راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کووید طولانی و برگشت به حرکت»

مه مغزی، خواب و کار

مه مغزی، خواب، برگشت به کار و خانواده



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. علائم کووید طولانی باید اول توسط پزشک بررسی بشن تا علت‌های دیگه (قلب، ریه، لخته، تیروئید، کم‌خونی) رد بشن. اگه **بدتر شدن بعد از فعالیت** داری (فصل ۲)، **ورزش تدریجی با برنامه‌ی ثابت** انجام نده. **همون روز به پزشک**: **تنگی نفس** تازه یا بدتر شونده؛ **تپش قلب** طولانی یا نامنظم؛ **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ **غش** نزدیک یا سرگیجه‌ی شدید در ایستادن. **فوراً ۱۱۵**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس شدید** یا ناگهانی؛ **ورم و درد یک ساق** همراه با تنگی نفس؛ **غش**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**. 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: کووید طولانی ۸

۱. کووید طولانی چیه؟ ۹

۲. بدتر شدن بعد از فعالیت ۹

۳. خستگی، مه مغزی و تنفس ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۵

۶. مه مغزی ۱۶

۷. خواب ۱۶

۸. برگشت به کار ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

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

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۸

۱۰. خانواده ۲۹

۱۱. کار ۲۹

کتاب کامل و ارتقا **۳۰**

منابع علمی **۳۲**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **مه مغزی و کار**ه.

در این راهنما

- کووید طولانی چیه؟
- بدتر شدن بعد از فعالیت
- خستگی، مه مغزی و تنفس
- علائم خطر
- باورهای غلط
- مه مغزی
- خواب
- برگشت به کار
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- کار
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کووید طولانی و برگشت به حرکت»** 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

کووید طولانی

کووید طولانی چیه، بدتر شدن بعد از فعالیت، خستگی و مه مغزی و تنفس، سرگیجه و تپش قلب در ایستادن، علائم خطر، و باورهای غلط.

کووید طولانی چیه؟

یعنی علائمی که **ماه‌ها** بعد از کرونا **ادامه** دارن یا **تازه** شروع می‌شن و با **بیماری دیگه‌ای** توضیح داده نمی‌شن.

علائم شایع	
خستگی شدید	
مه مغزی: فراموشی، تمرکز کم	
تنگی نفس	
تپش قلب و **سرگیجه** در ایستادن	
درد عضله و مفصل	
خواب بد	
بدتر شدن بعد از فعالیت	مهم‌ترین (فصل ۲)

نکته‌ی دکتر مکس

مرورهای علمی تخمین می‌زنن دست‌کم ۱۰٪ از افراد بعد از عفونت کرونا کووید طولانی می‌گیرن؛ این یک **برآورده**، نه عدد قطعی.

ماه‌ها بعد از کرونا هنوز خسته‌ای؟ جدی بگیر.

بدتر شدن بعد از فعالیت

به انگلیسی **PEM** یا **PESE**: بعد از فعالیت **جسمی**، **ذهنی** یا حتی **اجتماعی**، علائم **بدتر** می‌شن؛ معمولاً **۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد**، و ممکنه **روزها یا هفته‌ها** طول بکشه.

سؤال‌های غربالگری

☐	
	بعد از فعالیت، **روز بعد** یا **پس‌فردا** از پا می‌افتی؟
	بعد از **مهمونی**، **خرید** یا **کار ذهنی** هم همین‌طوره؟
	برای برگشتن به حالت قبل، **بیشتر از ۲۴ ساعت** لازم داری؟
	«**روز خوب**» که زیاد کار کردی، چند **روز بد** پشتش اومده؟

اگه جواب حتی یکی **بله**ست، **ورزش تدریجی با برنامه‌ی ثابت** برات مناسب **نیست**. مسیر تو **مسیر به** (فصل ۱۱ و ۱۴ در کتاب کامل).

روز بعد رو ببین، نه فقط امروز رو.

فصل ۳

خستگی، مه مغزی و تنفس

علامت	
خستگی	با **خواب** برطرف نمی‌شه؛ با **حرکت زیاد** بدتر می‌شه
مه مغزی	فراموشی، **کلمه** پیدا نکردن، تمرکز کم؛ با **کار ذهنی** زیاد بدتر
تنگی نفس	گاهی ریه سالمه و **الگوی تنفس** تند و سطحی شده (فصل ۱۵ در کتاب کامل)

نکته‌ی دکتر مکس

تنگی نفس تازه یا **بدتر شونده** رو همیشه پزشک باید بررسی کنه؛ کرونا خطر **لخته** و مشکل **قلب** رو هم بالا می‌بره.

هر نفس‌تنگی رو گردن تنفس نذار؛ اول پزشک.

