ تا ۵	تا ۲۴ ساعت به حالت قبل برمی‌گرده	همین مقدار رو تکرار کن، سخت‌ترش نکن
قرمز	بیشتر از ۵، یا درد تیز و ناگهانی	بدتر از قبل	جلسه‌ی بعد رو سبک‌تر کن (تکرار کمتر، دامنه‌ی کوتاه‌تر)؛ تمرین رو کامل قطع نکن

استثناها: درد همراه با بی‌حسی یا ضعف تازه، درد تیرکشنده‌ای که تا پایین زانو می‌ره و حین تمرین بدتر می‌شه، یا هر کدوم از علائم خطر این کتاب، «درد تمرینی» نیستن. تمرین رو قطع کن و فصل علائم خطر رو بخون.

شعله‌ور شدن درد طبیعیه

در مسیر بهبود، روزهایی پیش میاد که درد بی‌دلیل بیشتر می‌شه؛ بعد از یک روز پرکار، استرس یا خواب بد. این **شعله‌ور شدن** به معنی شکست درمان یا آسیب تازه نیست. برای این روزها «پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد» (فصل ۳۴) رو نوشتم.

خلاصه‌ی فصل

- درد پیام محافظتیه، نه اندازه‌گیر دقیق آسیب.
- خواب، استرس، ترس و باورها روی درد اثر دارن.
- درد تا ۳ از ۱۰ حین تمرین قابل‌قبوله؛ ۴ تا ۵ یعنی سخت‌ترش نکن؛ بیشتر از ۵ یعنی سبک‌ترش کن.
- شعله‌ور شدن موقت درد، بخشی از مسیر طبیعی بهبوده.

فصل ۶

عوامل خطر قابل تغییر

بعضی عوامل مثل سن، جنس و ژنتیک قابل تغییر نیستن. ولی بسیاری از عوامل مهم **در دست خودت هستن**:

عامل	چرا مهمه	چه کار کنیم
ضعف عضلات باسن و ران	مفصل و تاندون‌ها رو بی‌دفاع می‌ذاره	تمرین قدرتی (بخش ۵)
کم‌تحرکی	غضروف و عضله رو ضعیف می‌کنه	پیاده‌روی منظم و تدریجی
اضافه‌وزن	فشار مفصل رو در هر قدم بیشتر می‌کنه	کاهش وزن تدریجی همراه با تمرین
نشستن طولانی	سفتی خم‌کننده‌های ران و ضعف باسن	هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بلند شو
پاها روی هم انداختن و ایستادن روی یک پا	تاندون‌های کنار لگن رو فشرده می‌کنه	در درد کنار لگن، ترک این عادت‌ها
پوکی استخوان درمان‌نشده	خطر شکستگی بعد از زمین خوردن	بررسی تراکم استخوان، درمان
ضعف تعادل	خطر زمین خوردن	تمرین تعادل
سیگار	ترمیم استخوان و تاندون رو کند می‌کنه	ترک

عامل	چرا مهمه	چه کار کنیم
خواب بد و استرس	آستانه‌ی درد رو پایین میاره	فصل ۴۰

همه‌ی این عوامل قابل تغییرن؛ و تغییر هر کدوم، حتی کوچیک، روی درد و عملکرد لگن اثر داره.

بخش ۲

تشخیص: دردت از کجاست؟

«درد لگن» می‌تونه از مفصل ران، تاندون‌های کنار لگن، کشاله، باسن یا حتی کمر بیاد. در این بخش یاد می‌گیری از محل درد و رفتارش، منبع احتمالی رو بشناسی، علائم خطر رو بدونی و با چند تست ساده نقطه‌ی شروعت رو ثبت کنی.

فصل ۷

نقشه‌ی درد لگن: کشاله، کنار، باسن یا کمر؟

جایی که درد حس می‌شه، مهم‌ترین سرنخه.

محل درد	منبع محتمل	نشونه‌های کمک‌کننده
کشاله‌ی ران (جلوی لگن)، گاهی تا جلوی ران و زانو	**مفصل ران** (آرتروز، لابروم، گیرافتادگی)	خشکی بعد از نشستن، سختی پوشیدن جوراب و کفش، درد در چرخش ران به داخل
کنار لگن روی برجستگی استخوانی	**تاندون‌های باسن** (درد کنار لگن)	درد موقع خوابیدن به پهلو، بالا رفتن از پله، ایستادن روی یک پا، پا روی پا انداختن
باسن	کمر، مفصل ساکروایلیاک، عضلات عمقی باسن	گاهی همراه با درد کمر یا تیرکشیدن به پشت ران
باسن و پشت ران تا زیر زانو، با گزگز یا بی‌حسی	**عصب سیاتیک از کمر**	درد با سرفه یا خم شدن بیشتر می‌شه
جلوی ران تا زانو	گاهی مفصل ران؛ گاهی عصب از کمر	

نکته‌ی دکتر مکس

یک نکته‌ی مهم: درد مفصل ران گاهی **فقط در زانو** حس می‌شه. اگه زانوت درد می‌کنه ولی معاینه‌ی زانو طبیعیه و چرخش ران دردناک یا محدوده، به لگن هم فکر کن.

«درد سی» (C-sign)

بسیاری از افراد با مشکل مفصل ران، وقتی محل درد رو نشون می‌دن، دستشون رو به شکل حرف C دور کنار لگن می‌گیرن؛ شست پشت و انگشت‌ها جلو در کشاله. این نشونه به مفصل ران اشاره داره.

فصل ۸

علائم خطر: کی باید فوراً به پزشک مراجعه کنی؟

بیشتر دردهای لگن خطرناک نیستن. ولی این علائم **بررسی فوری پزشکی** لازم دارن:

فوری (همون روز یا اورژانس)

- **زمین خوردن** و بعدش **نمی‌تونی روی پا وزن بذاری**، یا پا **کوتاه‌تر** شده و **به بیرون چرخیده** (شک به شکستگی لگن)
- **تب، لرز** و درد شدید لگن با ناتوانی در حرکت دادن پا (به‌خصوص بعد از تعویض مفصل یا تزریق)
- **بی‌حسی کشاله و ناحیه‌ی تناسلی** یا **اختلال تازه در کنترل ادرار و مدفوع**؛ با ۱۱۵ تماس بگیر
- **ساق پا ورم دردناک و گرم** کرده، به‌خصوص بعد از جراحی یا بی‌حرکتی (شک به لخته)
- بعد از تعویض مفصل ران: **صدای «تق» با درد ناگهانی شدید، تغییر شکل یا کوتاه شدن پا** (شک به دررفتگی)

به‌زودی (ظرف چند روز تا یک هفته)

- درد **شبانه‌ی مداوم** که با تغییر وضعیت بهتر نمی‌شه
- سابقه‌ی **سرطان** یا **کاهش وزن بی‌دلیل**
- مصرف طولانی **کورتون** یا **الکل زیاد** همراه با درد کشاله‌ی پیشرونده (شک به نکروز، فصل ۱۶)
- درد کشاله‌ی تازه در فرد مبتلا به **پوکی استخوان** یا کسی که داروی پوکی استخوان رو سال‌ها مصرف کرده (شک به شکستگی استرسی، فصل ۱۸)
- **لنگیدن پیشرونده** در عرض چند هفته
- درد و خشکی **هر دو لگن و شانه** همراه با خستگی و خشکی صبحگاهی طولانی (احتمال پلی‌میالژی روماتیکا)

اگه هیچ‌کدوم از این علائم رو نداری، به احتمال زیاد می‌تونی با خیال راحت برنامه‌های این کتاب رو شروع کنی.

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۴۴ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن.

۱. ۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی

روی صندلی بدون دسته بشین، دست‌ها روی سینه. در ۳۰ ثانیه تا جایی که می‌تونی کامل بلند شو و بشین.

سن	حداقل مورد انتظار (زن / مرد)
۶۰ تا ۶۴	۱۴ / ۱۲
۶۵ تا ۶۹	۱۲ / ۱۱
۷۰ تا ۷۴	۱۲ / ۱۰
۷۵ تا ۷۹	۱۱ / ۱۰
۸۰ به بالا	۱۰ / ۹

اگه بدون کمک دست نمی‌تونی بلند شی، نمره رو «صفر» بنویس و از سطح ۱ برنامه‌ها شروع کن.

۲. ایستادن روی یک پا

کنار میز یا دیوار (برای ایمنی)، روی هر پا جداگونه بایست. زمان رو تا ۳۰ ثانیه ثبت کن. زیر ۱۰ ثانیه یعنی تعادل و عضلات کناری لگن نیاز به تقویت دارن.

همزمان در آینه نگاه کن: آیا لگن طرف پای بلندشده پایین می‌افته؟ یا تنه به طرف پای ایستاده خم می‌شه؟ هر دو نشونه‌ی ضعف سرینی میانیه.

۳. تست پوشیدن جوراب

روی صندلی بشین و بدون کمک وسیله، جوراب پای دردناک رو بپوش. نمره بده: ۰ = راحت، ۱ = با کمی سختی، ۲ = خیلی سخت، ۳ = غیرممکن.

۴. چرخش ران به داخل (نشسته)

روی صندلی بشین، زانوها ۹۰ درجه. پنجه‌ی پا رو به بیرون ببر (یعنی ران به داخل می‌چرخه). دو طرف رو مقایسه کن. محدودیت و درد کشاله در این حرکت، به مفصل ران اشاره داره.

۵. فشار روی کنار لگن

به پهلوی دردناک دراز بکش یا روی برجستگی کنار لگن فشار بده. درد شدید موضعی به **درد کنار لگن** (تاندون‌های باسن) اشاره داره.

۶. تست پیاده‌روی ۶ دقیقه‌ای (اختیاری)

در یک مسیر صاف و امن، ۶ دقیقه با سرعت معمول راه برو و مسافت رو ثبت کن (یا تعداد دور در راهرو).

۷. پرسشنامه‌ی ۱۰ سؤالی عملکرد لگن

به هر سؤال نمره بده: ۰ = بدون مشکل، ۱ = کمی، ۲ = متوسط، ۳ = زیاد، ۴ = غیرممکن.

فعالیت	نمره
راه رفتن ۱۵ دقیقه	
بالا رفتن از یک طبقه پله	
پایین اومدن از پله	
بلند شدن از صندلی	
پوشیدن جوراب و کفش	
سوار و پیاده شدن از ماشین	
خوابیدن به پهلو	
نشستن روی زمین یا سفره	
کارهای خونه	
درد شبانه	

جمع (از ۴۰): هر چی کمتر، بهتر.

