راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خانه‌ی امن برای سالمندان»

چک‌لیست اتاق‌به‌اتاق

خطرهای خونه، آشپزخونه، پله، حیاط و رهنمود جهانی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک**، **فیزیوتراپیست** یا **کاردرمان** تو نیست. اگه **زیاد زمین می‌خوری**، **سرگیجه** داری یا **رقیق‌کننده‌ی خون** مصرف می‌کنی، با پزشک صحبت کن. هیچ دارویی رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: دو بار یا بیشتر زمین خوردن در سال؛ سرگیجه موقع بلند شدن؛ ترس از راه رفتن؛ مرور داروها. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **ضربه به سر**، به‌خصوص با رقیق‌کننده‌ی خون؛ **درد شدید لگن** یا ناتوانی در ایستادن؛ **گیجی**، **استفراغ** یا سردرد بعد از زمین خوردن؛ **غش**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خونه و زمین خوردن ۸

۱. خونه و زمین خوردن ۹

۲. خطرهای خونه ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. رهنمود جهانی (۲۰۲۲) ۱۴

بخش ۳: اتاق‌به‌اتاق ۱۵

۶. آشپزخونه ۱۶

۷. پله و راهرو ۱۶

۸. حیاط و بیرون خونه ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۰

۱۰. خونه ۳۱

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **اصلاح خونه**.

در این راهنما

- خونه و زمین خوردن
- خطرهای خونه
- علائم خطر
- باورهای غلط
- رهنمود جهانی (۲۰۲۲)
- آشپزخونه
- پله و راهرو
- حیاط و بیرون خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خونه
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«خانه‌ی امن برای سالمندان»** 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

خونه و زمین خوردن

خونه و زمین خوردن، خطرهای خونه، حمام و دستشویی، داروها و بینایی، علائم خطر، و باورهای غلط.

خونه و زمین خوردن

☐	
	بیشتر زمین خوردن‌های سالمندان **توی خونه**ست
	شب و مسیر **دستشویی** پرخطرن
	زمین خوردن، **ترس** میاره؛ ترس، **بی‌تحرکی**؛ بی‌تحرکی، **زمین خوردن بیشتر**
	هم **خونه** و هم **بدن** باید امن بشن

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۴

خونه‌ی امن + بدن قوی.

فصل ۲

خطرهای خونه

خطر	راه‌حل
فرش و **گلیم** لغزنده	زیرفرشی ضدلغزش یا جمع کردن
سیم و **وسایل** کف زمین	جمع کردن
نور کم	لامپ روشن‌تر، چراغ شب
پله بدون نرده	نرده در **دو طرف**
دمپایی گشاد	کفش یا دمپایی **پشت‌دار**
حیوون خونگی زیر پا	دقت در مسیر

اول فرش، بعد نور.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)

☐	
	ضربه به سر، به‌خصوص با **رقیق‌کننده‌ی خون**
	درد شدید لگن یا **ناتوانی** در ایستادن
	گیجی، **استفراغ** یا **سردرد** بعد از زمین خوردن
	غش قبل از زمین خوردن

زود به پزشک

☐	
	دو بار یا بیشتر زمین خوردن در سال
	سرگیجه موقع بلند شدن
	ترس از راه رفتن

ضربه به سر با رقیق‌کننده؟ همون لحظه.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«زمین خوردن جزو **پیریه**»	خیلی‌هاش **قابل‌پیشگیریه**
«**کمتر** راه بره که نیفته»	بی‌تحرکی خطر رو **بیشتر** می‌کنه
«**عصا** یعنی ضعف»	عصای درست **امنیت** میاره
«فقط **خونه** رو درست کنیم کافیه»	**ورزش** هم لازمه
«اگه افتاد، **سریع** بلندش کنیم»	اول **بررسی**؛ بعد آروم بلند شدن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۲۸

کمتر راه رفتن، راه‌حل نیست.

بخش ۲

شواهد

مرور کاکرین خونه، رهنمود جهانی، مرور کاکرین ورزش، و رهنمود WHO.