فصل ۴

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد یا **فشار قفسه‌ی سینه**
	تنگی نفس شدید یا ناگهانی
	ورم و درد یک **ساق پا** همراه با تنگی نفس
	غش
	علائم **سکته‌ی مغزی**: کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار

همون روز به پزشک

☐	
	تنگی نفس تازه یا بدتر شونده
	تپش قلب طولانی یا نامنظم
	تب یا **کاهش وزن** بی‌دلیل
	غم شدید و **بی‌امیدی**

درد سینه یا نفس‌تنگی ناگهانی: ۱۱۵.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«کووید طولانی **تلقینیه**»	علائم **واقعی** هستن و پژوهش‌ها تغییرات **بدنی** نشون دادن (فصل ۹ و ۱۰ در کتاب کامل)
«هر چی بیشتر **ورزش** کنی، زودتر خوب می‌شی»	با بدتر شدن بعد از فعالیت، **فشار** آوردن ممکنه **بدترت** کنه (فصل ۸ در کتاب کامل)
«**استراحت مطلق** بهترین راهه»	بی‌حرکتی کامل **عضله** و **قلب** رو ضعیف می‌کنه؛ حرکت **در حد علائم**
«یه **روز خوب** یعنی خوب شدم»	روز خوب رو **خرج** نکن؛ **ذخیره** کن (فصل ۱۸ در کتاب کامل)
«**قرص ویتامین** زیاد درمانشه»	شواهد قطعی **نیست**؛ با پزشک

تنفس شکمی ← ص ۲۴ · پمپ مچ پا ← ص ۲۵

نه فشار، نه بی‌حرکتی؛ حرکت در حد علائم.

بخش ۲

زندگی روزمره

مدیریت انرژی، مه مغزی، خواب، ایستادن و گرما، غذا و آب، و برگشت به کار.

فصل ۶

مه مغزی

☐	
	یادداشت و **یادآور** گوشی
	یک کار در هر زمان
	کار ذهنی **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**، بعد **استراحت**
	کارهای سخت در **بهترین ساعت** روز
	صفحه‌ی گوشی و تلویزیون کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

مه مغزی **طولانی** یا **بدتر شونده** رو به پزشک بگو تا علت‌های دیگه (تیروئید، کم‌خونی، افسردگی، خواب) بررسی بشن.

یک کار، یک زمان، یک یادداشت.

فصل ۷

خواب

☐	
	ساعت خواب و بیداری ثابت
	چرت کوتاه، قبل از ساعت ۳ بعدازظهر
	اتاق **تاریک** و **خنک**
	کافئین بعدازظهر نه
	خروپف شدید یا قطع نفس: پزشک

تنفس شکمی ← ص ۲۴

خواب منظم، انرژی بیشتر.

فصل ۸

برگشت به کار

☐	
	برگشت **تدریجی**: ساعت کمتر، روز کمتر
	استراحت بین کارها
	دورکاری بخشی از هفته، اگه ممکنه
	نامه‌ی پزشک درباره‌ی محدودیت‌ها
	بعد از روز کاری، **کار سنگین** خونه نه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷

کار، تکه‌تکه.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (غربالگری و پایه)، فاز ۲ (کمی بیشتر)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای سقوط.

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 ۴

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: قبل از شروع، بدتر شدن بعد از فعالیت رو بسنج (فصل ۲). شدت سبک، با «تست صحبت». حین فعالیت با خستگی، سرگیجه یا تپش قلب بایست و استراحت کن. اگه ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد بدتر شدی، دفعه‌ی بعد نصف کن. با درد سینه یا تنگی نفس شدید، قطع کن و ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم شکمی از بینی با بازدم طولانی؛ برای تنفس تند و سطحی، آروم شدن و روزهای خستگی.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

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

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی ورزش در مسیر الف (بدون بدتر شدن بعد از فعالیت): از ۵ دقیقه، خیلی آهسته بیشتر.
مقدار	از ۵ دقیقه، هر هفته فقط اگه روزهای بعدش بدتر نشدی کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: اگه ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد خستگی یا علائمت بدتر شد، مدت رو کم کن (فصل ۲ و ۱۷).

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

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

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای نادری، مریم خانم و آقای جعفری.

فصل ۱۰

خانواده

بهتره	نه
باور کردن علائم	«**تنبل** شدی»
کمک در **کارهای سنگین**	«یه کم **ورزش** کن خوب می‌شی»
احترام به **استراحت**	اصرار به **مهمونی** طولانی

باور کن، کمک کن، فشار نیار.

فصل ۱۱

کار

☐	
	با **کارفرما** درباره‌ی ساعت **انعطاف‌پذیر** صحبت کن
	کارهای **ذهنی** سنگین در **بهترین ساعت** روز
	وقفه کوتاه هر ساعت
	برگشت **تدریجی** (فصل ۸)

ساعت انعطاف‌پذیر، وقفه‌ی منظم.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کووید طولانی و برگشت به حرکت»** 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	کووید طولانی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۶ 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. McGregor G, Sandhu H, Bruce J, et al. Clinical effectiveness of an online supervised group physical and mental health rehabilitation programme for adults with post-covid-19 condition (REGAIN study): multicentre randomised controlled trial. BMJ. 2024;384:e076506. doi:10.1136/bmj-2023-076506
2. World Physiotherapy. Safe rehabilitation approaches for people living with Long COVID: physical activity and exercise. World Physiotherapy Response to COVID-19 Briefing Paper 9. London: World Physiotherapy; 2021. ISBN 978-1-914952-00-5
3. Appelman B, Charlton BT, Goulding RP, et al. Muscle abnormalities worsen after post-exertional malaise in long COVID. Nat Commun. 2024;15:17. doi:10.1038/s41467-023-44432-3
4. Davis HE, McCorkell L, Vogel JM, Topol EJ. Long COVID: major findings, mechanisms and recommendations. Nat Rev Microbiol. 2023;21(3):133-146. doi:10.1038/s41579-022-00846-2

مه مغزی، خواب و کار

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مه مغزی
- خواب
- کار
- خانواده
- انرژی

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

drmaxacademy.com