فصل ۱۰

کی به پزشک یا فیزیوتراپیست حضوری مراجعه کنم؟

وضعیت	پیشنهاد
هر کدوم از علائم خطر فصل ۸	پزشک، فوری یا به‌زودی
بعد از **۶ تا ۸ هفته** تمرین منظم پیشرفتی نداشتی	ارزیابی حضوری
قفل شدن یا **گیر کردن** واقعی لگن با درد تیز	معاینه برای بررسی لابروم یا جسم آزاد
درد مفصل ران با **لنگیدن شدید** و محدودیت زیاد زندگی	مشورت با جراح ارتوپد برای بررسی گزینه‌ها
بعد از جراحی	پیگیری با جراح و فیزیوتراپیست طبق برنامه
نمی‌دونی از کدوم برنامه شروع کنی	یک جلسه ارزیابی حضوری ارزشمنده

سؤال‌هایی که بهتره از پزشک بپرسی

1. دقیقاً منبع درد من چیه: مفصل ران، تاندون‌ها یا کمر؟
2. آیا تصویربرداری لازمه و چرا؟
3. برای تمرین محدودیتی دارم؟

4. اگه درمان غیرجراحی جواب نده، گزینه‌های بعدی چیه؟

نکته‌ی دکتر مکس

مراجعه‌ی حضوری به معنی کنار گذاشتن این کتاب نیست. بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها همین تمرین‌ها رو با تنظیم دقیق‌تر تجویز می‌کنن.

بخش ۳

بیماری‌های شایع لگن

در این بخش هر مشکل شایع لگن جداگونه توضیح داده شده: علت، علائم، چیزی که شواهد علمی می‌گن، و اینکه کدوم برنامه‌ی تمرینی بخش ۵ برای توئه.

فصل ۱۱

آرتروز مفصل ران

آرتروز مفصل ران یعنی تغییر تدریجی در **کل مفصل**: غضروف، استخوان زیر غضروف، کپسول، پرده‌ی مفصلی و عضلات اطراف. «ساییدگی» کلمه‌ی دقیقی نیست؛ مفصل زنده‌ست و با بار متناسب سازگار می‌شه.

علائم شایع

- درد **کشاله** یا جلوی ران، گاهی تا زانو
- **خشکی صبحگاهی** کوتاه (معمولاً کمتر از ۳۰ دقیقه) یا بعد از نشستن طولانی
- سختی در **پوشیدن جوراب و کفش**، کوتاه کردن ناخن پا، سوار شدن ماشین
- **محدودیت چرخش ران به داخل**
- در مراحل پیشرفته‌تر: لنگیدن و درد شبانه

شواهد علمی چی می‌گن؟

- رهنمودهای **ACR**، **EULAR** و **OARSI** همه **تمرین، آموزش و کنترل وزن** رو درمان اصلی آرتروز لگن می‌دونن.
- یک مرور کاکرین نشون داد **تمرین درمانی** درد رو کم و عملکرد رو بهتر می‌کنه.

- در یک کارآزمایی دانمارکی که در **NEJM (۲۰۲۴)** منتشر شد، در افراد ۵۰ سال به بالا با **آرتروز شدید** که کاندید جراحی بودن، **تعویض مفصل** در شش ماه نتیجه‌ی بهتری از ۱۲ هفته تمرین مقاومتی داشت؛ ولی گروه تمرین هم بهتر شد و حدود **۲۱ درصد**شون تا شش ماه جراحی کرده بودن.

نتیجه: تمرین درمان اصلی آرتروز لگنه و در خیلی‌ها جراحی رو سال‌ها عقب می‌اندازه. در آرتروز **شدید** با درد و ناتوانی زیاد، تعویض مفصل درمان بسیار موثریه و تمرین قبل از عمل، بهبود بعدش رو سریع‌تر می‌کنه.

برنامه‌ی تو

برنامه‌ی الف (فصل ۲۹). اگه کاندید جراحی هستی، فصل ۲۵ رو هم بخون.

فصل ۱۲

درد کنار لگن (تاندینوپاتی گلوتئال)

سال‌ها به هر دردی در کنار لگن «بورسیت» گفته می‌شد. امروز می‌دونیم در بیشتر موارد، مشکل اصلی **تاندون‌های سرینی میانی و کوچک** هست که به برجستگی کنار ران (تروکانتر بزرگ) می‌چسبن. برای همین اسم دقیق‌ترش **تاندینوپاتی گلوتئال** یا «سندرم درد تروکانتر بزرگ»ه.

چه کسانی؟

- بیشتر **زنان ۴۰ تا ۶۰ ساله** و بعد از یائسگی
- افراد کم‌تحرک یا با افزایش ناگهانی فعالیت (پیاده‌روی طولانی، کوه)
- کسانی که عضلات کناری لگن ضعیفی دارن

علائم

- درد **کنار لگن** که گاهی تا کنار ران پایین می‌ره
- درد موقع **خوابیدن به پهلو** (روی هر دو طرف)
- درد در **بالا رفتن از پله**، **ایستادن روی یک پا**، بلند شدن بعد از نشستن طولانی
- درد با **پا روی پا انداختن**

چرا ایجاد می‌شه؟ «فشرده شدن» تاندون

تاندون‌های کنار لگن دو نوع بار رو بد تحمل می‌کنن: **بار زیاد ناگهانی** و **فشرده شدن مداوم روی استخوان**. فشرده شدن وقتی اتفاق می‌افته که ران به سمت داخل (به سمت خط وسط بدن) بیاد:

وضعیت فشارنده	جایگزین
پا روی پا انداختن	پاها موازی
ایستادن روی یک پا با لگن بیرون‌داده	وزن روی هر دو پا
خوابیدن به پهلو بدون بالش بین زانوها	بالش بین زانوها
نشستن روی صندلی خیلی پایین	صندلی بلندتر
کشش‌های کنار لگن (مثل کشش «نوار IT»)	این کشش‌ها رو انجام نده

شواهد علمی

در کارآزمایی **LEAP** (BMJ، ۲۰۱۸) با ۲۰۴ نفر، **آموزش همراه با تمرین** در یک سال نتیجه‌ی بهتری از **تزریق کورتون** و «صبر و انتظار» داشت. تزریق در کوتاه‌مدت درد رو کم می‌کرد ولی اثرش پایدار نبود.

نتیجه: آموزش (کم کردن وضعیت‌های فشارنده) + تمرین تدریجی تقویتی، درمان اصلی درد کنار لگنه.

برنامه‌ی تو

برنامه‌ی ب (فصل ۳۰).

فصل ۱۳

گیرافتادگی لگن و پارگی لابروم

گیرافتادگی ران و استابولوم (FAI)

در بعضی افراد، شکل سر استخوان ران یا لبه‌ی کاسه طوریه که در خم شدن زیاد و چرخش، لبه‌ها به هم می‌رسن. این بیشتر در **جوون‌ترها و افراد فعال** علامت‌دار می‌شه، ولی در میانسالی هم دیده می‌شه.

علائم: درد کشاله در **نشستن طولانی روی صندلی پایین**، **چمباتمه**، بالا آوردن زانو به سینه، سوار شدن ماشین.

پارگی لابروم

لابروم با سن تغییر می‌کنه و **پارگی‌های بی‌علامت** در MRI بسیار شایعه؛ پس دیدن پارگی در MRI به‌تنهایی دلیل درد یا جراحی نیست. پارگی می‌تونه همراه FAI یا آرتروز باشه.

شواهد علمی

در کارآزمایی **UK FASHIoN** (لنست، ۲۰۱۸)، در افراد جوون‌تر مبتلا به گیرافتادگی، **آرتروسکوپی** کمی بهتر از **درمان فیزیوتراپی** بود؛ ولی تفاوت متوسط بود و درمان غیرجراحی هم بهبود قابل‌توجهی داشت.

در افراد بالای ۵۰ سال، به‌خصوص اگه **آرتروز** هم وجود داشته باشه، نتیجه‌ی آرتروسکوپی لگن معمولاً ضعیف‌تره. تصمیم با جراح متخصصه.

برنامه‌ی تو

برنامه‌ی پ (فصل ۳۱): پرهیز موقت از خم شدن عمیق، تقویت باسن و تنه، و برگشت تدریجی.

فصل ۱۴

درد کشاله و نزدیک‌کننده‌ها

درد کشاله همیشه از مفصل ران نیست:

منبع	نشونه
مفصل ران	درد عمقی، چرخش به داخل محدود و دردناک
عضلات نزدیک‌کننده	درد در جمع کردن پاها در برابر مقاومت، حساسیت در داخل ران
خم‌کننده‌ی ران (ایلیوپسواس)	درد در بالا آوردن ران، گاهی صدای «تق» جلوی لگن
فتق کشاله	برآمدگی در کشاله با سرفه یا زور زدن؛ مراجعه به پزشک
کمر	همراه با درد کمر
کلیه، دستگاه ادراری، زنان	علائم ادراری، تب، علائم زنانه؛ مراجعه به پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

صدای «تق» جلوی لگن بدون درد معمولاً بی‌خطره و از رد شدن تاندون روی استخوانه.

برنامه‌ی تو

برای درد عضلانی کشاله، **برنامه‌ی پ** (فصل ۳۱) با تأکید بر تقویت تدریجی.

فصل ۱۵

درد لگن که از کمر میاد

کمر و لگن همسایه‌ن و خیلی وقت‌ها درد کمر در **باسن**، **کنار لگن** یا حتی **کشاله** حس می‌شه.

نشونه‌هایی که به کمر اشاره دارن

- درد کمر همراه یا قبل از درد لگن
- درد **تیرکشنده** به پشت ران و زیر زانو، با **گزگز یا بی‌حسی**
- درد با **سرفه، عطسه** یا **نشستن طولانی** بیشتر می‌شه
- حرکت‌های لگن (چرخش، خم کردن) درد رو بازتولید نمی‌کنن
- درد با **راه رفتن طولانی** در هر دو پا که با **نشستن یا خم شدن به جلو** بهتر می‌شه (احتمال تنگی کانال نخاعی)

چه کار کنم؟

اگه نشونه‌ها بیشتر به کمر اشاره دارن، کتاب «**کمردرد؛ راهنمای کامل درمان خانگی**» (جلد ۲) برنامه‌های مناسب‌تری داره. خیلی‌ها هم مشکل هم‌زمان کمر و لگن دارن؛ تمرین‌های تقویت باسن و ران برای هر دو مفیده.

فصل ۱۶

نکروز سر استخوان ران (آواسکولار نکروز)

در این بیماری، خون‌رسانی بخشی از **سر استخوان ران** کم می‌شه و استخوان ضعیف می‌شه.

عوامل خطر

- **مصرف طولانی یا با دوز بالای کورتون**
- **مصرف زیاد الکل**
- بعضی بیماری‌های خونی، دیالیز، پیوند عضو
- آسیب و شکستگی قبلی

علائم

درد **کشاله** که به‌تدریج بدتر می‌شه، گاهی در استراحت و شب هم وجود داره. در مراحل اولیه عکس ساده ممکنه طبیعی باشه و MRI لازمه.

اگه عوامل خطر بالا رو داری و درد کشاله‌ی پیشرونده داری، **حتماً به پزشک مراجعه کن**. تشخیص زودهنگام، گزینه‌های درمانی بیشتری باقی می‌ذاره.

تمرین

تمرین‌ها **طبق نظر پزشک** و معمولاً با محدودیت وزن‌گذاری در مراحل اولیه. تقویت عضلات بدون بار زیاد (درازکش و نشسته) و ورزش در آب گزینه‌های مناسبی هستن.

