راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «مستقل بمون بعد از ۷۰»

مستقل بمون؛ راهنمای خانواده

کمک درست، نماز و مسجد، نوه‌ها، و تنهایی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری قلبی**، **فشار خون کنترل‌نشده**، **سرگیجه**، **زمین خوردن‌های مکرر** یا **جراحی اخیر** داری، قبل از شروع با پزشک مشورت کن. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** (کابینت، صندلی سنگین) انجام بده؛ و اگه تعادلت کمه، با **همراه**. **فوراً اورژانس (۱۱۵)**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**، یا **زمین خوردن** با **ضربه به سر** و مصرف **رقیق‌کننده‌ی خون**. 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: استقلال یعنی چی؟ ۸

۱. پنج توانایی کلیدی ۹

۲. تست‌های خانگی ۹

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: ستون‌های استقلال ۱۵

۴. ذهن فعال ۱۶

بخش ۳: زندگی مستقل ۱۷

۵. تنهایی و ارتباط ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۱۹

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۶

۷. راهنمای خانواده ۳۷

۸. نماز، مسجد و مهمونی ۳۷

۹. نوه‌ها و فعالیت اجتماعی ۳۹

۱۰. داستان خانم بهرامی ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۱

منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **بچه‌ها و خانواده**ست.

در این راهنما

- پنج توانایی کلیدی
- تست‌های خانگی
- علائم خطر
- ذهن فعال
- تنهایی و ارتباط
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- نماز، مسجد و مهمونی
- نوه‌ها و فعالیت اجتماعی
- داستان خانم بهرامی
- ۱۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«مستقل بمون بعد از ۷۰»** 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

استقلال یعنی چی؟

پنج توانایی کلیدی، چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره، تست‌های خانگی، شواهد، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

پنج توانایی کلیدی

استقلال یعنی بتونی کارهای **روزانه‌ی خودت** رو **خودت** انجام بدی. پشت همه‌ی این کارها، **پنج توانایی** هست:

توانایی	یعنی	کجا لازمه
بلند شدن	از صندلی، توالت، تخت و زمین	**هر روز**، ده‌ها بار
راه رفتن	با سرعت و مسافت کافی	**خرید**، **مسجد**، **پارک**، عبور از **خیابون**
پله	بالا و پایین رفتن	خونه‌ی **بچه‌ها**، **مترو**، **بیمارستان**
تعادل	زمین نخوردن، حتی وقتی سُر می‌خوری یا می‌چرخی	**همه‌جا**
قدرت دست	گرفتن، حمل کردن، باز کردن	**کیسه‌ی خرید**، **در شیشه**، **نرده**

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲ · تمرین پله ← ص ۳۳ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۶

پنج توانایی، یک زندگی مستقل.

فصل ۲

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو **حالا** انجام بده و **هر ۴ تا ۸ هفته** تکرار کن. فقط با **همراه** و **کنار تکیه‌گاه**.

تست	چطور	نگران‌کننده اگه
بلند شدن ۳۰ ثانیه‌ای	دست‌ها روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل در ۳۰ ثانیه	زیر **۸ تا ۱۰ بار** (بسته به سن)
سرعت راه رفتن ۴ متری	با سرعت **معمولی**؛ زمان رو بگیر	بیشتر از **۵ ثانیه** (یعنی کمتر از ۰٫۸ متر بر ثانیه)
بلند شدن و راه رفتن	از صندلی بلند شو، ۳ متر برو، برگرد، بشین	بیشتر از **۱۲ ثانیه**
تعادل ۴ مرحله‌ای	پاها کنار هم، نیمه‌پشت‌سرهم، پشت‌سرهم، یک پا؛ هرکدوم ۱۰ ثانیه	نتونستن **پشت‌سرهم** ۱۰ ثانیه
قدرت دست	باز کردن **در شیشه‌ی مربا**	نتونستن

