کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۸

لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا

بعد از سرطان پستان، جراحی غدد لنفاوی یا لنف‌ادم مادرزادی: اندازه‌گیری در خونه، لباس فشاری، مراقبت پوست، خودماساژ، ورزش ایمن و تقویت تدریجی، و زندگی روزمره، با ۶۵ تمرین تصویری



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**، **انکولوژیست** و **فیزیوتراپیست لنف‌ادم** تو نیست. اگه **تورم تازه** داری و علتش معلوم نیست، **اول** پزشک باید بررسیش کنه. **همون روز به پزشک**: **قرمزی**، **گرمی** و **درد** تازه‌ی دست یا پا، به‌خصوص با **تب** یا **لرز** (احتمال عفونت پوست). اگه قرمزی **سریع پخش** می‌شه یا حالت خیلی بده: **۱۱۵**. **فوراً**: ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق** یا بازو (احتمال لخته)، یا **تنگی نفس** و **درد قفسه‌ی سینه** (۱۱۵). 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: لنف‌ادم چیه؟ ۹

۱. سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟ ۱۰

۲. انواع لنف‌ادم و علت‌ها ۱۱

۳. مراحل و علائم ۱۳

۴. اندازه‌گیری در خونه ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: درمان ۲۱

۷. درمان ضداحتقانی کامل ۲۲

۸. لباس و بانداژ فشاری ۲۳

۹. تخلیه‌ی لنفاوی دستی و خودماساژ ۲۵

۱۰. مراقبت از پوست ۲۷

بخش ۳: ورزش و لنف‌ادم ۳۰

۱۱. شواهد: ورزش امنه ۳۱

۱۲. قانون‌های طلایی ورزش ۳۲

۱۳. ورزش دست و شانه ۳۴

۱۴. ورزش پا و ساق ۳۶
۱۵. تنفس عمیق ۳۸
۱۶. ورزش در آب ۴۰
۱۷. کی ورزش رو قطع کنم؟ ۴۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۴

۱۸. گرما، سونا و آفتاب ۴۵
۱۹. سفر و هواپیما ۴۵
۲۰. فشار خون، سوزن و رگ‌گیری ۴۶
۲۱. وزن و تغذیه ۴۷
۲۲. کار خونه و باغبانی ۴۸
۲۳. خواب، خلق و ظاهر ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۵۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۳
۲۵. هفته‌ی ۱ تا ۴: پمپ و حرکت ۵۵
۲۶. هفته‌ی ۵ تا ۸: شروع تقویت ۵۷
۲۷. هفته‌ی ۹ تا ۱۶: تقویت تدریجی ۵۹
۲۸. برنامه‌ی ویژه‌ی لنف‌ادم پا ۶۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۶۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۴

۳۱. روزهای بد ۶۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۵

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۳۶

۳۳. نماز، وضو و مهمونی ۱۳۶

۳۴. لباس، کفش و جواهر ۱۳۷

۳۵. داستان پروین ۱۳۸

۳۶. داستان آقای کریمی ۱۴۰

۳۷. داستان سیما ۱۴۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۶

منابع علمی ۱۵۷

پیش‌گفتار

«آستین لباسم تنگ شده.» «انگشترم دیگه از انگشتم بیرون نمیاد.» «پام عصرها سنگین می‌شه و جوراب جاش رو می‌ندازه.» «بهم گفتن دیگه با این دست چیزی بلند نکن.» این‌ها حرف‌هایی‌ان که بسیاری از افراد با **لنف‌ادم** می‌شنون یا تجربه می‌کنن.

لنف‌ادم یعنی تجمع **مایع لنف** در بافت، چون **مسیر تخلیه‌ی لنف** آسیب دیده یا از اول ضعیف بوده. شایع‌ترین علتش، **جراحی** و **پرتودرمانی غدد لنفاوی** در درمان سرطانه؛ ولی می‌تونه **مادرزادی** هم باشه.

خبر خوب: لنف‌ادم **قابل کنترله**. و برخلاف توصیه‌های قدیمی، **ورزش** دشمن لنف‌ادم نیست. کارآزمایی‌های تصادفی (**Schmitz**، ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰) نشون دادن **تمرین قدرتی آهسته و تدریجی**، تورم بازو رو **بیشتر نکرد** و **قدرت** رو بالا برد؛ و در کسانی که لنف‌ادم داشتن، **بدتر شدن‌های ناگهانی** هم کمتر بود.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **فهمیدن** لنف‌ادم و **اندازه‌گیری** در خونه، تا **لباس فشاری**، **مراقبت پوست**، **ورزش ایمن** و زندگی **فعال**.

- **بخش ۱** لنف‌ادم چیه، انواع، مراحل، اندازه‌گیری، و علائم خطر.
- **بخش ۲** درمان: درمان ضداحتقانی، لباس فشاری، خودماساژ لنفاوی و مراقبت پوست.
- **بخش ۳** ورزش و لنف‌ادم: شواهد، قانون‌ها، دست، پا، تنفس و آب.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: گرما، سفر، سوزن و فشارسنج، وزن، کار خونه، خواب و خلق.
- **بخش ۵** برنامه‌ی هفته‌به‌هفته.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و مهمونی، لباس و کفش، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

لنف‌ادم چیه؟

سیستم لنفاوی، انواع لنف‌ادم، مراحل، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و باورهای غلط.

سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟

بدن ما دو سیستم **لوله‌کشی** داره: **رگ‌های خونی** و **رگ‌های لنفاوی**. خون از قلب به بافت‌ها می‌ره و کمی **مایع** از رگ‌ها بیرون می‌زنه. **رگ‌های لنفاوی** این مایع اضافه رو (همراه **پروتئین**، **چربی** و **سلول‌های ایمنی**) جمع می‌کنن و از راه **غدد لنفاوی** به **خون** برمی‌گردونن.

بخش	کار
مویرگ‌های لنفاوی	جمع کردن مایع از بافت، زیر پوست
رگ‌های لنفاوی	بردن لنف به سمت **قلب**
غدد لنفاوی (زیر بغل، کشاله‌ی ران، گردن)	**فیلتر** و نقطه‌ی **دفاع** ایمنی
پمپ عضلانی و **تنفس**	لنف **قلب جدا** نداره؛ با **حرکت عضله** و **نفس عمیق** جلو می‌ره

چرا این مهمه؟

سیستم لنفاوی **پمپ** نداره. وقتی عضله **منقبض** می‌شه، رگ‌های لنفاوی رو **فشار** می‌ده و لنف جلو می‌ره؛ مثل فشردن **خمیردندون**. برای همین **حرکت** و **ورزش**، بخش **اصلی** درمان لنف‌ادمه.

تنفس آرام ← ص ۷۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵

لنف قلب نداره؛ عضله‌های تو، قلب لنفن.

انواع لنف‌ادم و علت‌ها

نوع	یعنی	مثال
ثانویه (شایع‌تر)	سیستم لنفاوی **سالم بوده**، بعد **آسیب** دیده	**جراحی غدد لنفاوی** زیر بغل یا کشاله‌ی ران، **پرتودرمانی**، **عفونت**، **ضربه**، **چاقی شدید**
اولیه (مادرزادی)	سیستم لنفاوی از اول **کم یا ضعیف** شکل گرفته	گاهی از **کودکی**، گاهی در **نوجوانی** یا **بزرگسالی** شروع می‌شه

کجای بدن؟

ناحیه	علت رایج
دست و بازو	**سرطان پستان**: برداشتن غدد زیر بغل و پرتودرمانی
پا	جراحی و پرتو در **سرطان‌های رحم، تخمدان، دهانه‌ی رحم**، **پروستات**، **ملانوما**؛ یا **اولیه**
سر و گردن	جراحی و پرتو سرطان‌های **سر و گردن**
سینه و **تنه**	بعد از جراحی **پستان**

چه کسانی بیشتر در خطرن؟

☐	
	برداشتن **تعداد بیشتری** غده‌ی لنفاوی
	پرتودرمانی روی غدد لنفاوی
	وزن اضافه
	عفونت دست یا پای همون سمت
	کم‌تحرکی

نکته‌ی دکتر مکس

خطر لنف‌ادم بعد از جراحی **سال‌ها** باقی می‌مونه؛ بیشتر موارد در **سه سال اول** شروع می‌شن، ولی دیرتر هم ممکنه.