فصل ۱۷

شکستگی لگن در سالمندان

شکستگی لگن (در واقع شکستگی **گردن** یا **ناحیه‌ی بین تروکانتری** استخوان ران) یکی از جدی‌ترین آسیب‌های سالمندیه. بیشترش بعد از **یک زمین خوردن ساده** در خونه اتفاق می‌افته و معمولاً نشونه‌ی **پوکی استخوان** هست.

علائم

- بعد از زمین خوردن: درد شدید لگن یا کشاله و **ناتوانی در ایستادن یا وزن‌گذاری**
- پای آسیب‌دیده گاهی **کوتاه‌تر** و **به بیرون چرخیده** دیده می‌شه
- در بعضی شکستگی‌های بدون جابه‌جایی، فرد هنوز می‌تونه با درد راه بره؛ پس **درد کشاله‌ی تازه بعد از زمین خوردن همیشه بررسی می‌خواد**

درمان

تقریباً همیشه **جراحی**، معمولاً در **۲۴ تا ۴۸ ساعت اول**؛ چون بی‌حرکتی طولانی در سالمند خطرناکه. نوع جراحی (پیچ، پلاک و میله یا تعویض نیمه یا کامل مفصل) به نوع شکستگی بستگی داره.

بعد از جراحی

- در بیشتر جراحی‌ها، **ایستادن و راه رفتن با واکر از روز اول یا دوم** شروع می‌شه.
- مرور کاکرین روی برنامه‌های توان‌بخشی بعد از جراحی شکستگی لگن نشون داد که برنامه‌های تمرینی می‌تونن تحرک رو بهتر کنن، هرچند کیفیت شواهد متوسط تا پایینه.
- فصل ۲۷ و **برنامه‌ی ت** (فصل ۳۲) برای همین دوره‌ست.

شکستگی لگن زنگ خطر پوکی استخوانه. حتماً بعد از بهبود، بررسی و درمان پوکی استخوان رو از پزشکت بخواه تا شکستگی بعدی پیشگیری بشه. پیشگیری از زمین خوردن هم بخش مهمیه (فصل ۴۲ و کتاب «تعادل و پیشگیری از زمین خوردن»).

فصل ۱۸

شکستگی استرسی و درد کشاله در پوکی استخوان

گاهی بدون زمین خوردن واضح، **ترک کوچیکی در گردن استخوان ران** ایجاد می‌شه.

چه کسانی؟

- پوکی استخوان شدید
- افرادی که **داروهای پوکی استخوان** (مثل بیس‌فسفونات‌ها) رو **سال‌های طولانی** مصرف کردن؛ در این افراد نوع خاص و نادری از شکستگی **تنه‌ی ران** گزارش شده که گاهی با **درد ران یا کشاله** از چند هفته قبل شروع می‌شه
- افزایش ناگهانی و زیاد فعالیت

علائم

درد **کشاله یا ران** با وزن‌گذاری و راه رفتن، که با استراحت بهتر می‌شه و به‌تدریج بدتر می‌شه.

اگه چنین دردی داری، **قبل از ادامه‌ی تمرین‌های وزن‌گذاری** به پزشک مراجعه کن. هرگز داروی پوکی استخوانت رو خودسرانه قطع نکن؛ سود این داروها برای بیشتر افراد خیلی بیشتر از این خطر نادره.

فصل ۱۹

درد عمقی باسن و سندرم پیریفورمیس

عضله‌ی **پیریفورمیس** یکی از چرخاننده‌های عمقی رانه که نزدیک عصب سیاتیک قرار داره. «سندرم پیریفورمیس» تشخیص مورد بحثیه و بسیاری از دردهای باسن در واقع از **کمر**، **مفصل ساکروایلیاک** یا **تاندون‌های پشت ران** هستن.

علائم احتمالی

- درد عمقی باسن، به‌خصوص در **نشستن طولانی** روی سطح سفت
- گاهی تیرکشیدن به پشت ران

چه کار کنم؟

- **نشستن طولانی رو کم کن** و از بالشتک نرم استفاده کن.
- تمرین‌های **تقویت باسن** (برنامه‌ی الف یا ب).
- کشش ملایم باسن (عدد ۴) اگه حالت رو بهتر می‌کنه.
- اگه درد تا زیر زانو با گزگز می‌ره، به **کمر** فکر کن (فصل ۱۵).

تشخیص‌هایی مثل «پیریفورمیس» نباید باعث بشن منبع اصلی درد (به‌خصوص کمر) نادیده گرفته بشه.

فصل ۲۰

مفصل ساکروایلیاک و دنبالچه

مفصل ساکروایلیاک

مفصل بین استخوان خاجی (ساکروم) و استخوان لگن، در پشت لگن. درد این ناحیه معمولاً **یک‌طرفه، پایین‌تر از کمر و کنار گودی پشت لگن** حس می‌شه.

- شایع در **بارداری و بعد از زایمان**، بعد از زمین خوردن روی باسن، و در بعضی بیماری‌های التهابی ستون فقرات.
- درمان اصلی: **آموزش، تمرین تقویت باسن و تنه** (پل باسن، پرنده‌سگ، پلانک پهلو). کمربند لگنی گاهی موقتاً کمک می‌کنه.

درد پشت لگن در **جوونی** که با **خشکی صبحگاهی طولانی** (بیش از ۳۰ دقیقه) همراهه و با حرکت بهتر می‌شه، ممکنه التهابی باشه؛ با پزشک بررسی کن.

دنبالچه

درد نوک دنبالچه بیشتر بعد از **زمین خوردن روی باسن** یا **نشستن طولانی** ایجاد می‌شه. بالشتک مخصوص (با فرورفتگی در عقب)، نشستن با کمی خم شدن به جلو، و صبر معمولاً کمک می‌کنن.

فصل ۲۱

لگن در زنان میانسال

زنان بعد از ۴۵ سالگی با چند تغییر هم‌زمان در لگن روبرو هستن:

موضوع	چرا مهمه	چه کار کنیم
یائسگی و کاهش استروژن	تاندون‌ها و استخوان‌ها حساس‌تر؛ درد کنار لگن شایع‌تر	تمرین قدرتی منظم، بررسی پوکی استخوان
پوکی استخوان	خطر شکستگی لگن	تمرین تحمل وزن و قدرتی، پروتئین، ویتامین D، درمان در صورت نیاز
کف لگن	بی‌اختیاری ادرار گاهی جلوی ورزش رو می‌گیره	تمرین کف لگن (کتاب «کف لگن زنان»)
بارداری‌ها و زایمان‌های قبلی	گاهی درد ساکروایلیاک	تقویت باسن و تنه
مراقبت از دیگران	بلند کردن نوه، مراقبت از والدین	فصل ۳۶ و ۴۱

نکته‌ی دکتر مکس

اگه درد کنار لگن داری و شب‌ها خواب راحت نداری، فصل ۳۵ (خواب) و برنامه‌ی ب رو با هم شروع کن.

فصل ۲۲

لنگیدن و الگوی راه رفتن

لنگیدن راه بدن برای کم کردن فشار روی لگن دردناکه؛ ولی اگه ادامه پیدا کنه، به **عادت** تبدیل می‌شه و عضلات ضعیف‌تر می‌شن.

انواع شایع

الگو	علت شایع	راه اصلاح
خم شدن تنه به طرف پای دردناک	درد مفصل یا ضعف سرینی میانی	تقویت عضلات کناری، استفاده‌ی درست از عصا
افتادن لگن طرف مقابل	ضعف سرینی میانی	تمرین‌های ایستاده‌ی کناری (فصل ۳۰)
قدم کوتاه با پای سالم	درد یا سفتی جلوی لگن در پای دردناک	کشش جلوی لگن، تقویت سرینی بزرگ
راه رفتن با زانوی خم	سفتی جلوی لگن	کشش خم‌کننده‌های ران

عصا: کمک یا عادت بد؟

عصای درست در **دست مخالف** پای دردناک، فشار مفصل ران رو به‌طور قابل‌توجهی کم می‌کنه و به راه رفتن صاف‌تر کمک می‌کنه. استفاده از عصا **ضعف نیست**؛ ابزاریه تا بتونی بیشتر و با کیفیت بهتر راه بری (تمرین «استفاده‌ی درست از عصا» در بخش ۶).

نکته‌ی دکتر مکس

جلوی آینه یا با فیلم گرفتن از راه رفتنت، الگوت رو ببین. کوچیک‌ترین بهبود در الگوی راه رفتن، در هزاران قدم روزانه تأثیر بزرگی داره.

بخش ۴

دارو، تزریق و جراحی

این بخش برای کسانیه که درباره‌ی دارو، تزریق یا تعویض مفصل ران تصمیم می‌گیرن، یا بعد از جراحی تعویض مفصل یا شکستگی لگن در دوره‌ی توان‌بخشی هستن.

فصل ۲۳

داروها، تزریق‌ها و درمان‌های دیگه

هیچ دارویی رو بدون نظر پزشک شروع یا قطع نکن.

درمان	جایگاه
تمرین و آموزش	**درمان اصلی** آرتروز لگن و درد کنار لگن
کاهش وزن (در اضافه‌وزن)	فشار مفصل رو کم می‌کنه؛ همراه با تمرین
ضدالتهاب خوراکی	کوتاه‌مدت و با نظر پزشک؛ احتیاط در بیماری کلیه، معده، قلب و سن بالا
ضدالتهاب موضعی (ژل)	برای مفصل ران که عمیقه، اثرش کمتر از زانوئه
تزریق کورتون داخل مفصل ران	تسکین **کوتاه‌مدت** در آرتروز؛ زیر هدایت سونوگرافی یا فلوروسکوپی؛ تزریق‌های مکرر توصیه نمی‌شه
تزریق کورتون کنار لگن	در درد کنار لگن اثر کوتاه‌مدت داره؛ در کارآزمایی LEAP در یک سال از آموزش و تمرین ضعیف‌تر بود
هیالورونیک اسید (ژل مفصلی)	در رهنمودهای معتبر برای آرتروز لگن توصیه نمی‌شه
PRP و سلول‌درمانی	شواهد کافی برای توصیه‌ی معمول ندارن

درمان	جایگاه
گلوکوزامین و کندرویتین	در رهنمودهای ACR برای آرتروز لگن توصیه نمی‌شن
عصا	در آرتروز لگن، توصیه‌ی قوی رهنمود ACR؛ در دست مخالف
شاک‌ویو	برای درد کنار لگن شواهد محدودی داره

سه سؤال قبل از هر درمان: شواهدش چیه؟ اثرش چقدر طول می‌کشه؟ چه هزینه و خطری داره؟

نکته‌ی دکتر مکس

اگه دیابت داری، تزریق کورتون ممکنه قند خون رو چند روز بالا ببره. قبلش با پزشکت هماهنگ کن.

فصل ۲۴

تعویض مفصل ران: کی و چه نوعی؟

تعویض مفصل ران یکی از **موفق‌ترین جراحی‌های پزشکی** محسوب می‌شه. در این جراحی، سر استخوان ران و سطح کاسه با قطعات مصنوعی جایگزین می‌شن.