تست صندلی: کمتر از این عدد، یعنی پایین‌تر از حد معمول سن

سن	زنان	مردان
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱	کمتر از ۱۲
۷۰ تا ۷۴	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۲

سن	زنان	مردان
۷۵ تا ۷۹	کمتر از **۱۰**	کمتر از **۱۱**
۸۰ تا ۸۴	کمتر از **۹**	کمتر از **۱۰**
۸۵ تا ۸۹	کمتر از **۸**	کمتر از **۸**
۹۰ تا ۹۴	کمتر از **۴**	کمتر از **۷**

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها از راهنمای **STEADI** (مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا) برای سنجش **خطر زمین خوردن** هستن؛ عدد پایین‌تر یعنی **قدرت پا** باید تقویت بشه.

چطور تست رو ایمن انجام بدم؟

☐	
	صندلی محکم بدون چرخ، **چسبیده به دیوار**
	همراه کنارت باشه
	کفش بپوش
	اگه **درد**، **سرگیجه** یا **تنگی نفس** داشتی، **متوقف** کن
	نتیجه رو در **جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل** بنویس

نکته‌ی دکتر مکس

سرعت راه رفتن در پژوهش بزرگ (۲۰۱۱) **Studenski** با **طول عمر** سالمندان **همراه** بود؛ برای همین بعضی‌ها بهش می‌گن «**علامت حیاتی ششم**».

نکته‌ی دکتر مکس

این تست‌ها روی سایت **drmaxacademy.com** در بخش **تست‌ها** هم هستن.

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۸

چیزی که اندازه گرفته بشه، بهتر می‌شه.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

☐	
	درد یا **فشار** قفسه‌ی سینه
	ضعف ناگهانی یک طرف بدن، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**
	تنگی نفس شدید
	زمین خوردن با **ضربه به سر**، به‌خصوص اگه **رقیق‌کننده‌ی خون** می‌خوری
	زمین خوردن و **نتونستن** بلند شدن یا **درد شدید لگن**

همون روز یا همین هفته با پزشک

☐	
	زمین خوردن حتی بدون آسیب؛ علتش باید بررسی بشه
	سرگیجه موقع بلند شدن
	کاهش وزن بی‌دلیل
	ضعف که در چند هفته **سریع** بیشتر شده
	گیجی یا **فراموشی** تازه

هر زمین خوردن، یک پیام؛ به پزشک بگو.

بخش ۲

ستون‌های استقلال

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن، عضله و پروتئین، استخوان، ذهن فعال، دید و شنوایی، داروها، و خواب.

فصل ۴

ذهن فعال

☐	
	ورزش هوازی؛ برای **مغز** هم مفیده
	یاد گرفتن چیز جدید: زبان، ساز، بازی
	کتاب، **جدول**، **شطرنج**، **تخته‌نرد**
	ارتباط با آدم‌ها؛ **تنهایی** برای مغز مضره
	تمرین‌های دو کاره: راه رفتن و شمردن، یا نام بردن میوه‌ها

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۳۰ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۳۱

پاها رو حرکت بده، مغز هم حرکت می‌کنه.

بخش ۳

زندگی مستقل

خونه‌ی امن، حمام و توالت، خرید و آشپزی، بیرون رفتن و حمل‌ونقل، برگشت بعد از بستری، و تنهایی و ارتباط.

فصل ۵

تنهایی و ارتباط

تنهایی برای **مغز**، **قلب** و **خلق** مضره؛ و آدم تنها **کمتر** از خونه بیرون می‌ره و **ضعیف‌تر** می‌شه.

☐	
	پیاده‌روی گروهی در **پارک**
	مسجد، **هیئت**، **کانون بازنشستگان**، **کلاس**
	تماس تصویری با بچه‌ها و نوه‌ها
	همسایه‌ها: یک **قرار هفتگی** چای
	کار داوطلبانه

غم بیشتر از **دو هفته**، **بی‌انگیزگی** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

ورزش با دوستان، دو دارو در یک لیوان.