رهنمود جهانی (۲۰۲۲)

Montero-Odasso و همکاران، رهنمود جهانی پیشگیری از زمین خوردن:

توصیه	
پرسیدن از زمین خوردن در هر ویزیت سالمند	
افراد **پرخطر**: ارزیابی **چندجانبه**	
ورزش تعادل و قدرت	
خطرهای خونه: ارزیابی توسط فرد **آموزش‌دیده**	
مرور داروها	

بپرس، ارزیابی کن، ورزش کن.

بخش ۳

اتاق‌به‌اتاق

اتاق خواب، حمام و دستشویی، آشپزخونه، پله و راهرو، حیاط و بیرون خونه، و فناوری.

فصل ۶

آشپزخونه

☐	
	وسایل پرکاربرد در **ارتفاع کمر**
	چهارپایه نه؛ چهارپایه‌ی **دسته‌دار** اگه لازمه
	آب ریخته رو همون لحظه خشک کن
	فرش جلوی سینک ضدلغزش

کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۲۹

چهارپایه نه.

فصل ۷

پله و راهرو

☐	
	نرده در دو طرف
	نور بالا و پایین پله
	لبه‌ی پله با **نوار رنگی**
	هیچ وسیله‌ای روی پله
	راهرو **خالی**

تمرین پله ← ص ۲۷

پله‌ی خالی، پله‌ی امن.

فصل ۸

حیاط و بیرون خونه

☐	
	پله‌ی ورودی با نرده
	نور ورودی
	برگ و **یخ** رو تمیز کن
	کفش با کف ضدلغزش

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶

کفش خوب، بیرون از خونه.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پایه)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (تعادل پیشرفته)، فاز ۴ (همیشه)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۹

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: تمرین تعادل همیشه کنار پیشخوان یا دیوار و ترجیحاً با همراه. سرگیجه: بشین. بعد از زمین خوردن با درد شدید یا ضربه به سر: بلند نشو، کمک بخواه.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستا



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ 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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | 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 برای قلب، خلق و استقامت مفیده؛ ولی جای تمرین اختصاصی تعادل رو نمی‌گیره. اگه تعادلت ضعیفه، اول داخل خونه یا با همراه.
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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | 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؟	پله‌ی خونه با نرده، با نور کافی، یک پله در هر قدم.
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 ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

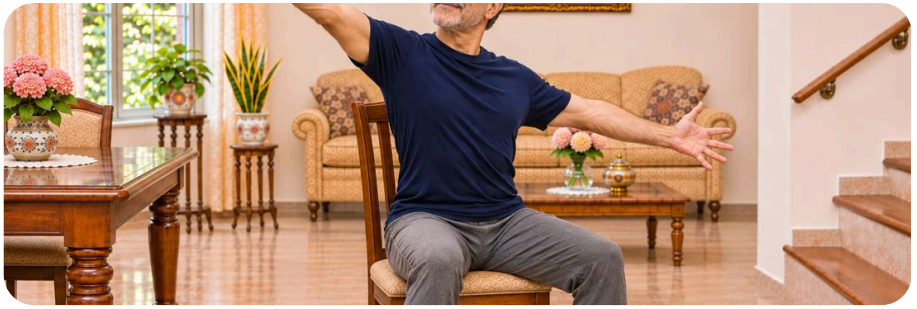
1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین مهارت خونه: اگه زمین خوردی، بدونی چطور بلند شی.
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: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | حرکت‌های بزرگ و آرامش



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، همسایه‌ها، خونه، و داستان عزت‌خانم، آقای فرهادی و منیژه خانم.

فصل ۱۰

خونه

☐	
	چک‌لیست این کتاب رو روی یخچال بزن
	صندلی محکم برای تمرین
	چراغ قوه کنار تخت

چک‌لیست روی یخچال.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«خانه‌ی امن برای سالمندان»** 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	خونه و زمین خوردن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	اتاق‌به‌اتاق	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2012;(9):CD007146. doi:10.1002/14651858.CD007146.pub3
2. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
3. Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. 2022;51(9):afac205. doi:10.1093/ageing/afac205
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

چک‌لیست اتاق‌به‌اتاق

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فرش
- نور
- پله
- آشپزخونه
- حیاط

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