کی به تعویض مفصل فکر کنیم؟

- **آرتروز شدید** در عکس، همراه با
- **درد و محدودیت زیاد** که زندگی روزمره و خواب رو مختل کرده، و
- درمان‌های غیرجراحی (تمرین منظم حداقل چند ماه، کاهش وزن، دارو، عصا) کافی نبودن

سن به‌تنهایی معیار نیست. تصمیم بر اساس **میزان درد و ناتوانی** و **ترجیح خودته**.

راه‌های جراحی

روش	نکته‌ی مهم برای توان‌بخشی
از پشت (خلفی)	شایع‌ترین؛ در گذشته محدودیت‌های حرکتی سخت‌گیرانه‌ای داشت (خم شدن زیاد، جمع کردن پا، چرخش به داخل)؛ امروز بسیاری از جراحان محدودیت‌ها رو کمتر کردن

روش	نکته‌ی مهم برای توان‌بخشی
از جلو (قدامی)	معمولاً محدودیت کمتر در خم شدن؛ گاهی محدودیت در صاف کردن زیاد ران به عقب و چرخش به بیرون
از کنار (طرفی)	گاهی ضعف موقت عضلات کناری

محدودیت‌های حرکتی بعد از عمل (احتیاطات لگن) رو از جراحت بپرس و دقیقاً رعایت کن. این محدودیت‌ها به روش جراحی و نظر جراح بستگی دارن و این کتاب جایگزین دستور جراح نیست.

نیمه‌تعویض و تعویض کامل

در **شکستگی گردن ران** در سالمندان، گاهی فقط سر استخوان ران تعویض می‌شه (همی‌آرتروپلاستی) و گاهی کل مفصل.

سؤال‌ها از جراح

1. از کدوم راه جراحی می‌کنید؟
2. محدودیت‌های حرکتی من دقیقاً چیه و تا کی؟
3. از روز اول چقدر می‌تونم وزن بذارم؟
4. کی می‌تونم رانندگی کنم، روی زمین بشینم، نماز بخونم، به پهلو بخوابم؟
5. پروتکل توان‌بخشی شما چیه؟

فصل ۲۵

آمادگی قبل از تعویض مفصل ران

هر چی **قوی‌تر** وارد اتاق عمل بشی، **سریع‌تر** بعد از عمل راه می‌افتی. به این دوره «پری‌هب» (توان‌بخشی قبل از عمل) می‌گن.

۴ تا ۸ هفته قبل از عمل

تمرین	هدف
بلند شدن از صندلی	قدرتی که بعد از عمل برای بلند شدن از تخت و توالت لازم داری
پل باسن	تقویت سرینی بزرگ
بالا بردن پا به پهلو	تقویت سرینی میانی
سفت کردن ران و پمپ مچ پا	یادگیری تمرین‌های روز اول بعد از عمل
تقویت دست‌ها (فشار دادن از روی دسته‌ی صندلی)	برای واکر و عصا
دوچرخه‌ی ثابت یا پیاده‌روی	آمادگی قلبی

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · پل باسن ← ص ۱۰۳ · بالا بردن پا به پهلو ← ص ۱۰۶ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۹۵ · پمپ مچ پا ← ص ۹۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۶

آماده کردن خونه

- **صندلی محکم با دسته** و ارتفاع کافی (زانوها پایین‌تر از لگن نباشن)
- **بالابرنده‌ی توالت فرنگی** و **دستگیره** کنار توالت و حمام
- **صندلی حمام**، کفپوش ضدلغزش
- **جوراب‌پوش، پاشنه‌کش بلند، گیره‌ی برداشتن اشیا** (برای رعایت محدودیت خم شدن)
- برداشتن فرش‌های کوچیک و سیم‌های سر راه، نور کافی شب‌ها
- وسایل پرکاربرد در ارتفاع کمر تا شانه
- اگه توالت ایرانی دارید، **صندلی توالت (توالت فرنگی قابل‌حمل)** تهیه کنید

آماده کردن بدن

- کنترل قند خون، فشار خون و کم‌خونی
- ترک سیگار
- درمان عفونت‌های دندون و پوست قبل از عمل
- تغذیه‌ی کافی با پروتئین (فصل ۳۹)

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین قبل از عمل رو با یک فیزیوتراپیست هماهنگ کن تا تمرین‌های بعد از عمل رو هم از قبل یاد بگیری.

بعد از تعویض مفصل ران

پروتکل جراحت مقدمه. روش جراحی، کیفیت استخوان و نظر جراح، زمان‌بندی و محدودیت‌ها رو تغییر می‌دن.

مرحله	زمان تقریبی	هدف	کارها
۱. بیمارستان	روز ۰ تا ۳	ایستادن، راه رفتن با واکر، پیشگیری از لخته	پمپ مچ پا، سفت کردن ران و باسن، سُر دادن پاشنه، بلند شدن از تخت و صندلی با رعایت محدودیت‌ها، راه رفتن کوتاه با واکر
۲. خونه، اوایل	هفته‌ی ۱ تا ۶	راه رفتن بیشتر، استقلال در کارهای روزانه	راه رفتن چند بار در روز و افزایش تدریجی، تمرین‌های درازکش و ایستاده با تکیه، پله با روش درست، تبدیل واکر به عصا طبق نظر درمانگر
۳. تقویت	هفته‌ی ۶ تا ۱۲	قدرت و تعادل	**برنامه‌ی ت** (فصل ۳۲)، دوچرخه‌ی ثابت، پیاده‌روی طولانی‌تر
۴. برگشت به فعالیت	بعد از ۳ ماه	فعالیت‌های دلخواه	تمرین قدرتی ادامه‌دار، پیاده‌روی، شنا، دوچرخه

پمپ مچ پا ← ص ۹۴ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۹۵ · سفت کردن باسن ← ص ۹۶ ·
سُر دادن پاشنه ← ص ۹۷ · سُر دادن پا به کنار (درازکش) ← ص ۹۸ ·
صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ ·
رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۹ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۳۰ · تمرین پله ← ص ۱۲۹ ·
سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۳۱

احتیاطات رایج بعد از روش خلفی (اگه جراحت گفته)

انجام نده	به‌جاش
خم کردن ران بیش از ۹۰ درجه (نشستن روی صندلی خیلی کوتاه، خم شدن برای جوراب)	صندلی بلند، جوراب‌پوش
انداختن پا روی پا یا رد کردن پا از خط وسط	بالش بین پاها
چرخاندن پنجه‌ی پای عمل‌شده به داخل	پنجه رو به جلو یا کمی بیرون

پله

«بالا با پای سالم، پایین با پای عمل‌شده»: موقع بالا رفتن، اول پای سالم بالا می‌ره؛ موقع پایین اومدن، اول عصا و پای عمل‌شده پایین میان.

فوراً با جراح تماس بگیر اگه: تب، قرمزی، گرمی یا ترشح زخم؛ ورم و درد ساق (لخته)؛ تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه (اورژانس)؛ صدای تق با درد شدید ناگهانی، کوتاه شدن یا چرخش پا (دررفتگی).

بعد از تعویض مفصل، **عفونت دندون و پوست** رو جدی بگیر و دندانپزشک و پزشک‌هات رو از مفصل مصنوعی مطلع کن.

فصل ۲۷

بعد از جراحی شکستگی لگن

جراحی شکستگی لگن تازه **شروع** راهه. هدف اصلی اینه که فرد **دوباره راه بره، مستقل بشه و دوباره زمین نخوره**.

نکات مهم

- در بیشتر جراحی‌ها **وزن‌گذاری کامل از روز اول** مجازه؛ ولی **دستور جراح** ملاکه.
- **راه رفتن زودهنگام** با واکر، چند بار در روز، مهم‌ترین تمرینه.
- **گیجی و بی‌قراری بعد از عمل** (دلیریوم) در سالمندان شایعه؛ حضور خانواده، عینک و سمعک، نور روز و خواب منظم شب کمک می‌کنن.
- **تغذیه**: بسیاری از سالمندان بعد از شکستگی کم می‌خورن؛ پروتئین کافی ضروریه (فصل ۳۹).
- **درد** باید کنترل بشه تا فرد بتونه حرکت کنه؛ درد کنترل‌نشده دلیل خوبی برای «استراحت مطلق» نیست، دلیلی برای صحبت با پزشکه.

برنامه‌ی هفته‌های اول

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار، هر ساعت بیداری

تمرین	مقدار
سفت کردن ران و باسن	۱۰ × ۵ ثانیه، ۳ بار در روز
سُر دادن پاشنه	۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز
بلند شدن از صندلی با کمک دست	۵ تا ۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۱۰ بار هر پا
راه رفتن با واکر	۵ دقیقه، چند بار در روز؛ افزایش تدریجی

پمپ مچ پا ← ص ۹۴ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۹۵ · سفت کردن باسن ← ص ۹۶ · سُر دادن پاشنه ← ص ۹۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

بعد از چند هفته، **برنامه‌ی ت** (فصل ۳۲) و تمرین‌های تعادل.

بعد از شکستگی لگن، حتماً: بررسی و درمان پوکی استخوان، بررسی بینایی و داروهایی که خواب‌آلودگی یا افت فشار ایجاد می‌کنن، و ایمن کردن خونه. فصل ۴۱ (راهنمای همراه) رو با خانواده بخونید.

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده. برنامه‌ی مناسب خودت رو از بخش ۳ پیدا کن و از سطحی شروع کن که تست‌های فصل ۹ نشون می‌دن.

فصل ۲۸

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 ۲۹

برنامه‌ی الف: آرتروز لگن

دفعات: ۳ روز در هفته تمرین قدرتی + پیاده‌روی یا دوچرخه در بیشتر روزهای هفته.

سطح ۱: شروع

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
بالا بردن پا به پهلو	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
بلند شدن از صندلی (با کمک دست اگه لازمه)	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
صاف کردن ران به عقب (ایستاده)	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
چرخش ران نشسته	۲ × ۱۰	۲ × ۱۰	۲ × ۱۰
ایستادن روی یک پا (با تکیه)	۳ × ۱۰ ثانیه	۳ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه
دوچرخه‌ی ثابت یا پیاده‌روی	۱۰ دقیقه	۱۵ تا ۲۰ دقیقه	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

پل باسن ← ص ۱۰۳ · بالا بردن پا به پهلو ← ص ۱۰۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۵ · چرخش ران نشسته ← ص ۱۰۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۶

سطح ۲: تقویت

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
بلند شدن از صندلی بدون دست	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲	۳ × ۱۰ (با وزنه‌ی سبک)
بالا رفتن از پله	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰ (پله‌ی بلندتر)
دور کردن پا با کش (ایستاده)	۲ × ۱۲	۳ × ۱۲	۳ × ۱۵
پل باسن یک‌پا	۲ × ۶	۳ × ۸	۳ × ۱۰
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
کشش جلوی لگن	۳ × ۳۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۴ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ · پل باسن یک‌پا ← ص ۱۰۴ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۱۲ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۳

سطح ۳: قدرت و عملکرد

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۰
خم شدن از لگن (لولا)	۳ × ۱۰
اسکوات با پای جلو و عقب	۳ × ۸ هر پا
بالا رفتن از پله از پهلو	۳ × ۱۰
راه رفتن پهلو با کش	۳ × ۱۰ قدم هر طرف
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵ هر جهت
پیاده‌روی	۳۰ تا ۴۵ دقیقه، ۵ روز در هفته

اسکوات جامی ← ص ۱۱۳ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۱۷ ·
اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۱۱۶ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۱۱۵ ·
راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۰ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۲۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

درد تا **۳ تا ۴ از ۱۰** حین تمرین معمولاً قابل‌قبوله، به شرطی که صبح روز بعد بدتر نباشی.