لنف‌ادم یعنی مسیر تخلیه تنگ شده؛ نه اینکه مایع زیاد خوردی.

فصل ۳

مراحل و علائم

مرحله	چی می‌بینی	با بالا گذاشتن دست یا پا
۰ (پنهان)	تورم **دیده نمی‌شه**؛ ولی **سنگینی**، **کشیدگی** یا **گز گز**	—
۱	تورم **نرم**؛ با فشار انگشت **گود** می‌شه	**کم یا برطرف** می‌شه
۲	تورم **ثابت‌تر**؛ بافت کم‌کم **سفت** می‌شه	**برطرف نمی‌شه**
۳	تورم **زیاد**، **پوست ضخیم**، **چین**، گاهی **زگیل‌مانند** یا **نشت لنف**	برطرف نمی‌شه

علائم اول

☐	
	سنگینی یا **پری** دست یا پا، به‌خصوص **عصرها**
	انگشتر، **ساعت**، **النگو** یا **آستین** تنگ‌تر شده
	جای **جوراب** یا **کش لباس** عمیق‌تر مونده
	رگ‌ها و **برجستگی استخوان‌های** پشت دست یا مچ کمتر دیده می‌شن
	گز گز یا **سفتی** پوست

لنف‌ادم **زودتر** که شروع به درمان بشه، **راحت‌تر** کنترل می‌شه. با علائم اول، **منتظر نمون**؛ به پزشک یا **فیزیوتراپیست لنف‌ادم** بگو.

مرحله‌ی ۰ و ۱، بهترین زمان شروع درمانه.

فصل ۴

اندازه‌گیری در خونه

اندازه‌گیری **منظم**، کمک می‌کنه تغییرها رو **زود** ببینی؛ قبل از اینکه با چشم دیده بشن.

اندازه‌گیری دست

☐	
	متر خیاطی نرم
	همیشه یک ساعت از روز (مثلاً صبح، بعد از بیدار شدن)
	نقاط ثابت: **مچ**، **۱۰ سانتی‌متر زیر آرنج**، **۱۰ سانتی‌متر بالای آرنج**
	با **خودکار** یک نقطه‌ی کوچک بذار تا دفعه‌ی بعد همون‌جا اندازه بگیری؛ یا فاصله رو از **نوک انگشت وسط** بنویس
	هر دو دست رو اندازه بگیر و **مقایسه** کن
	متر رو **صاف** و **بدون فشار** دور دست بپیچ

اندازه‌گیری پا

☐	
	نقاط ثابت: **مچ پا** (بالای قوزک)، **پهن‌ترین جای ساق**، **۱۰ سانتی‌متر بالای زانو**

☐	
	ایستاده یا نشسته، **همیشه یک‌جور**
	هر دو پا

کی نگران بشم؟

تغییر	کار
۲ سانتی‌متر یا بیشتر تفاوت با سمت دیگه، یا بیشتر شدن نسبت به اندازه‌ی **قبلی خودت**	به پزشک یا **فیزیوتراپیست لنف‌ادم** بگو
تورم **تازه** همراه **قرمزی** و **گرمی**	**همون روز** پزشک (فصل ۵)

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **قبل از جراحی** دست‌هات رو اندازه گرفتی، اون **بهترین مبناست**. اگه نه، از **امروز** شروع کن؛ اندازه‌ی **امروز** مبنای **بعدی**.

متر خیاطی، اولین ابزار درمان لنف‌ادم.

فصل ۵

علائم خطر

همون روز به پزشک

علامت	ممکنه
قرمزی، **گرمی**، **درد** تازه‌ی دست یا پا	**عفونت پوست** (سلولیت)؛ معمولاً **آنتی‌بیوتیک** لازمه
همراه **تب**، **لرز** یا حال **شبیه سرماخوردگی**	**عفونت**؛ معطل نکن
ترشح یا **نشت مایع** از پوست	زخم و راه **ورود میکروب**
تورم **تازه** و **بی‌دلیل** در کسی که **سرطان** داشته	گاهی نیاز به **بررسی** برگشت بیماری

فوراً اورژانس یا ۱۱۵

علامت	ممکنه
قرمزی که **سریع پخش** می‌شه، **تب بالا**، **گیجی** یا **حال خیلی بد**	عفونت **شدید**
ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق** یا **بازو**	**لخته‌ی خون**
تنگی نفس یا **درد قفسه‌ی سینه**	لخته‌ی ریه یا مشکل قلبی

در **عفونت**، **ماساژ لنفاوی** و **بانداژ فشاری** رو **قطع** کن تا پزشک اجازه بده. **لباس فشاری** معمولاً تا وقتی **درد** داره، کنار گذاشته می‌شه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **چند بار** عفونت پوست داشتی، با پزشک درباره‌ی داشتن **آنتی‌بیوتیک آماده** برای سفر یا **پیشگیری** صحبت کن.

قرمزی و تب؛ همون روز. ورم ناگهانی ساق؛ فوراً.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با دست لنف‌ادمی **هیچ‌چیز** بلند نکن.»	**تمرین قدرتی آهسته و تدریجی** تورم رو **بیشتر نکرد** و قدرت رو بالا برد (کارآزمایی‌های **Schmitz**)
«ورزش، لنف‌ادم رو بدتر می‌کنه.»	ورزش **پمپ عضلانی** رو فعال می‌کنه؛ بخش **اصلی** درمانه
«لنف‌ادم یعنی آب زیاد خوردی؛ آب کمتر بخور.»	کم کردن آب **کمکی نمی‌کنه** و می‌تونه **ضرر** داشته باشه
«قرص ادرارآور، لنف‌ادم رو خوب می‌کنه.»	لنف‌ادم با ادرارآور **درمان نمی‌شه**؛ فقط در **بیماری‌های دیگه** (مثل نارسایی قلب) پزشک تجویز می‌کنه
«لنف‌ادم یه‌بار بیاد، دیگه کاریش نمی‌شه کرد.»	با **درمان ضداحتقانی**، **لباس فشاری** و **ورزش**، اغلب **کنترل** می‌شه
«ماساژ معمولی هم همون ماساژ لنفاوی‌ه.»	ماساژ **عمیق** و **محکم** برای لنف‌ادم **مناسب نیست**؛ ماساژ لنفاوی **خیلی سبکه**
«لباس فشاری رو هرچی تنگ‌تر، بهتر.»	لباس فشاری باید **اندازه‌ی دقیق** گرفته بشه؛ **خیلی تنگ** ضرر داره

لنف‌ادم ورزش می‌خواد؛ نه استراحت.

بخش ۲

درمان

درمان ضداحتقانی کامل، لباس و بانداژ فشاری، خودماساژ لنفاوی، و مراقبت پوست.

فصل ۷

درمان ضداحتقانی کامل

درمان استاندارد لنف‌ادم، **درمان ضداحتقانی کامل** (CDT) نام داره و **دو مرحله** داره.

مرحله	هدف	شامل
۱. کاهش (معمولاً **۲ تا ۴ هفته**، چند جلسه در هفته با درمانگر)	**کم کردن** حجم دست یا پا	**بانداژ چندلایه**، **تخلیه‌ی لنفاوی دستی**، **ورزش با بانداژ**، **مراقبت پوست**
۲. نگه‌داری (**دائمی**، در خونه)	**حفظ** نتیجه	**لباس فشاری** روزانه، **خودماساژ**، **ورزش**، **مراقبت پوست**، کنترل **وزن**

چهار ستون

ستون	کجای کتاب
فشار (بانداژ یا لباس)	فصل ۸
تخلیه‌ی لنفاوی (درمانگر یا خودت)	فصل ۹
مراقبت پوست	فصل ۱۰
ورزش	بخش ۳ و ۵

نکته‌ی دکتر مکس

مرور کاکرین (Ezzo، ۲۰۱۵) نشون داد **فشار** (بانداژ و لباس) **پایه‌ی** درمانه؛ ماساژ لنفاوی در کنارش **ممکنه** کمک اضافه کنه، ولی شواهدش **محدوده**. پس **لباس فشاری** و **ورزش** رو هیچ‌وقت فدای ماساژ نکن.