بخش ۴

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ (شروع از صندلی)، سطح ۲ (ایستاده با تکیه)، سطح ۳ (فعال)، برنامه‌ی تعادل، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

بخش ۵

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 به این ترتیب‌ان: شروع نشسته، قدرت پا، بالاتنه و دست، تعادل، راه رفتن و پله، و کارهای روزمره و کشش. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** انجام بده.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت پا



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 استقلال؛ بلند شدن از صندلی، توالت و ماشین.
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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

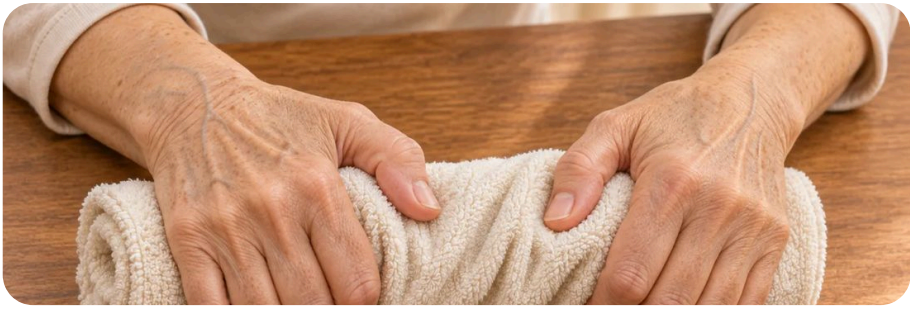
اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
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، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

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

تمرین ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل



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 ۶ | 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 زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو 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 ۷ سطح ۳ · پیشرفته تعادل



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن با چرخوندن سر

شروع

کنار یک دیوار یا راهرو بایست، طوری که دست‌ت در صورت نیاز به دیوار برسه.

اجرا

1. آهسته راه برو.
2. هم‌زمان سرت رو آهسته به راست و چپ بچرخون (هر ۲ قدم یک بار).
3. بعد همین کار رو با بالا و پایین نگاه کردن انجام بده.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل و گوش داخلی
چرا این تمرین؟	در زندگی واقعی موقع راه رفتن سرمون رو برمی‌گردونیم (به اطراف خیابون یا به کسی که صدامون می‌کنه)؛ این تمرین سیستم تعادل رو برای این موقعیت آماده می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی سرگیجه‌ی موقت که در چند دقیقه برطرف می‌شه.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	سرعت راه رفتن و چرخش کمتر.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، یا در فضای شلوغ‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخش سریع از روز اول؛ ادامه دادن با سرگیجه‌ی شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه شدید شد، بایست و به دیوار تکیه کن. در BPPV اول با پزشک.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و پله



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	از ۳ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز؛ کم‌کم تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و پله



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و پله



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید سبک؛ قدرت دست، تنه و تعادل در یک کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۱۲ | سطح ۳ · پیشرفته | کارهای روزمره و کشش



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؟	بلند شدن از زمین؛ مهارتی که بعد از زمین خوردن، جون نجات می‌ده.
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: فقط با همراه؛ اول کنار مبل یا صندلی محکم.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، نماز و مسجد و مهمونی، نوه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، و داستان آقای حسینی، خانم بهرامی و حاج‌آقا رضایی.

فصل ۷

راهنمای خانواده

بزرگ‌ترین اشتباه با محبت: **همه‌ی** کارها رو به‌جای پدر یا مادر انجام دادن. هر کاری که **ازش گرفته بشه**، توانایی‌اش **سریع‌تر** از دست می‌ره.