فصل ۳۰

برنامه‌ی ب: درد کنار لگن

دو اصل اساسی: ۱) کم کردن **فشرده شدن** تاندون (فصل ۱۲) و ۲) **بارگذاری تدریجی**.

در این برنامه، **صدفی** و **بالا بردن پا به پهلو در حالت درازکش** در هفته‌های اول **حذف** شدن؛ چون در حالت درازکش به پهلو، ران پایینی یا بالایی به سمت داخل میاد و تاندون فشرده می‌شه. **کشش‌های کنار لگن** (مثل کشش نوار IT و کشش باسن با رد کردن پا از خط وسط) هم انجام نده.

سطح ۱: آروم کردن تاندون

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
ایزومتریک دور کردن ران (درازکش به پشت با کمربند)	۵ × ۳۰ ثانیه	۵ × ۴۵ ثانیه	۵ × ۴۵ ثانیه
پل باسن (پاها به عرض لگن)	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
بلند شدن از صندلی بلند	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۲ × ۱۰	۲ × ۱۰	۲ × ۱۰

ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۱۰۲ · پل باسن ← ص ۱۰۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۲۱

سطح ۲: تقویت عملکردی

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
دور کردن پا ایستاده (بدون کش، بعد با کش)	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
بالا کشیدن لگن روی پله	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه	۳ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه

دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ · بالا کشیدن لگن روی پله ← ص ۱۰۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۴ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۱۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۹

سطح ۳: قدرت و برگشت به فعالیت

تمرین	مقدار
بالا رفتن از پله از پهلو	۳ × ۱۰

تمرین	مقدار
راه رفتن پهلو با کش	۳ × ۱۰ قدم هر طرف
اسکوات با پای جلو و عقب	۳ × ۸ هر پا
پل باسن یک‌پا	۳ × ۱۰
صدفی (اگه دیگه درد ایجاد نمی‌کنه)	۲ × ۱۲
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵ هر جهت

بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۱۱۵ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۰ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۱۱۶ · پل باسن یک‌پا ← ص ۱۰۴ · صدفی ← ص ۱۰۷ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۲۲

پیاده‌روی: در درد کنار لگن، پیاده‌روی رو قطع نکن ولی مسیرهای **سربالایی و سرپایینی تند** و **راه رفتن طولانی ناگهانی** رو موقتاً کم کن. افزایش تدریجی، ۱۰ درصد در هفته.

نکته‌ی دکتر مکس

بهبود درد کنار لگن معمولاً **۸ تا ۱۲ هفته** یا بیشتر طول می‌کشه. صبور باش؛ تاندون آهسته سازگار می‌شه.

برنامه‌ی پ: کشاله، گیرافتادگی و لابروم

هدف: کم کردن موقت حرکت‌هایی که درد کشاله رو تحریک می‌کنن (خم شدن عمیق + چرخش به داخل)، تقویت باسن، ران و تنه، و برگشت تدریجی به دامنه‌ی کامل.

سطح ۱

تمرین	مقدار
پل باسن	۳ × ۱۰
ایزومتریک دور کردن ران	۵ × ۳۰ ثانیه
صاف کردن ران به عقب (ایستاده)	۳ × ۱۰
تاب دادن زانوها (درازکش)	۱۰ بار
دوچرخه با زین بلند	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

پل باسن ← ص ۱۰۳ · ایزومتریک دور کردن ران با کمربند ← ص ۱۰۲ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۵ · تاب دادن زانوها ← ص ۱۰۱ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۶

سطح ۲

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی بلند	۳ × ۱۰
دور کردن پا با کش (ایستاده)	۳ × ۱۲
اسکوات کوتاه (فقط تا جایی که درد کشاله نداره)	۳ × ۱۰
پل باسن یک‌پا	۳ × ۸
کشش جلوی لگن	۳ × ۳۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۱۲ · پل باسن یک‌پا ← ص ۱۰۴ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۳

سطح ۳

تمرین	مقدار
اسکوات با پای جلو و عقب	۳ × ۸
خم شدن از لگن (لولا)	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله از پهلو	۳ × ۱۰
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵

قانون این برنامه: در هفته‌های اول، از **چمباتمه**، **نشستن روی صندلی خیلی کوتاه** و **کشیدن زانو به سینه با فشار** پرهیز کن. دامنه رو به‌تدریج و بدون درد تیز کشاله برگردون.

فصل ۳۲

برنامه‌ی ت: بعد از تعویض مفصل ران یا شکستگی لگن (از هفته‌ی ۶)

فقط با اجازه‌ی جراح و با رعایت محدودیت‌های حرکتی که بهت گفته شده.

سطح ۱ (هفته‌ی ۶ تا ۸ تقریبی)

تمرین	مقدار
پل باسن	۲ × ۱۰
صاف کردن ران به عقب (ایستاده با تکیه)	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده (بدون کش)	۲ × ۱۰
رژه‌ی ایستاده با تکیه	۲ × ۱۰
بلند شدن از صندلی بلند با کمک دست	۲ × ۸
بالا رفتن روی پنجه با تکیه	۲ × ۱۰
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه

پل باسن ← ص ۱۰۳ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۲۷

سطح ۲ (هفته‌ی ۸ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی بدون دست	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
دور کردن پا با کش	۳ × ۱۲
اسکوات کوتاه با تکیه	۳ × ۱۰
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
دوچرخه‌ی ثابت	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

بالا رفتن از پله ← ص ۱۱۴ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۱۲ ·
ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۰ ·
دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۲۶

سطح ۳ (بعد از ۳ ماه)

برنامه‌ی الف سطح ۲ و ۳، با رعایت محدودیت‌های جراحت. تمرین‌های تعادل رو هرگز کنار نذار.

بعد از تعویض مفصل ران، **ورزش‌های پربرخورد** (دویدن، پرش، فوتبال) و **حرکت‌هایی که جراحت ممنوع کرده** رو بدون اجازه انجام نده. شنا، دوچرخه، پیاده‌روی، پیاده‌روی در کوه با شیب ملایم و تمرین با وزنه معمولاً مجازن.

فصل ۳۳

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 ۳۴

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

- برای خواب، بالش بین زانوها بذار و اگه کنار لگن درد می‌کنه، روی اون طرف نخواب.
- در درد کنار لگن، چند روز پا روی پا نینداز و روی یک پا نایست.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

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: اولیه و بعد از عمل، تحرک، تقویتی، تعادل، کشش، هوازی و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اولیه و بعد از عمل



پمپ مچ پا

شروع

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

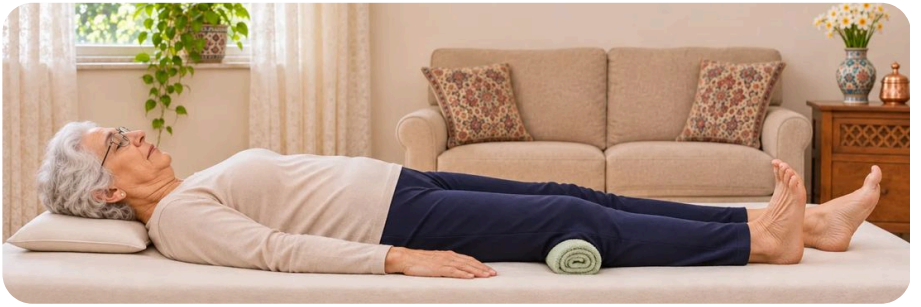
اجرا

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؟	به برگشت خون از پا کمک می‌کنه، ورم رو کم و خطر لخته رو کمتر می‌کنه. اولین تمرین بعد از هر جراحی لگن.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
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 ۲ · سطح ۱ · آسان · اولیه و بعد از عمل



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	عضله‌ی چهارسر رو «روشن» می‌کنه؛ پایه‌ی ایستادن و راه رفتن بعد از جراحی لگن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | اولیه و بعد از عمل



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 در روزهای اول بعد از عمل یا وقتی حرکت 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 ۴ · سطح ۱ · آسان · اولیه و بعد از عمل



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	بازگرداندن خم شدن لگن و زانو بعد از جراحی یا در لگن خشک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، ران رو بیش از ۹۰ درجه خم نکن مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | اولیه و بعد از عمل



سُر دادن پا به کنار (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف و کمی از هم باز، پنجه‌ها رو به سقف. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه برای سُر خوردن راحت‌تر.

اجرا

1. پای عمل‌شده یا دردناک رو آهسته روی تخت به کنار سُر بده.
2. پنجه رو به سقف نگه دار؛ پا نچرخه.
3. آهسته برگردون، ولی **از خط وسط بدن رد نکن**.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات کناری لگن بدون وزن؛ از تمرین‌های روزهای اول بعد از تعویض مفصل یا شکستگی.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا با کمک همراه.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در انتهای حرکت.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه به داخل یا بیرون؛ رد کردن پا از خط وسط؛ بلند کردن پا از تخت.

احتیاط: بعد از جراحی فقط در محدوده‌ای که جراح مجاز کرده.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | اولیه و بعد از عمل



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؛ بالا آوردن زانو بیش از ۹۰ درجه بعد از جراحی خلفی.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، زانو رو بالاتر از ارتفاع لگن نیار مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تحرک



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۸ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



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.

تمرین ۹ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



ایزومتریک دور کردن ران با کمربند

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم یا صاف. یک کمربند یا کش غیرکشسان رو دور ران‌ها، بالای زانوها، ببند (پاها به عرض لگن).

اجرا

1. ران‌ها رو به سمت بیرون، به کمربند فشار بده (پاها تکون نمی‌خورن).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان شروع کن.
3. نفس رو حبس نکن.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و کوچک
چرا این تمرین؟	بارگذاری تاندون‌های کنار لگن **بدون فشرده کردن** اون‌ها؛ تمرین شروع در درد کنار لگن که درد رو هم موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن؛ نباید درد تیز کنار لگن ایجاد کنه.
مقدار	۵ بار × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه، با ۱ دقیقه استراحت؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده یا با فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس کردن نفس؛ قوس دادن کمر؛ فشار خیلی زیاد از روز اول.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 سرینی بزرگ و پشت ران؛ پایه‌ی بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله.
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 ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



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: بعد از تعویض مفصل از راه جلو، دامنه رو طبق نظر جراح محدود کن.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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: در درد کنار لگن، در هفته‌های اول انجام نده (فصل ۳۰)؛ اول با تمرین‌های ایستاده شروع کن.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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: در درد کنار لگن، فقط در سطح ۳ و اگه درد ایجاد نمی‌کنه. بعد از تعویض مفصل با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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.

تمرین ۱۶ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۹ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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.

تمرین ۲۰ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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.