فشار، حرکت، پوست سالم؛ سه پایه‌ی اصلی.

فصل ۸

لباس و بانداژ فشاری

لباس فشاری

☐	
	آستین، **دستکش**، **جوراب** یا **شلوار** فشاری؛ با **اندازه‌گیری دقیق** توسط درمانگر یا فروشنده‌ی متخصص
	معمولاً **صبح** بپوش (وقتی تورم کمتره) و **شب** دربیار، مگر درمانگر چیز دیگه‌ای گفته
	موقع **ورزش**، **سفر هوایی** و **کار سنگین** حتماً
	هر **۴ تا ۶ ماه** عوضش کن؛ کِش **شل** می‌شه
	دو دست لباس داشته باش: یکی بپوش، یکی بشور
	دستکش لاستیکی برای پوشیدن راحت‌تر جوراب و آستین

کی لباس فشاری نه یا فقط با نظر پزشک؟

☐	
	عفونت فعال با درد
	مشکل شدید جریان خون شریانی پا (لنگش، پای سرد و رنگ‌پریده)
	نارسایی قلب کنترل‌نشده

☐	
	بی‌حسی شدید پا (مثلاً دیابت)؛ ممکنه فشار زیاد رو حس نکنی

نشونه‌های لباس نامناسب

علامت	کار
گز گز، **بی‌حسی**، **رنگ آبی** یا **سرد شدن** انگشت‌ها	**درش بیار**؛ به درمانگر بگو
چین خوردن یا **لوله شدن** لبه‌ی لباس	مثل **کش تنگ** عمل می‌کنه؛ صافش کن
تورم **بالای** یا **پایین** لباس (مثلاً دست، وقتی فقط آستین داری)	شاید **دستکش** هم لازمه

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵ ·
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳

لباس فشاری اندازه، هر روز؛ نه تنگ‌تر، نه شل‌تر.

فصل ۹

تخلیه‌ی لنفاوی دستی و خودماساژ

تخلیه‌ی لنفاوی دستی یک ماساژ **خیلی سبک** و **آرامه** که پوست رو **می‌کشه**، نه عضله رو **فشار** می‌ده. هدفش هدایت لنف به سمت **غدد لنفاوی سالم**ه.

قانون‌های خودماساژ

☐	
	فشار **خیلی سبک**؛ مثل نوازش **گربه**
	آهسته؛ هر حرکت **۵ تا ۷ بار**
	همیشه **از نزدیک به تنه** شروع کن، بعد **دورتر**؛ اول **راه رو باز کن**
	جهت حرکت: **به سمت غدد سالم**
	روغن یا **کرم** لازم نیست؛ پوست باید **کشیده** بشه، نه **سُر** بخوره
	۱۰ تا ۲۰ دقیقه در روز، طبق آموزش درمانگر

ترتیب ساده برای دست (بعد از جراحی زیر بغل)

قدم	کار
۱	**تنفس عمیق** شکمی، ۵ نفس
۲	**گودی بالای ترقوه**، هر دو طرف، دایره‌های سبک

قدم	کار
۳	**زیر بغل سالم**: پوست رو آروم به سمت بالا و داخل بکش
۴	**از جلوی سینه**، پوست رو از سمت مبتلا به سمت **زیر بغل سالم** هدایت کن
۵	**بازو**: از **شونه** به سمت **پایین**، حرکت‌ها رو **رو به بالا** انجام بده
۶	**ساعد** و **دست**، آخر از همه؛ همیشه **رو به بالا**

ترتیب ساده برای پا

قدم	کار
۱	**تنفس عمیق** شکمی
۲	**زیر بغل** همون سمت (مسیر جایگزین از کنار تنه)
۳	**کنار تنه**: پوست رو از **کشاله‌ی ران** به سمت **زیر بغل** بکش
۴	**ران**، بعد **زانو**، بعد **ساق**، بعد **پا**؛ همیشه **رو به بالا**

عفونت، لخته، نارسایی قلب کنترل‌نشده یا **سرطان فعال** در اون ناحیه: ماساژ **فقط با اجازه‌ی پزشک**.

تنفس آرام ← ص ۷۰

ماساژ لنفاوی سبکه؛ اول راه رو باز کن، بعد مایع رو بفرست.

فصل ۱۰

مراقبت از پوست

پوست با لنف‌ادم **راحت‌تر عفونت** می‌گیره، چون لنفِ پر از پروتئین، **محیط خوبی** برای میکروب‌هاست. هر **زخم کوچیک** می‌تونه **در** ورود میکروب باشه.

☐
هر روز **بشور** و **خشک** کن؛ به‌خصوص **لای انگشت‌ها**
هر روز **کرم مرطوب‌کننده‌ی بی‌عطر**؛ پوست **خشک** ترک می‌خوره
ناخن رو صاف بگیر؛ **پوست دور ناخن** رو نکن
دستکش برای **ظرف‌شستن**، **باغبانی** و **آشپزی** (بریدگی و سوختگی)
انگشتانه برای خیاطی
ضدآفتاب و **ضدپشه**
ماشین ریش‌تراش برقی به‌جای تیغ
قارچ لای انگشت‌های پا: زود درمان
کفش راحت و **بسته**؛ پابرهنه بیرون **نه**
زخم یا **بریدگی**: بشور، **ضدعفونی** کن، **چسب زخم** تمیز؛ مراقب **قرمزی** باش

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۶

پوست سالم، دیوار دفاعی لنف‌ادمه.

بخش ۳

ورزش و لنف‌ادم

شواهد، قانون‌های طلایی، ورزش دست و شانه، پا و ساق، تنفس، آب، و کی ورزش رو قطع کنم.

شواهد: ورزش امنه

سال‌ها به زنانی که **سرطان پستان** داشتن گفته می‌شد: «با این دست **کیف** نبر، **بچه** بغل نکن، **ورزش** نکن.» کارآزمایی‌های تصادفی این باور رو **عوض** کردن.

کارآزمایی	چه کسانی	نتیجه
Schmitz و همکاران، ۲۰۰۹ (NEJM)	زنان **با** لنف‌ادم بعد از سرطان پستان	تمرین **وزنه‌ی آهسته و تدریجی** تورم بازو رو **بیشتر نکرد**؛ **قدرت** بیشتر شد و **بدتر شدن‌های ناگهانی** کمتر بود
Schmitz و همکاران، ۲۰۱۰ (JAMA)	زنان **در خطر** لنف‌ادم (چند غده‌ی لنفاوی برداشته شده)	تمرین وزنه‌ی تدریجی، **بروز** لنف‌ادم رو **بیشتر نکرد**

رهنمودها چی می‌گن؟

رهنمود بین‌المللی ورزش برای **بازماندگان سرطان** (**Campbell**، ۲۰۱۹) می‌گه **تمرین قدرتی** با **شروع سبک** و **پیشرفت آهسته** برای کسانی که لنف‌ادم دارن یا در خطرن **ایمنه**؛ همراه **ورزش هوازی**.

نکته‌ی دکتر مکس

نکته‌ی کلیدی این کارآزمایی‌ها: **شروع خیلی سبک**، **پیشرفت خیلی آهسته**، **نظارت** در هفته‌های اول، و **پوشیدن لباس فشاری** در کسانی که لنف‌ادم داشتن.

ورزش تدریجی، لنف‌ادم رو بدتر نمی‌کنه؛ دست رو قوی‌تر می‌کنه.