بهتره	نه
«**خودت** انجامش بده؛ من **کنارتم**.»	«بشین، من می‌آرم.» برای **همه‌چیز**
همراهی در **پیاده‌روی**	**ماشین** حتی برای **سر کوچه**
یادآوری تمرین	**ترسوندن**: «نرو، می‌افتی!»
ایمن کردن خونه	**ممنوع کردن** حمام یا آشپزی
بردن به **چشم‌پزشکی** و **بررسی داروها**	نادیده گرفتن **زمین خوردن**

کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر.

فصل ۸

نماز، مسجد و مهمونی

نماز

☐	
	نماز ایستاده خودش یک **تمرینه**: رکوع، سجده، بلند شدن
	اگه **تعادل** یا **زانو** اجازه نمی‌ده: **نماز نشسته** روی صندلی؛ برای سالمند **مجازه**
	بلند شدن از سجده با تکیه به **صندلی** یا **دیوار**
	وضو نشسته؛ مراقب **کف خیس**

مسجد و مهمونی

☐	
	رفتن به **مسجد** یا **هیئت** پیاده = **پیاده‌روی روزانه**
	نشستن **روی زمین**: اگه سخته، **صندلی** بخواه؛ خجالت نکش
	بلند شدن از زمین رو تمرین کن (فصل ۹ و تمرین «نشستن روی زمین و بلند شدن»)
	پله‌ی خونه‌ی میزبان: **نرده** و **عجله نه**

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴

راه رفتن تا مسجد، هم عبادت هم ورزش.

فصل ۹

نوه‌ها و فعالیت اجتماعی

☐	
	بازی با نوه‌ها: **توپ**، **قایم‌باشک آرام**، **پارک**
	بلند کردن نوه‌ی کوچیک: **نزدیک بدن**، با **پا**؛ اول **نشسته** بغلش کن
	گلخونه یا **باغچه**: خم شدن و بلند شدن، **تمرین طبیعی**
	پیاده‌روی گروهی
	یاد دادن **مهارت‌ها** به نوه‌ها: **آشپزی**، **خیاطی**، **قصه**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۵ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۳۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

نوه‌ها بهترین مربی ورزشن.

فصل ۱۰

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۴ ساله، پارسال توی **حمام** زمین خورد. شکستگی نداشت، ولی از اون روز **می‌ترسید**. دیگه تنها **حمام** نمی‌رفت، **خرید** نمی‌رفت، و بیشتر روز **می‌نشست**. شش ماه بعد، **ضعیف‌تر** و **ناپایدارتر** شده بود.

اول **خونه** رو امن کردن: **میله‌ی کمکی**، **کفپوش ضدلغزش**، **صندلی حمام**، **نور شب**. بعد **تمرین تعادل** کنار کابینت آشپزخونه، **سه روز** در هفته. فیزیوتراپیست **بلند شدن از زمین** رو هم با **کمک** بهش یاد داد.

ماه **سوم**، خانم بهرامی دوباره **تنها** حمام می‌رفت. ماه **پنجم**، با دوستش **سه روز در هفته** پیاده‌روی **پارک**. «ترسم کامل نرفته؛ ولی دیگه نمی‌ذارم **تصمیم** بگیره.»

جابه‌جایی وزن ← ص ۲۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۲۹ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۵

خانم بهرامی ترس رو کنار نذاشت؛ ولی دیگه بهش اجازه‌ی تصمیم نداد.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**مستقل بمون بعد از ۷۰**» 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	استقلال یعنی چی؟	۶
۲	پنج توانایی	۴
۳	ستون‌های استقلال	۷
۴	زندگی مستقل	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ 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. Pahor M, Guralnik JM, Ambrosius WT, et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. JAMA. 2014;311(23):2387-2396. doi:10.1001/jama.2014.5616
2. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. N Engl J Med. 1994;330(25):1769-1775. doi:10.1056/NEJM199406233302501
3. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
4. Studenski S, Perera S, Patel K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923
5. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853.
6. 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
7. 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

مستقل بمون؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمک درست
- ذهن فعال
- تنهایی
- نماز و مسجد
- داستان خانم بهرامی

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