تمرین ۲۲ سطح ۲ · متوسط تقویتی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

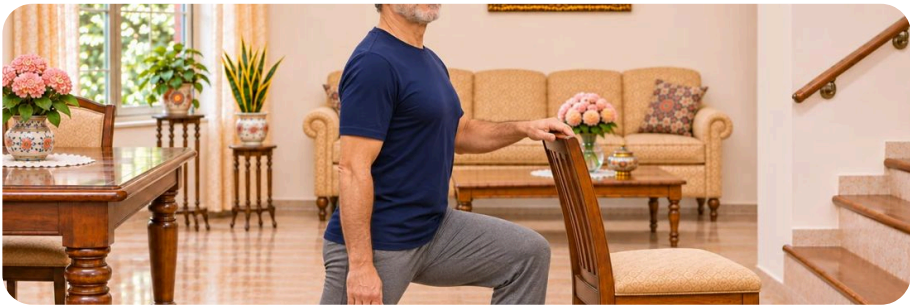
اجرا

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 ۲۳ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۲۴ سطح ۲ · متوسط تقویتی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

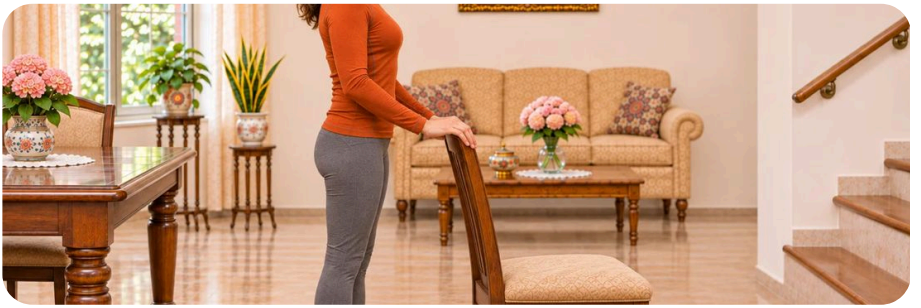
اجرا

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 ۲۵ سطح ۱ · آسان تقویتی



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؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
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.

تمرین ۲۶ | 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 کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
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: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۲۷ | 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 دیوار و با همراه.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ 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، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۲۹ 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 لگن و زانو، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل لگن در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
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.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش



کشش جلوی لگن

شروع

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

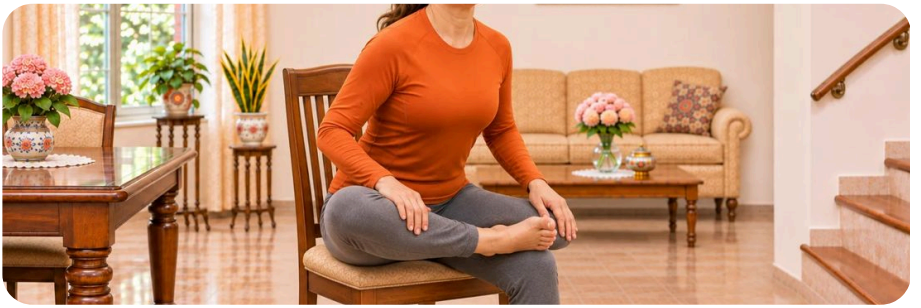
اجرا

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؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و قدم برداشتن کامل رو سخت می‌کنن؛ در آرتروز لگن شایعه.
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.

تمرین ۳۱ | سطح ۱۰ 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 عضلات عمقی 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 و در درد کنار لگن انجام نده.

تمرین ۳۲ | سطح ۱۰ 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؟	انعطاف پشت ران برای خم شدن و پوشیدن جوراب.
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 ۳۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کاربردی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

زین رو بلند تنظیم کن تا لگن زیاد خم نشه؛ وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه.

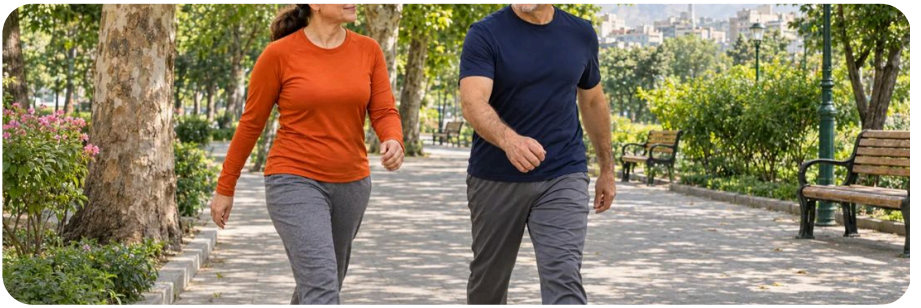
اجرا

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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که دامنه‌ی لگن و آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها و باسن.
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 ۳۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



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 منظم برای لگن، وزن، قلب، قند خون، استخوان، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۳۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کاربردی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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 بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



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.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی مفصل ران دردناک رو به‌طور قابل‌توجهی کم می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

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

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



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. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، 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.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای بعد از جراحی لگن و لگن خشک.

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

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

تمرین ۳۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

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؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، فقط با جوراب‌پوش و پاشنه‌کش.

تمرین ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، فقط با اجازه‌ی جراح و اول با همراه.

بخش ۷

زندگی با لگن سالم‌تر

خوابیدن، نشستن، توالت، نماز، سفره، لباس پوشیدن، ماشین، پله و ورزش.
در این بخش یاد می‌گیری این کارها رو با لگن دردناک یا بعد از جراحی
راحت‌تر و ایمن‌تر انجام بدی.

فصل ۳۵

خواب و لگن دردناک

وضعیت	نکته
به پشت	معمولاً راحت‌ترین وضعیت؛ یک بالش زیر زانوها اگه کمر یا جلوی لگن سفته
به پهلوی سالم	**بالش بین زانوها و مچ‌ها** تا ران بالایی به داخل نیفته؛ مهم در درد کنار لگن و بعد از تعویض مفصل
به پهلوی دردناک	در درد کنار لگن معمولاً دردناکه؛ اگه ناچاری، یک تشک نرم‌تر یا رویه‌ی فومی روی تشک بذار
بعد از تعویض مفصل	وضعیت خواب رو طبق دستور جراح انتخاب کن؛ اغلب به پشت با بالش بین پاها در هفته‌های اول

نکته‌ی دکتر مکس

تشک خیلی سفت در درد کنار لگن فشار رو روی برجستگی استخوانی بیشتر می‌کنه. یک رویه‌ی فومی چند سانتی‌متری اغلب کمک می‌کنه.

بلند شدن از تخت

به پهلو بچرخ (زانوها با هم و بالش بین‌شون)، پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بیار و هم‌زمان با دست‌ها تنه رو بالا بیار. بعد از تعویض مفصل، روش دقیق رو از فیزیوتراپیست بیمارستان یاد بگیر.

فصل ۳۶

نشستن، سفره، توالت و نماز

زندگی ایرانی پر از نشستن روی زمین و خم شدنه؛ کارهایی که برای لگن دردناک یا بعد از جراحی سخت‌ترن.

نشستن روی صندلی

- صندلی **محکم با دسته**، ارتفاعی که **زانوها کمی پایین‌تر از لگن** باشن.
- مبل‌های خیلی نرم و کوتاه رو موقتاً کنار بذار یا یک بالشتک محکم روشون بذار.
- **پا روی پا نینداز** (در درد کنار لگن و بعد از تعویض مفصل).
- هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بلند شو و چند قدم راه برو.

سفره و نشستن روی زمین

وضعیت	پیشنهاد
درد خفیف	روی زمین با یک **بالشتک** زیر باسن؛ پاها جلو یا کنار، نه چهارزانو اگه کشاله درد می‌کنه
درد متوسط یا آرتروز پیشرفته	صندلی کنار سفره یا میز کوتاه
بعد از تعویض مفصل	تا اجازه‌ی جراح، **روی زمین نشین**؛ صندلی کنار سفره

برای نشستن روی زمین و بلند شدن، تمرین «نشستن روی زمین و بلند شدن» در بخش ۶ رو ببین.

توالت

مشکل	راه حل
توالت ایرانی	برای لگن دردناک و بعد از جراحی بسیار سخته؛ **صندلی توالت قابل‌حمل** یا تبدیل به توالت فرنگی
توالت فرنگی کوتاه	**بالابرنده‌ی صندلی توالت**
بلند شدن سخت	**دستگیره‌ی دیواری** کنار توالت

نماز

مرحله	پیشنهاد
رکوع	خم شدن از لگن با زانوهای کمی خم؛ معمولاً قابل‌انجامه
سجده و نشستن	در درد شدید، آرتروز پیشرفته و **بعد از تعویض مفصل**، نماز روی **صندلی** گزینه‌ی امن‌تریه؛ سجده‌ی کامل یعنی خم شدن عمیق ران
برخاستن از سجده	با کمک دست‌ها روی زانوها یا یک صندلی کنار

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از تعویض مفصل ران، زمان برگشت به نماز روی زمین رو از جراحت بپرس. بسیاری از جراحان بعد از چند ماه و با تقویت کافی، اجازه می‌دن.

فصل ۳۷

لباس پوشیدن، ماشین و پله

لباس، جوراب و کفش

- **نشسته** لباس بپوش، نه ایستاده روی یک پا.
- **شلوار و جوراب: اول پای دردناک یا عمل‌شده؛ موقع درآوردن، آخر.**
- **جوراب‌پوش**، **پاشنه‌کش دسته‌بلند** و **کفش بدون بند** (یا بند کشی) بعد از تعویض مفصل ضروری‌ان.
- برای کوتاه کردن ناخن پا، از کمک دیگران یا قیچی دسته‌بلند استفاده کن.

سوار و پیاده شدن از ماشین

1. صندلی ماشین رو تا جای ممکن **عقب** ببر و پشتی رو کمی **خوابیده** کن.
2. یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی بذار تا چرخیدن راحت‌تر بشه.
3. **پشت به صندلی** بایست، باسن رو آهسته بنشون.
4. **هر دو پا رو با هم** به داخل بچرخون؛ تنه و پاها یک‌جا.
5. برای پیاده شدن، برعکس.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه صندلی ماشین خیلی پایینه، یک بالشتک محکم روش بذار.

رانندگی بعد از تعویض مفصل: معمولاً بعد از چند هفته، وقتی دیگه داروی خواب‌آور مصرف نمی‌کنی و قدرت ترمز گرفتن داری؛ **با اجازه‌ی جراح**.

پله

جهت	قانون
بالا	اول **پای سالم**، بعد پای دردناک و عصا
پایین	اول **عصا و پای دردناک**، بعد پای سالم

همیشه **نرده** رو بگیر.

فصل ۳۸

برگشت به ورزش و فعالیت‌ها

فعالیت	آرتروز و درد کنار لگن	بعد از تعویض مفصل
پیاده‌روی	بله؛ تدریجی	بله؛ از روز اول با واکر
دوچرخه‌ی ثابت	بله؛ زین بلند	معمولاً از هفته‌ی ۴ تا ۶
شنا و ورزش در آب	عالی	بعد از بسته شدن کامل زخم و با اجازه‌ی جراح؛ در کرال سینه با احتیاط
باشگاه و وزنه	بله؛ تدریجی	بله؛ بعد از ۳ ماه با رعایت محدودیت‌ها
کوه‌پیمایی	شیب ملایم، باتوم	بعد از ۳ ماه، شیب ملایم
دویدن و پرش	در آرتروز خفیف و بدون درد ممکنه	معمولاً توصیه نمی‌شه
یوگا	بله، بدون حرکت‌های فشرده‌کننده‌ی کنار لگن	حرکت‌های خم شدن عمیق و چرخش، فقط با اجازه
باغبانی	زانو زدن روی بالشتک، کار در ارتفاع	ابزار دسته‌بلند، صندلی کوتاه، بدون خم شدن عمیق

قانون ۲۴ ساعت: اگه صبح روز بعد، درد و خشکی بدتر از قبل نبود، دفعه‌ی بعد کمی بیشتر کن.