فصل ۱۲

قانون‌های طلایی ورزش

قانون	یعنی
۱. خیلی سبک شروع کن	اولین هفته، **بدون وزنه** یا با **بطری آب نیم‌لیتری**
۲. خیلی آهسته اضافه کن	اگه دو هفته **بدون تغییر** گذشت، **کمی** سنگین‌تر یا **چند تکرار** بیشتر
۳. لباس فشاری	اگه داری، موقع ورزش **بپوش**
۴. گرم کردن	**۵ دقیقه** تنفس و حرکت‌های ملایم قبل از تمرین
۵. استراحت بین ست‌ها	**یک دقیقه**؛ دست رو **بالا** نگه دار یا **تکون** بده
۶. سرد کردن	**تنفس عمیق** و حرکت‌های پمپ بعد از تمرین
۷. پیگیری	**قبل** و **۲۴ ساعت بعد** از تمرین‌های جدید، **اندازه** بگیر یا **حس** کن

علامت‌های «یک قدم عقب»

علامت	کار
سنگینی یا **درد** دست یا پا که تا **فردا** نرفته	**وزنه** یا **تکرار** رو برگردون به **مرحله‌ی قبل**

علامت	کار
اندازه بیشتر شده	چند روز **سبک‌تر**؛ اگه ادامه داشت، **درمانگر**
قرمزی یا **گرمی**	تمرین **نه**؛ **همون روز** پزشک

تنفس آرام ← ص ۷۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۶

آهسته شروع کن، آهسته‌تر اضافه کن، فردا رو چک کن.

فصل ۱۳

ورزش دست و شانه

بعد از **جراحی پستان** و **غدد زیر بغل**، شانه معمولاً **سفت** می‌شه و **دامنه‌ی حرکت** کم. شانه‌ی **سفت** و **کم‌حرکت**، جریان لنف رو هم **کندتر** می‌کنه.

سه هدف

هدف	تمرین‌ها
پمپ	مشت کردن، حرکت آرنج و مچ، چرخوندن شونه
دامنه‌ی حرکت	بالا بردن دست روی دیوار و با عصا، دست پشت سر، کشش سینه
قدرت	کش، دمبل سبک، شنای دیواری

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۴ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۸۳ · دست پشت سر ← ص ۸۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۶ · شنای دیواری ← ص ۱۰۰

ترتیب پیشنهادی هر جلسه

قدم	مدت
تنفس و **پمپ**	۵ دقیقه
دامنه‌ی حرکت	۵ تا ۱۰ دقیقه

قدم	مدت
تقویت	۱۰ تا ۲۰ دقیقه
کشش و **تنفس**	۵ دقیقه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **طناب زیر بغل** (رشته‌ی سفت زیر پوست زیر بغل تا آرنج) داری، کشش‌ها رو **ملایم** انجام بده؛ کتاب «**سرطان پستان: توان‌بخشی شانه و بازو**» این رو کامل توضیح داده.

شانه‌ی آزاد، لنف آزاد.

فصل ۱۴

ورزش پا و ساق

عضله‌ی **ساق** قوی‌ترین **پمپ** لنف و خون پاست؛ بعضی‌ها بهش می‌گن **«قلب دوم»**.

تمرین	چرا
پمپ مچ پا	ساده‌ترین پمپ؛ نشسته یا درازکش
بالا رفتن روی پنجه	پمپ **قوی** ساق
راه رفتن	هر قدم، یک پمپ
دوچرخه‌ی ثابت	حرکت **تکراری** ساق و ران بدون فشار زیاد روی مفصل
بلند شدن از صندلی، پل باسن	قدرت **ران** و **باسن**؛ کمک به پمپ و راه رفتن

پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · پل باسن ← ص ۱۰۸

نکته‌های لنف‌ادم پا

☐	
	جوراب یا **شلوار فشاری** موقع ورزش

	☐
ایستادن طولانی و **نشستن طولانی** بدون حرکت **نه**؛ هر **۳۰ دقیقه** چند **پمپ مچ** یا قدم	
پا روی پا انداختن طولانی **نه**	
استراحت با پا **بالاتر** از سطح لگن (در مرحله‌ی ۱ کمک می‌کنه)	

ساق قوی، قلب دوم پاست.

فصل ۱۵

تنفس عمیق

مجرای اصلی لنف (جایی که لنف کل بدن به **خون** برمی‌گرده) در **قفسه‌ی سینه**‌ست. وقتی **عمیق** و **شکمی** نفس می‌کشی، **دیافراگم** پایین میاد و تغییر **فشار** در شکم و سینه، لنف رو به سمت **قلب** می‌کشه.

تنفس شکمی

قدم	کار
۱	به **پشت** بخواب یا **صاف** بشین؛ یک دست روی **شکم**
۲	از **بینی** آروم نفس بکش؛ **شکم** بالا بیاد، **سینه** کمتر
۳	از **دهان** آروم بیرون بده، **دو برابر** طولانی‌تر
۴	**۵ تا ۱۰** نفس

کی؟

☐
قبل و **بعد** از هر تمرین
قبل از خودماساژ
قبل از خواب؛ برای **آرامش** هم کمک می‌کنه

تنفس آرام ← ص ۷۰

هر نفس عمیق، یک پمپ برای لنف.

فصل ۱۶

ورزش در آب

آب **فشار** وارد می‌کنه؛ هرچه **عمیق‌تر**، **فشار** بیشتر. این فشار مثل یک **لباس فشاری طبیعی** عمل می‌کنه و حرکت عضله در آب، لنف رو **بهتر** جابه‌جا می‌کنه.

☐	
	راه رفتن در آب **تا سینه**
	حرکت دست‌ها زیر آب: بالا، پایین، دایره
	شنای آرام
	آب‌درمانی گروهی

احتیاط

☐	
	پوست سالم؛ بدون **زخم** و **عفونت**
	آب **خیلی گرم** (جکوزی، آب‌گرم) **نه**؛ گرما رگ‌ها رو باز و تورم رو **بیشتر** می‌کنه
	بعد از استخر، پوست رو **بشور**، **خشک** و **مرطوب** کن
	دمپایی برای پیشگیری از **زخم** و **قارچ** پا

ورزش در آب ← ص ۱۱۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۷

آب، لباس فشاری طبیعیه؛ ولی خنک، نه داغ.

فصل ۱۷

کی ورزش رو قطع کنم؟

وضعیت	کار
قرمزی، **گرمی**، **درد** تازه یا **تب**	**قطع**؛ **همون روز** پزشک
ورم ناگهانی و **یک‌طرفه‌ی ساق**	**قطع**؛ **فوراً**
تنگی نفس یا **درد قفسه‌ی سینه**	**قطع**؛ **۱۱۵**
سنگینی یا **درد** که بعد از تمرین آمد و تا **فردا** موند	**یک مرحله** سبک‌تر
خستگی شدید در روزهای **شیمی‌درمانی**	فقط **راه رفتن کوتاه** و **تنفس**
پلاکت خیلی پایین یا **گلبول سفید خیلی پایین** (طبق آزمایش)	با **انکولوژیست** هماهنگ کن

قطع ورزش، به معنی **استراحت مطلق** نیست. حتی در روزهای بد، **تنفس** و **پمپ مچ و مشت** رو ادامه بده.

قرمزی یعنی دکتر؛ سنگینی یعنی سبک‌تر؛ نه هیچ‌وقت صفر.

بخش ۴

زندگی روزمره

گرما و سونا، سفر و هواپیما، سوزن و فشارسنج، وزن و تغذیه، کار خونه و باغبانی، و خواب و خلق و ظاهر.

فصل ۱۸

گرما، سونا و آفتاب

گرما **رگ‌ها** رو باز می‌کنه و مایع بیشتری وارد بافت می‌شه؛ برای همین خیلی‌ها در **تابستون** تورم **بیشتری** دارن.

☐	
	سونا، **حمام خیلی داغ**، **جکوزی** و **آب‌گرم**: **پرهیز** یا **کوتاه**
	کیسه‌ی آب‌گرم یا **حوله‌ی داغ** روی دست یا پای مبتلا **نه**
	آفتاب‌سوختگی = **التهاب پوست**؛ **ضدآفتاب** و **لباس پوشیده**
	روزهای **گرم**: ورزش **صبح زود** یا **عصر**؛ **آب** کافی
	دوش آب **ولرم**

نکته‌ی دکتر مکس

شواهد اینکه **هر** گرمایی لنفادم رو **دائمی** بدتر کنه، **محدوده**؛ ولی خیلی‌ها **تورم موقتی** رو تجربه می‌کنن. بدن خودت رو **نگاه کن** و **اندازه** بگیر.

ولرم بله، داغ نه؛ آفتاب با ضدآفتاب.

فصل ۱۹

سفر و هواپیما

در **هواپیما** فشار **کابین** کمتره و **نشستن طولانی** پمپ عضلانی رو **خاموش** می‌کنه.

☐	
	اگه لنف‌ادم داری: **لباس فشاری** در **پرواز** و سفرهای **طولانی** با ماشین
	هر **ساعت**: **پمپ مچ پا**، **مشت کردن**، **چرخوندن شونه**؛ اگه می‌شه، **راه برو**
	آب کافی؛ **نوشیدنی‌های شیرین** و **نمک زیاد** کمتر
	چمدون چرخ‌دار؛ بلند کردن **ناگهانی** و **سنگین** نه
	کیف رو روی شونه‌ی **سالم** یا **کوله** با دو بند
	اگه سابقه‌ی **عفونت پوست** داری: با پزشک درباره‌ی **آنتی‌بیوتیک** همراه صحبت کن
	ضدپشه و **ضدآفتاب**

پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۱

هر ساعت سفر، چند پمپ مچ و مشت.

فصل ۲۰

فشار خون، سوزن و رگ‌گیری

توصیه‌ی قدیمی این بود که از دست سمت جراحی **هیچ‌وقت** خون نگیرن و فشار نگیرن. شواهد امروزی نشون می‌ده **خطر** این کارها **کمتر** از چیزیه که فکر می‌شد؛ ولی بسیاری از درمانگرها هنوز **احتیاط** رو توصیه می‌کنن، به‌خصوص اگه **لنف‌ادم داری**.

☐	
	اگه **ممکنه**، **رگ‌گیری**، **آمپول** و **فشارسنج** روی دست **سالم**
	اگه **هر دو دست** درگیرن یا **لازمه**: نگران نباش؛ بعدش **پوست** رو نگاه کن
	به پرستار بگو **لنف‌ادم** داری
	دستبند یا **کارت** کوچک «لنف‌ادم دست راست/چپ»
	حجامت، **تتو**، **طب سوزنی** روی ناحیه‌ی مبتلا: **پرهیز**

نکته‌ی دکتر مکس

برای لنف‌ادم **پا**، **تزریق** در ران و ساق همون سمت رو هم اگه می‌شه، به سمت **دیگه** ببر.

دست سالم برای سوزن؛ اگه نشد، نگران نباش، پوست رو نگاه کن.

فصل ۲۱

وزن و تغذیه

وزن اضافه یکی از **قوی‌ترین** عوامل خطر لنفادم و **بدتر شدنشه**. چربی زیر پوست، رگ‌های لنفاوی رو **فشار** می‌ده و **التهاب** رو بیشتر می‌کنه.

☐	
	کاهش **تدریجی** وزن (اگه اضافه وزن داری)، همراه **تمرین قدرتی** برای حفظ **عضله**
	پروتئین کافی در هر وعده: تخم‌مرغ، حبوبات، ماست، مرغ، ماهی
	نمک کمتر: غذاهای **آماده**، **کنسرو**، **ترشی** و **سوسیس**
	آب کافی؛ **کم خوردن آب** لنفادم رو **بهتر نمی‌کنه**
	سبزی و **میوه** زیاد
	قند و **نوشابه** کمتر

رژیم خاص، **مکمل** یا **چای** که «لنفادم رو آب می‌کنه» شواهد **ندارن**. به‌خصوص **ادرارآورهای گیاهی** رو بدون پزشک نخور.

وزن مناسب، یکی از بهترین درمان‌های لنفادمه.

فصل ۲۲

کار خونه و باغبانی

کار	ترفند
ظرف شستن	**دستکش**، آب **ولرم**، **استراحت** هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
جارو، تی	**عوض کردن** دست، **کوتاه** و **مکرر**
خرید	**چرخ خرید** یا **کوله**؛ کیسه‌ها رو **بین دو دست** پخش کن
آشپزی	**دستکش فر**؛ مراقب **بریدگی** و **سوختگی**
باغبانی	**دستکش ضخیم**، **آستین بلند**؛ خراش **گل رز** و **خاک** = خطر عفونت
حیوون خونگی	مراقب **خراش** و **گاز**؛ بازی **با دستکش**
بغل کردن نوه	**ممنوع نیست**؛ وقتی **قدرت** دست ساخته شد، آهسته شروع کن

قانون «تدریجی» برای کارهای سنگین

کارهای سنگینی که **عادت نداری** (مثلاً **خونه‌تکونی عید**)، مثل یک **تمرین جدیدن**: **کم‌کم**، با **استراحت**، و **لباس فشاری**. بعدش دست یا پا رو **چک** کن.

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۱۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۶ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴

خونه‌تکونی هم تمرینه؛ کم‌کم، با دستکش.

فصل ۲۳

خواب، خلق و ظاهر

خواب

☐	
	دست یا پای مبتلا رو روی **بالش** کمی **بالاتر** بذار
	روی دست **مبتلا** نخواب
	لباس فشاری **شب**: فقط اگه درمانگر گفته (معمولاً لباس **مخصوص شب**)
	تنفس عمیق قبل از خواب

خلق و ظاهر

لنف‌ادم **قابل دیدنه**؛ **لباس** تنگ می‌شه، **کفش** اندازه نیست، **دست** با دست دیگه فرق داره. خیلی‌ها **خجالت**، **غم** یا **خشم** حس می‌کنن. این‌ها **طبیعین**.

☐	
	با **کسانی که همین تجربه رو دارن** حرف بزن؛ گروه‌های **حمایتی**
	لباس گشادتر در **آستین** یا **پاچه**؛ **رنگ** و **طرح** لباس فشاری رو خودت انتخاب کن
	ورزش، حس **کنترل** رو برمی‌گردونه
	هدف‌های کوچک هفتگی

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

تنفس آرام ← ص ۷۰

لنف‌ادم قسمتی از بدنته؛ نه همه‌ی تو.

بخش ۵

برنامه‌ی هفته‌به‌هفته

دوز تمرین، هفته‌ی ۱ تا ۴، هفته‌ی ۵ تا ۸، هفته‌ی ۹ تا ۱۶، برنامه‌ی پا، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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 ۲۵

هفته‌ی ۱ تا ۴: پمپ و حرکت

هر روز؛ همه‌ی تمرین‌ها **بدون وزنه**؛ با **لباس فشاری** اگه داری.

تمرین	مقدار	بار در روز
تنفس آرام	۵ تا ۱۰ نفس	۳
فشردن حوله یا توپ	۱۵	۳
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰	۳
چرخوندن شونه‌ها	۱۰	۳
پمپ مچ پا	۲۰	۳
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵	۲
دست پشت سر	۵	۲
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه	۲
برنامه‌ی پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه	۱

تنفس آرام ← ص ۷۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۱ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۴ · دست پشت سر ← ص ۸۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۸۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۷

وقتی دو هفته بدون تغییر اندازه گذشت، برو مرحله‌ی بعد.

هفته‌ی ۵ تا ۸: شروع تقویت

تقویت ۲ تا ۳ روز در هفته (یک روز در میون)؛ **پمپ و حرکت** هر روز؛ **راه رفتن** بیشتر روزها.

تمرین	مقدار
کشیدن کش (پارویی)	۱ × ۱۰، کش **خیلی سبک**
چرخش به بیرون با کش	۱ × ۱۰
باز کردن کش جلوی سینه	۱ × ۱۰
شنای دیواری	۱ × ۸
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف (بدون وزنه)	۱ × ۸
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۰
برنامه‌ی پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۶ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۹۵ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۹۷ · شنای دیواری ← ص ۱۰۰ ·
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۹۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · پل باسن ← ص ۱۰۸

نکته‌ی دکتر مکس

هفته‌ی **دوم** این مرحله، اگه دست یا پا **تغییری** نکرده: **ست دوم** رو اضافه کن.