وزن، تغذیه و عضله

بشقاب ساده

بخش بشقاب	چی	مثال‌های ایرانی
نصف	سبزی و سالاد	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، سبزی‌های پخته
یک‌چهارم	پروتئین	مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماست، پنیر
یک‌چهارم	نشاسته	برنج (یک کفگیر)، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته

پروتئین: سوخت عضله

گروه تخصصی PROT-AGE برای افراد بالای ۶۵ سال، روزانه **۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن** پیشنهاد کرده؛ و برای کسانی که بیماری حاد یا مزمن دارن (به جز بیماری شدید کلیه)، **۱.۲ تا ۱.۵ گرم**. برای کسی با ۷۰ کیلو وزن، یعنی حدود **۷۰ تا ۸۵ گرم در روز**.

غذا	پروتئین تقریبی
۱ عدد تخم‌مرغ	۶ گرم
۱ لیوان شیر	۸ گرم

غذا	پروتئین تقریبی
۱ کاسه ماست (۲۰۰ گرم)	۷ تا ۱۰ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۷ گرم
۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته	حدود ۳۰ گرم
۱۰۰ گرم ماهی پخته	حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم
۱ کاسه عدسی (حدود ۲۰۰ گرم پخته)	حدود ۱۵ تا ۱۸ گرم

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن. صبحانه‌ی ایرانی معمولاً پروتئین کمی داره؛ یک تخم‌مرغ یا یک کاسه ماست اضافه کن.

اگه بیماری کلیه، دیابت یا هر رژیم خاص پزشکی داری، تغییرات غذایی رو با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کن. کاهش وزن سریع در سالمندان می‌تونه عضله رو کم کنه؛ تمرین قدرتی و پروتئین کافی همراهش ضروریه.

ویتامین D، کلسیم و آب

- کمبود ویتامین D در ایران شایعه. **مقدار مکمل رو با آزمایش و نظر پزشک** تعیین کن.
- حس تشنگی در سالمندان کمتر می‌شه؛ مگر اینکه پزشک محدودیت گذاشته، در طول روز آب بخور.

- هیچ غذا یا مکمل خاصی درد مفصل یا ستون فقرات رو «درمان» نمی‌کنه. مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باش.

فصل ۴۰

خواب، خلق و درد

خواب بد، نگرانی و افسردگی درد رو بیشتر می‌کنن و درد هم خواب و خلق رو بدتر می‌کنه.

خواب

- ساعت خواب و بیداری ثابت
- اتاق تاریک، خنک و ساکت
- صفحه‌ی گوشی و تلویزیون ۳۰ دقیقه قبل از خواب خاموش
- چای پررنگ و قهوه بعد از ظهر کمتر
- فعالیت بدنی در طول روز
- اگه مشکل خواب ادامه داره، با پزشکت صحبت کن؛ درمان‌های غیردارویی مؤثری برای بی‌خوابی وجود داره.

ترس از حرکت

- **دانستن کمک می‌کنه:** فصل علم درد رو دوباره بخون.
- **قدم‌های کوچیک:** فعالیتی که ازش می‌ترسی رو به قدم‌های خیلی کوچیک تقسیم کن.
- **عدد رو ثبت کن:** وقتی ببینی تست‌هات بهتر می‌شن، اعتمادت برمی‌گرده.

استرس، نگرانی و افسردگی

درد طولانی‌مدت می‌تونه باعث ناامیدی و انزوا بشه. این‌ها نشونه‌ی ضعف نیستن، ولی جدی هستن.

- تمرین بدنی، خودش یکی از مؤثرترین راه‌ها برای بهبود خلقه
- ارتباط اجتماعی و تمرین گروهی
- تنفس آرام: دم ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه، ۵ دقیقه
- کارهایی که ازشون لذت می‌بری، حتی کوچیک

اگه بیش از دو هفته بیشتر روزها احساس غمگینی، ناامیدی یا بی‌علاقگی داری، یا افکاری درباره‌ی آسیب زدن به خودت داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن. در ایران می‌تونی با **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)** تماس بگیری؛ و در شرایط اورژانسی با **۱۱۵**.

خانواده

از خانواده‌ات بخواه به‌جای انجام کارها به جای تو، **تشویقت کنن که خودت انجامشون بدی** و در تمرین‌ها همراهت باشن.

فصل ۴۱

راهنمای همراه و مراقب

این فصل برای همسر، فرزند یا مراقبیه که به فرد مبتلا کمک می‌کنه؛ به‌خصوص بعد از **تعویض مفصل ران** یا **جراحی شکستگی لگن**.

قانون‌های طلایی مراقب

هرگز فرد رو از زیر بغل یا با کشیدن دست بلند نکن. این کار به شونه‌ی هر دو نفر آسیب می‌زنه و تعادل رو به هم می‌زنه.

- برای کمک به بلند شدن، کنار پای **سالم** بایست، از **کمربند جابه‌جایی** یا کمر شلوار کمک بگیر و بذار خودش با دست‌ها از دسته‌ی صندلی فشار بده.
- **تشویقش کن خودش انجام بده**؛ فقط جایی کمک کن که واقعاً لازمه. استقلال، بخشی از درمانه.
- **محدودیت‌های حرکتی** جراح رو روی کاغذ بنویس و روی یخچال بزن.
- واکر یا عصا همیشه **در دسترس** باشه.

پیشگیری از زمین خوردن در خونه

کار	چرا
برداشتن فرش‌های کوچیک، سیم‌ها و وسایل سر راه	لیز خوردن و گیر کردن پا
چراغ خواب در مسیر اتاق تا توالت	بیشتر زمین خوردن‌ها شب‌ها و در مسیر توالته
دستگیره در توالت و حمام	
کفش جلوبسته با کف ضدلغزش؛ نه دمپایی	
تلفن همراه یا زنگ در دسترس	برای وقتی تنهاست
بررسی داروهای خواب‌آور و فشار خون با پزشک	گیجی و افت فشار هنگام بلند شدن

حمام

- صندلی حمام، دستگیره، کفپوش ضدلغزش.
- شستن پاها با **لیف دسته‌بلند**؛ بعد از تعویض مفصل خم نشه.
- تا بسته شدن کامل زخم، طبق دستور جراح زخم رو خشک نگه دارید.

گیجی بعد از جراحی در سالمندان

بعد از جراحی شکستگی لگن، **گیجی ناگهانی** (دلیریوم) شایعه. کمک‌ها: حضور آشنایان، عینک و سمعک، ساعت و تقویم در دید، نور روز و تاریکی شب، آب کافی. گیجی تازه رو **حتماً به پزشک یا پرستار گزارش بده**.

علائمی که باید گزارش بدی

- تب، قرمزی یا ترشح زخم
- ورم و درد ساق، تنگی نفس، درد قفسه‌ی سینه
- درد ناگهانی شدید، کوتاه شدن یا چرخش پا
- گیجی تازه، خواب‌آلودگی زیاد، کم شدن ادرار

مراقبت از خودت

مراقبت خسته‌کننده‌ست. استراحت کن، از بقیه‌ی خانواده کمک بخواه، و موقع کمک کردن زانوهات رو خم کن و فرد رو نزدیک بدنت نگه دار تا کمرت آسیب نبینه.

فصل ۴۲

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای لگن سالم

این برنامه برای وقتیه که دردت برطرف شده، یا برای پیشگیری بعد از ۵۰ سالگی. **۳ روز در هفته** کافیه. در کنارش، پیاده‌روی رو فراموش نکن.

ترتیب	تمرین	مقدار	زمان تقریبی
۱	رژه‌ی ایستاده با تکیه (گرم کردن)	۲۰ قدم	۱ دقیقه
۲	بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰	۲ دقیقه
۳	پل باسن	۲ × ۱۰	۲ دقیقه
۴	دور کردن پا ایستاده	۱۵ هر پا	۱ دقیقه
۵	بالا رفتن روی پنجه	۱۵	۱ دقیقه
۶	ایستادن روی یک پا	۳۰ ثانیه هر پا	۱ دقیقه
۷	راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۱۰ قدم × ۲	۱ دقیقه
۸	کشش جلوی لگن	۳۰ ثانیه هر طرف	۱ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۹۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۱ · پل باسن ← ص ۱۰۳ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۱۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۰ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۲۳

سه عادت روزانه برای لگن

1. **روزی چند بار از صندلی بدون دست بلند شو.** این ساده‌ترین تست و تمرین قدرت پاست.
2. **هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه نشستن، چند دقیقه راه برو.**
3. **پا روی پا نینداز و روی یک پا با لگن بیرون‌داده نایست.**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه درد قبلی برگشت، به برنامه‌ی همون مشکل در بخش ۵ برگرد و از سطح پایین‌تر شروع کن.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات پزشکی.

فصل ۴۳

۵۰ سؤال رایج

1. لگنم خوب می‌شه؟

بیشتر دردهای لگن با تمرین منظم بهتر می‌شن. در آرتروز شدید، اگه تمرین کافی نباشه، تعویض مفصل نتیجه‌ی بسیار خوبی داره.

2. آرتروز لگن یعنی باید عمل کنم؟

نه لزوماً. تمرین، کاهش وزن و عصا درمان اصلی‌ان؛ جراحی برای درد و ناتوانی شدید و مقاوم (فصل ۲۴).

3. راه رفتن غضروفم رو بیشتر می‌سابه؟

نه؛ غضروف با حرکت و بار متناسب تغذیه می‌شه. پیاده‌روی تدریجی برای آرتروز مفیده.

4. درد کنار لگن یعنی بورسیت؟

اغلب مشکل اصلی تاندون‌های باسنه (فصل ۱۲).

5. روی پهلوی دردناک بخوابم؟

در درد کنار لگن، تا بهتر شدن نه؛ به پهلوی دیگه با بالش بین زانوها (فصل ۳۵).

6. پا روی پا انداختن ضرر داره؟

در درد کنار لگن و بعد از تعویض مفصل، بله؛ فشار روی تاندون یا خطر دررفتگی.

7. تزریق کورتون بزنم؟

در آرتروز و درد کنار لگن تسکین کوتاه‌مدت داره؛ جایگزین تمرین نیست (فصل ۲۳).

8. ژل مفصلی (هیالورونیک اسید) برای لگن خوبه؟

رهنمودهای معتبر برای آرتروز لگن توصیه‌اش نمی‌کنن.

9. PRP یا سلول‌درمانی چی؟

شواهد کافی برای توصیه‌ی معمول ندارن.