فصل ۲۷

هفته‌ی ۹ تا ۱۶: تقویت تدریجی

تقویت ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته؛ **تعادل ۲ تا ۳ روز.**

تمرین	مقدار	پیشرفت
پارویی یک‌دست با دمبل	۱۰ × ۲	از **نیم کیلو**؛ هر **۲ هفته** کمی بیشتر
فشار بالای سر با دمبل سبک	۱۰ × ۲	از **نیم کیلو**
Y و T دمر	۸ × ۲	بدون وزنه، بعد بطری آب
شنای روی میز	۸ × ۲	
اسکوات جامی	۱۰ × ۲	
بالا رفتن از پله	۸ × ۲ هر پا	
خم شدن از لگن	۱۰ × ۲	
حشره‌ی مرده	۸ × ۲ هر طرف	
ایستادن پشت‌سرهم	۲۰ × ۳ ثانیه	
دوچرخه‌ی ثابت	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	

پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۲ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۱۰۳ · Y و T دمر ← ص ۹۸ · شنای روی میز ← ص ۱۰۱ · اسکوات جامی ← ص ۱۱۳ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۹ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۱۲ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۲۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۸

وزنه رو خیلی آهسته زیاد کن؛ کارآزمایی‌ها با **کمترین وزن** شروع کردن و فقط وقتی **بدون علامت** بود، **کمی** اضافه کردن.

فصل ۲۸

برنامه‌ی ویژه‌ی لنف‌ادم پا

هر روز پمپ؛ **تقویت ۳ روز**؛ **جوراب** یا **شلوار فشاری**.

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا (درازکش، پا کمی بالا)	۲ × ۲۰
بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته	۲ × ۱۵
سُر دادن پاشنه	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
صدفی	۲ × ۱۲
خم کردن زانو با کش (نشسته)	۲ × ۱۲
دوچرخه‌ی ثابت یا پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه

پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۶ · سُر دادن پاشنه ← ص ۷۸ · پل باسن ← ص ۱۰۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶ · صدفی ← ص ۱۱۴ ·

خم کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۱۰۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۸ · کشش ساق ← ص ۱۳۱

اول پمپ، بعد قدرت، آخر کشش؛ با جوراب فشاری.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس آرام	۱ دقیقه
چرخوندن شونه‌ها	۱ دقیقه
فشردن حوله یا توپ	۱ دقیقه
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱ دقیقه
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۲ دقیقه
پمپ مچ پا	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
تنفس آرام	۲ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۷۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۷۱ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۷۳ ·
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۴ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵

ده دقیقه پمپ هر روز؛ مثل مسواک زدن.

فصل ۳۰

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 ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
سنگینی یا **تورم بیشتر** بعد از کار یا تمرین	**یک مرحله** سبک‌تر؛ **تنفس** و **پمپ**؛ دست یا پا **بالا**
روز گرم	ورزش **صبح زود**؛ **آب**؛ **لباس فشاری**
بعد از سفر	**پمپ** و **راه رفتن**؛ **خودماساژ**
قرمزی، گرمی، تب	تمرین **نه**؛ **همون روز** پزشک
روزهای شیمی‌درمانی	**راه رفتن کوتاه**، **تنفس**، **پمپ**
دو هفته وقفه	از **یک مرحله پایین‌تر** شروع کن

تنفس آرام ← ص ۷۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵

روز بد = مرحله‌ی قبل؛ نه صفر.

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 به این ترتیب‌ان: تنفس و پمپ عضلانی، دامنه‌ی حرکت، تقویت تدریجی دست و شانه، تقویت پا و پمپ ساق، هوازی و تعادل، و کشش. **اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش**؛ و همیشه **خیلی سبک** شروع کن.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

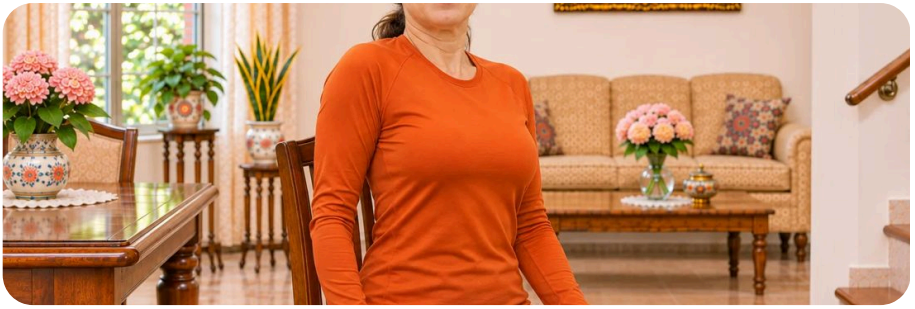
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس عمیق شکمی؛ تغییر فشار داخل شکم و قفسه‌ی سینه، لنف رو به سمت قلب می‌کشه.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

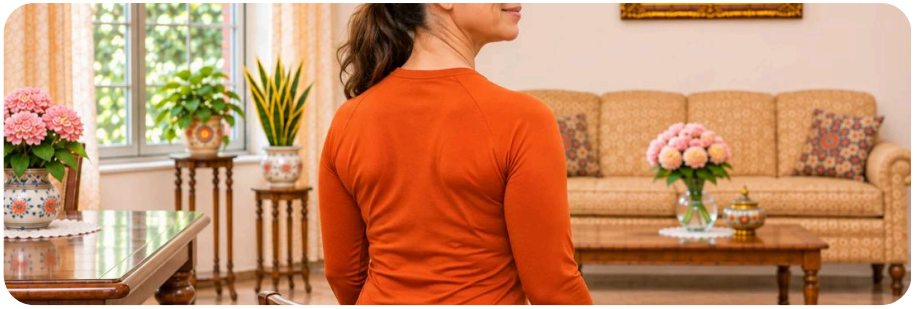
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازو کنار بدن (در آویز یا با حمایت بالش).

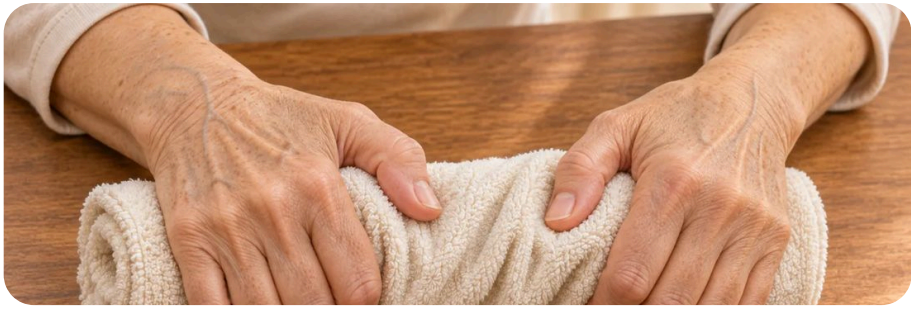
اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حرکت آرنج و مچ؛ پمپ عضلانی کوچک برای جریان لنف بازو.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



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؟	باز و بسته کردن مشت؛ پمپ عضلانی ساعد برای تخلیه‌ی لنف دست.
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: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



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؟	بالا و پایین بردن پنجه؛ پمپ عضله‌ی ساق، قوی‌ترین پمپ لنف پا.
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.

احتیاط: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق که پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن و از گیر کردن پا جلوگیری می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



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؟	حرکت زانو و لگن در تخت؛ پیشگیری از خشکی.
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: اگه جراحی لگن یا زانو داشتی، طبق دستور جراح.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



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؛ به‌خصوص وقتی زانو ورم یا درد داره و عضله خوب فعال نمی‌شه. پایه‌ی صاف شدن کامل زانو.
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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



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 ۱۲ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



راه رفتن در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

1. انگشت‌ها رو مثل عنکبوت روی دیوار بالا ببر.
2. در بالاترین نقطه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست؛ با علامت روی دیوار پیشرفت رو ببین.
کجا باید حس کنی	کشش شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	نزدیک‌تر شدن به دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی شونه کردن و بستن روسری.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن چرخش به بیرون؛ مهم در شانه‌ی منجمد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: بعد از تعویض آناتومیک مفصل یا ترمیم تحت‌کتفی، فقط تا حد مجاز جراح.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

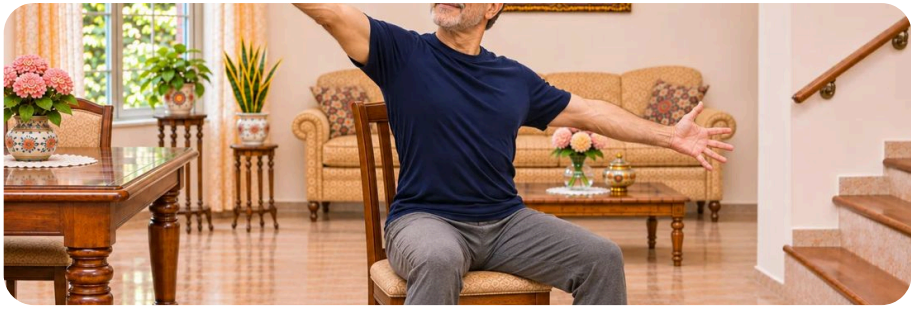
1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر (بستن سوتین، جیب عقب).
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: بعد از تعویض معکوس شانه، انجام نده مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



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.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



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 ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



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 ۲۵ | سطح ۱ · آسان | تقویت تدریجی دست و شانه



ایزومتریک چرخش به بیرون

شروع

کنار دیوار یا چهارچوب در بایست، آرنج ۹۰ درجه خم و کنار بدن، پشت مچ روی دیوار. یک حوله بین آرنج و بدن.

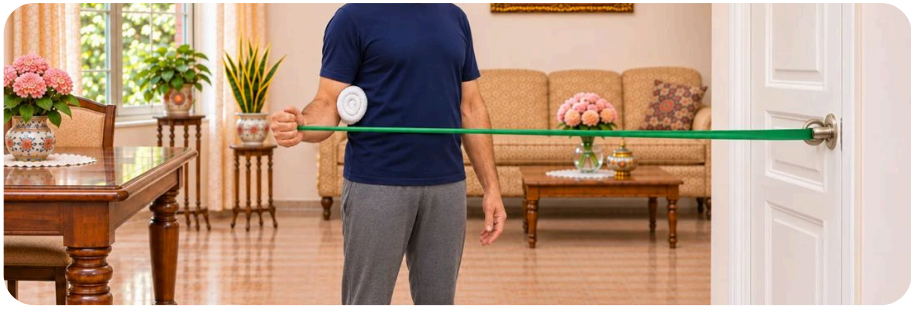
اجرا

1. پشت مچ رو به دیوار فشار بده (دست حرکت نمی‌کنه).
2. با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف (چرخاننده‌های خارجی)
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت؛ اغلب درد رو در روزهای حساس کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویت تدریجی دست و شانه



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویت تدریجی دست و شانه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

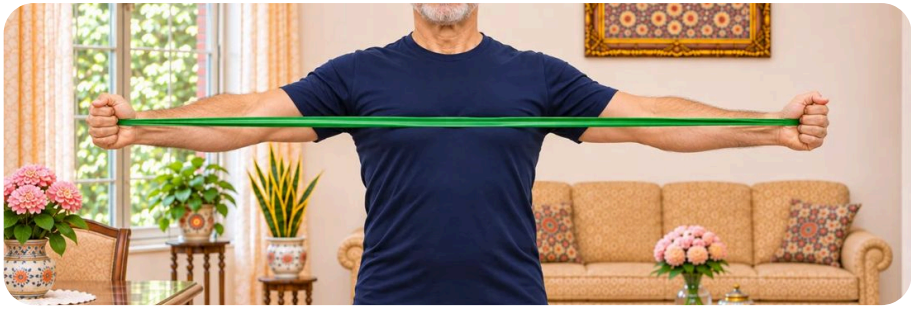
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کتف.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویت تدریجی دست و شانه



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت تدریجی دست و شانه



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویت تدریجی دست و شانه



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویت تدریجی دست و شانه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت تدریجی دست و شانه



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

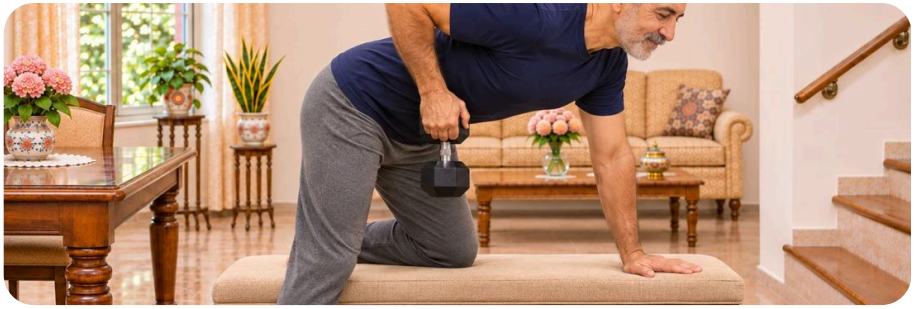
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت تدریجی دست و شانه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی، کمر صاف.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت و کتف.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بطری آب نیم‌لیتری؛ از خیلی سبک شروع کن.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۳۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت تدریجی دست و شانه



فشار بالای سر با دمبل سبک

شروع

نشسته، دمبل‌ها جلوی شانه، کف دست‌ها رو به هم.

اجرا

1. دمبل‌ها رو کمی جلوتر از سر بالا ببر.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید، روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	برگشت به کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	یک‌دست یا بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر؛ درد تیز.

احتیاط: خیلی سبک شروع کن؛ با سنگینی یا ورم بیشتر بازو، سبک‌تر.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و پمپ ساق



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

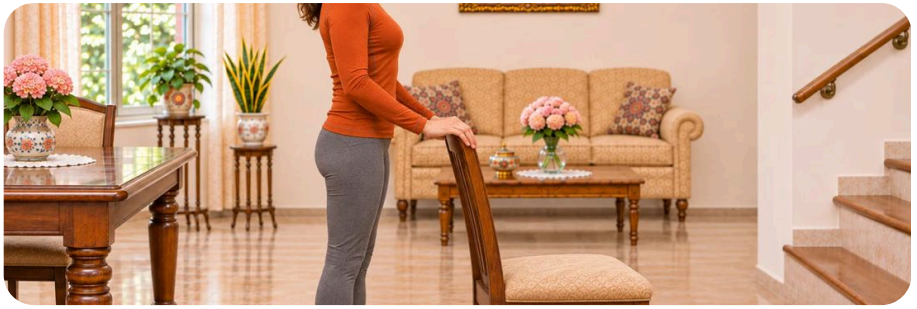
اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۳۶ | سطح ۱ · آسان | تقویت پا و پمپ ساق



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؟	بالا رفتن روی پنجه؛ پمپ قوی ساق برای برگشت لنف و خون پا.
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.

احتیاط: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | تقویت پا و پمپ ساق



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 ۳۸ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و پمپ ساق



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 ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | تقویت پا و پمپ ساق



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 باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
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 ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | تقویت پا و پمپ ساق



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 ۴۱ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و پمپ ساق



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 ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویت پا و پمپ ساق



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: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۴۳ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و پمپ ساق



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 ۴۴ سطح ۳ · پیشرفته تقویت پا و پمپ ساق



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 ۴۵ | سطح ۱ · آسان | تقویت پا و پمپ ساق



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.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | تقویت پا و پمپ ساق



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۷ سطح ۲ · متوسط تقویت پا و پمپ ساق



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

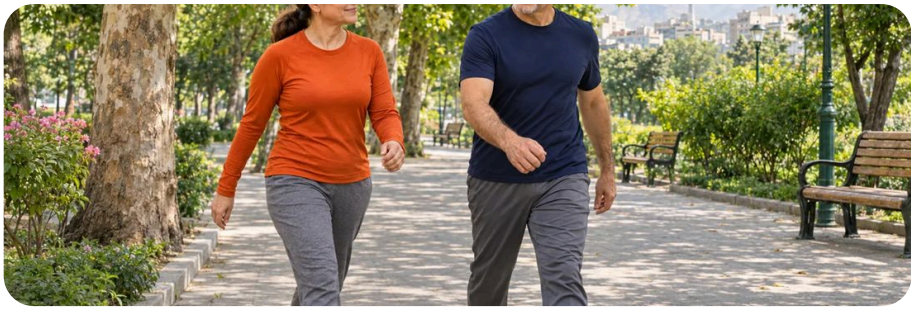
اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



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؟	ستون اصلی ورزش؛ هر قدم، پمپ ساق رو به کار می‌ندازه.
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.