10. گلوکوزامین بخورم؟

رهنمود ACR برای آرتروز لگن توصیه‌اش نمی‌کنه.

11. عصا لازم دارم؟

اگه می‌لنگی یا درد راه رفتنت رو محدود کرده، عصای درست در دست مخالف خیلی کمک می‌کنه.

12. عصا رو با کدوم دست بگیرم؟

دست مخالف پای دردناک.

13. پارگی لابروم دارم؛ باید عمل کنم؟

پارگی لابروم در MRI افراد بدون درد هم شایعه. اول درمان غیرجراحی (فصل ۱۳).

14. درد کشاله‌ام از لگنه یا فتق؟

برآمدگی کشاله با سرفه به فتق اشاره داره؛ پزشک ببینه (فصل ۱۴).

15. زانوم درد می‌کنه؛ می‌تونه از لگن باشه؟

بله؛ درد مفصل ران گاهی فقط در زانو حس می‌شه (فصل ۷).

16. درد لگنم از کمره؟

اگه با درد کمر و تیرکشیدن تا زیر زانو همراهه، احتمالش هست (فصل ۱۵).

17. وزنه برای آرتروز لگن ضرر داره؟

نه؛ تمرین مقاومتی تدریجی بخش اصلی درمانه.

18. دوچرخه برای لگن خوبه؟

بله؛ با زین بلند.

19. شنا خوبه؟

بسیار؛ ورزش در آب فشار مفصل رو کم می‌کنه.

20. چقدر طول می‌کشه بهتر بشم؟

آرتروز: ۶ تا ۱۲ هفته تمرین منظم؛ درد کنار لگن: ۸ تا ۱۲ هفته یا بیشتر.

21. درد حین تمرین چقدر قابل‌قبوله؟

تا ۳ تا ۴ از ۱۰، به شرطی که صبح روز بعد بدتر نباشی.

22. اگه یک هفته تمرین نکنم؟

از سطح کمی پایین‌تر دوباره شروع کن.

23. وزن کم کنم کمک می‌کنه؟

بله؛ در اضافه‌وزن، کاهش وزن همراه با تمرین درد و عملکرد رو بهتر می‌کنه.

24. تعویض مفصل ران چقدر دوام داره؟

در بیشتر بیماران سال‌های طولانی؛ بسیاری از مفصل‌ها بیش از ۲۰ سال کار می‌کنن.

25. سنم برای تعویض مفصل زیاد نیست؟

سن به‌تنهایی معیار نیست؛ وضعیت سلامت عمومی و تصمیم مشترک با جراح مهمه.

26. بعد از تعویض مفصل کی راه می‌رم؟

معمولاً از روز اول یا دوم با واکر.

27. بعد از تعویض مفصل چه حرکت‌هایی ممنوعه؟

به روش جراحی بستگی داره؛ از جراحت بپرس (فصل ۲۴ و ۲۶).

28. بعد از تعویض مفصل کی رانندگی کنم؟

معمولاً بعد از چند هفته و قطع داروی خواب‌آور؛ با اجازه‌ی جراح.

29. بعد از تعویض مفصل می‌تونم روی زمین بشینم و نماز بخونم؟

بعد از چند ماه و با اجازه‌ی جراح؛ تا اون موقع صندلی.

30. بعد از تعویض مفصل به پهلو بخوابم؟

طبق دستور جراح؛ معمولاً با بالش بین پاها بعد از چند هفته.

31. بعد از تعویض مفصل، دندانپزشکی برم؟

بله، ولی دندانپزشک رو مطلع کن؛ عفونت دندون رو جدی بگیر.

32. شکستگی لگن مادرم رو چطور مراقبت کنیم؟

فصل ۲۷ و ۴۱ رو بخونید؛ راه رفتن زودهنگام، تغذیه و پیشگیری از زمین خوردن.

33. بعد از شکستگی لگن، پوکی استخوان رو بررسی کنیم؟

حتماً؛ شکستگی با زمین خوردن ساده نشونه‌ی پوکی استخوانه.

34. چرا بعد از جراحی، پدربزرگ گیج شده؟

گیجی بعد از جراحی (دلیریوم) در سالمندان شایعه؛ به پزشک گزارش بدید (فصل ۴۱).

35. داروی پوکی استخوان رو قطع کنم چون شنیدم شکستگی میاره؟

خودسرانه نه؛ سودش برای بیشتر افراد خیلی بیشتره. درد ران یا کشاله‌ی تازه رو به پزشک بگو (فصل ۱۸).

36. کشش کنار لگن (نوار IT) انجام بدم؟

در درد کنار لگن نه؛ تاندون رو فشرده می‌کنه.

37. صدای تق جلوی لگن خطرناکه؟

بدون درد معمولاً نه.

38. چهارزانو نشستن برای لگن بده؟

اگه کشاله درد می‌گیره یا بعد از تعویض مفصل، فعلاً نه.

39. کفش مخصوص لازم دارم؟

کفش راحت با کف نرم و ضدلغزش؛ کفی خاص معمولاً لازم نیست.

40. ماساژ کمک می‌کنه؟

موقتاً؛ همراه با تمرین.

41. گرما یا یخ؟

برای خشکی گرما؛ بعد از فعالیت زیاد یا درد حاد هر کدوم که بهترت می‌کنه.

42. فیزیوتراپی حضوری لازم دارم؟

بعد از جراحی، یا وقتی بعد از ۶ تا ۸ هفته پیشرفت نداری، چند جلسه ارزشمنده.

43. درد شبانه‌ی لگن خطرناکه؟

در آرتروز پیشرفته و درد کنار لگن شایعه؛ اگه مداوم و همراه با تب یا کاهش وزنه، پزشک (فصل ۸).

44. کوه برم؟

با شیب ملایم و باتوم؛ سرپایینی‌های تند رو کم کن.

45. بعد از ۱۲ هفته خوب شدم؛ قطع کنم؟

به برنامه‌ی نگهداری برو (فصل ۳۳).

46. زانو هم درد می‌کنه؛ کدوم کتاب؟

کتاب «زانو؛ راهنمای کامل درمان خانگی» رو هم ببین.

47. کمرم هم درد می‌کنه؛ کدوم کتاب؟

کتاب «کمردرد؛ راهنمای کامل درمان خانگی».

48. بی‌اختیاری ادرار جلوی ورزشم رو گرفته؛ چی کار کنم؟

تمرین کف لگن کمک زیادی می‌کنه؛ با پزشک یا فیزیوتراپیست کف لگن مشورت کن.

49. تعادلم ضعیفه؛ از کجا شروع کنم؟

تمرین‌های تعادل با تکیه (بخش ۶) و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۴۲).

50. درد لگن باعث افسردگی می‌شه؟

درد طولانی و بی‌خوابی روی خلق اثر دارن؛ فصل ۴۰ رو بخون و در صورت نیاز کمک بگیر.

فصل ۴۴

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه)						
ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه)						
افتادن لگن در آینه (بله / خیر)						
پوشیدن جوراب (۰ تا ۳)						
چرخش ران به داخل (مقایسه)						
درد فشار کنار لگن (۰ تا ۱۰)						

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
پیاده‌روی ۶ دقیقه (متر یا دور)						
نمره‌ی پرسشنامه (از ۴۰)						
درد معمول (۰ تا ۱۰)						

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	برنامه و سطح	جلسه	پیاده‌روی (دقیقه)	درد	خواب	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

فصل ۴۵

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
مفصل ران	مفصل بین سر استخوان ران و کاسه‌ی لگن
استابولوم	کاسه‌ی لگن
لابروم	حلقه‌ی غضروفی دور کاسه
تروکانتر بزرگ	برجستگی استخوانی کنار ران
سرینی بزرگ	بزرگ‌ترین عضله‌ی باسن
سرینی میانی	عضله‌ی کنار لگن که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره
تاندینوپاتی گلوتئال	درد و تغییر تاندون‌های کنار لگن
بورسیت	التهاب کیسه‌ی مایع؛ اصطلاح قدیمی برای درد کنار لگن
FAI	گیرافتادگی ران و کاسه
آرتروپلاستی	تعویض مفصل
همی‌آرتروپلاستی	تعویض فقط سر استخوان ران
آواسکولار نکروز	مرگ بخشی از استخوان به دلیل کم شدن خون‌رسانی
ساکروایلیاک	مفصل پشت لگن بین ستون فقرات و لگن
ایلیوپسواس	عضله‌ی اصلی خم کردن ران

اصطلاح	معنی
دلیریوم	گیجی ناگهانی، شایع بعد از جراحی در سالمندان
احتیاطات لگن	محدودیت‌های حرکتی بعد از تعویض مفصل

منابع علمی

1. Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, et al. EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013;72(7):1125-1135. doi:10.1136/annrheumdis-2012-202745
2. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020;72(2):149-162. doi:10.1002/acr.24131
3. Bannuru RR, Osani MC, Vaysbrot EE, et al. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2019;27(11):1578-1589. doi:10.1016/j.joca.2019.06.011
4. Fransen M, McConnell S, Hernandez-Molina G, Reichenbach S. Exercise for osteoarthritis of the hip. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(4):CD007912. doi:10.1002/14651858.CD007912.pub2
5. Frydendal T, Christensen R, Mechlenburg I, et al. Total hip replacement or resistance training for severe hip osteoarthritis. N Engl J Med. 2024;391(17):1610-1620. doi:10.1056/NEJMoa2400141
6. Mellor R, Bennell K, Grimaldi A, et al. Education plus exercise versus corticosteroid injection use versus a wait and see approach on global outcome and pain from gluteal tendinopathy: prospective, single blinded, randomised clinical trial. BMJ. 2018;361:k1662. doi:10.1136/bmj.k1662
7. Grimaldi A, Mellor R, Hodges P, Bennell K, Wajswelner H, Vicenzino B. Gluteal tendinopathy: a review of mechanisms, assessment and management. Sports Med. 2015;45(8):1107-1119. doi:10.1007/s40279-015-0336-5
8. Griffin DR, Dickenson EJ, Wall PDH, et al. Hip arthroscopy versus best conservative care for the treatment of femoroacetabular impingement syndrome (UK FASHIoN): a multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2018;391(10136):2225-2235. doi:10.1016/S0140-6736(18)31202-9

9. Handoll HHG, Sherrington C, Mak JCS. Interventions for improving mobility after hip fracture surgery in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2011; (3):CD001704. doi:10.1002/14651858.CD001704.pub4
10. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939
11. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

لگن و مفصل ران؛ راهنمای کامل درمان خانگی

راهنمای کامل درمان خانگی لگن و مفصل ران برای بعد از ۵۰ سالگی.

- آناتومی لگن و علم درد به زبان ساده
- تشخیص منبع درد (کشاله، کنار لگن، باسن یا کمر) و علائم خطر
- آرتروز لگن، درد کنار لگن (تاندینوپاتی گلوتئال)، گیرافتادگی و پارگی لابروم، شکستگی لگن
- آمادگی و توان‌بخشی بعد از تعویض مفصل ران و جراحی شکستگی
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی و کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها
- خواب، توالت ایرانی، نماز، سفره، ماشین و راهنمای همراه

همه بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر.

drmaxacademy.com