احتیاط: اگه لباس فشاری داری، موقع تمرین بپوشش.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

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 هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
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 ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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؟	فشار آب مثل لباس فشاری طبیعی عمل می‌کنه؛ برای دست و پا، هر دو.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: فقط با پوست سالم و بدون زخم؛ آب خیلی گرم نه.

تمرین ۵۱ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



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 ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



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 پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و 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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و 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 ۵۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۶ سطح ۳ · پیشرفته هوازی و 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 ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

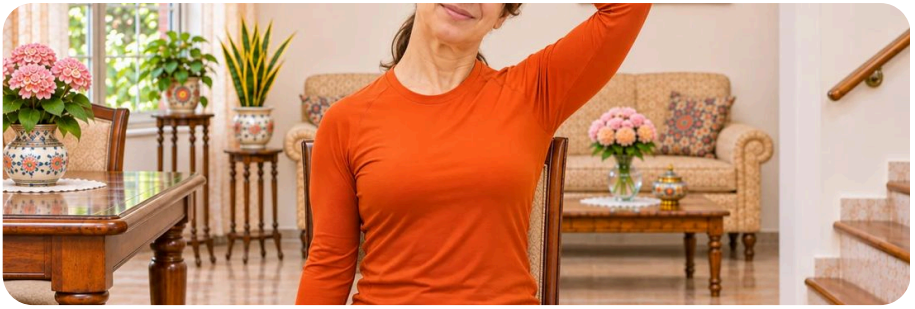
1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شانه رو جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: در بی‌ثباتی شانه، آرنج‌ها پایین‌تر و کشش ملایم.

تمرین ۶۱ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرامش



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرامش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرامش



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؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
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 ۶۴ سطح ۲ · متوسط کشش و آرامش



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 صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
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 ۶۵ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرامش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای همراه، نماز و وضو و مهمونی، لباس و کفش و جواهر، و داستان پروین، آقای کریمی و سیما.

راهنمای همراه و خانواده

بهتره	نه
یادآوری و همراهی در **راه رفتن** و **تمرین**	انجام **همه‌ی** کارها به جاش «که دستش ورم نکنه»
کمک در **پوشیدن لباس فشاری** (به‌خصوص **جوراب**)	گفتن «این دست رو اصلاً تکون نده»
توجه به **قرمزی**، **گرمی** و **تب**	شوخی یا **اشاره** به ظاهر دست یا پا
بردن **کیسه‌های سنگین** در روزهای **اول**	**ماساژ محکم** «که ورم بخوابه»
همراهی در **جلسه‌های درمان**	پیشنهاد **ادرارآور** یا **رژیم** بدون پزشک

ماساژ معمولی و **محکم** برای لنف‌ادم **مناسب نیست**؛ اگه می‌خوای کمک کنی، **ماساژ لنفاوی سبک** رو از درمانگر **یاد بگیر**.

کنارش باش؛ دستش رو زندانی نکن.

فصل ۳۳

نماز، وضو و مهمونی

نماز و وضو

☐
وضو با آب **ولرم**؛ بعدش پوست رو **خشک** و **مرطوب** کن
سجده: اگه تکیه روی دست **سنگینی** میاره، کمی وزن رو روی **دست سالم** بده
قیام طولانی با لنف‌ادم پا: بین نمازها **پمپ مچ**
تسبیح خودش یک **تمرین انگشته**

مهمونی و سفره

☐
نشستن طولانی روی زمین یا مبل: هر **۳۰ دقیقه** پمپ مچ و چند قدم
غذاهای شور (ترشی، شور، غذای آماده) کمتر
سینی و **دیگ سنگین** رو با **دو دست** یا با **کمک**
لباس فشاری در مهمونی‌های **طولانی**

تسبیح بنداز؛ یک تمرین انگشت هم هست.

فصل ۳۴

لباس، کفش و جواهر

☐	
	آستین و **مچ** لباس **گشاد**؛ **کش تنگ** نه
	سوتین با **بند پهن** و **بدون فنر سفت**؛ بند **باریک** شونه رو **فشار** می‌ده
	ساعت، **النگو** و **انگشتر** روی دست **سالم**؛ یا **گشاد**
	کیف روی شونه‌ی **سالم** یا **کوله‌ی دو بند**
	جوراب معمولی با **کش تنگ** نه؛ **جوراب فشاری** یا جوراب **بی‌کش**
	کفش پهن، **بسته**، اندازه؛ **عصر** امتحانش کن (وقتی پا بزرگ‌تره)
	دمپایی برای استخر و حمام عمومی

پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴

بند پهن، آستین گشاد، کفش عصرانه.

فصل ۳۵

داستان پروین

پروین، ۵۴ ساله، **معلم ریاضی**، دو سال بعد از جراحی **سرطان پستان** و برداشتن **غدد زیر بغل**، یک صبح دید **النگوی** دست چپش تنگ شده. عصرها هم دستش **سنگین** می‌شد. اول فکر کرد از **خستگیه**.

یک ماه بعد، **آستین مانتو** هم تنگ شد. فیزیوتراپیست با **متر** اندازه گرفت: بازوی چپ **۳ سانتی‌متر** از راست بزرگ‌تر بود. **لنف‌ادم مرحله‌ی ۱**.

پروین **سه هفته** درمان **بانداژ** و **ماساژ لنفاوی** گرفت، بعد **آستین فشاری** اندازه شد. درمانگر گفت: «حالا **ورزش**.» پروین ترسید: «به من گفته بودن با این دست هیچ‌چی بلند نکنم.» درمانگر کارآزمایی‌های **Schmitz** رو براش توضیح داد.

پروین از **کش خیلی سبک** شروع کرد؛ بعد **بطری آب**؛ بعد **دمبل نیم‌کیلویی**. هر هفته **اندازه** می‌گرفت و توی **جدول** فصل ۳۹ می‌نوشت. ماه **ششم**، با **دمبل دو کیلویی** تمرین می‌کرد و اندازه‌ی بازوش **یک سانت** هم **کمتر** شده بود.

«حالا **کیف کتاب‌هام** رو خودم می‌برم؛ با **آستین فشاری**.»

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۲ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۸۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۴

پروین از کش سبک شروع کرد؛ شش ماه بعد، کیفش رو خودش می‌برد.

فصل ۳۶

داستان آقای کریمی

آقای کریمی، ۶۸ ساله، **بازنشسته‌ی راه‌آهن**، بعد از جراحی **پروستات** و برداشتن **غدد لنفاوی لگن**، چند ماه بعد دید **پای راستش** عصرها **ورم** می‌کنه و **جوراب** جاش رو عمیق می‌ندازه. فکر کرد مثل همه‌ی پیرمردها «**پاش آب آورده**».

دخترش اصرار کرد پیش پزشک بره. پزشک اول با **سونوگرافی** مطمئن شد **لخته** نیست؛ بعد گفت این **لنف‌ادم** پاست و فرستادش پیش فیزیوتراپیست.

آقای کریمی **روزی ۸ ساعت** جلوی **تلویزیون** می‌نشست. فیزیوتراپیست یک قانون بهش داد: «**هر تبلیغ، ۲۰ پمپ مچ.**» و **جوراب فشاری** و **پیاده‌روی صبح** با دوستاش در **پارک**.

بعد از **سه ماه**، ورم عصر **خیلی کمتر** شده بود. «جوراب فشاری اولش **سخت** پوشیده می‌شد؛ حالا با **دستکش لاستیکی**، دو دقیقه کار دارم.»

پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۰۶

هر تبلیغ، بیست پمپ مچ؛ قانون آقای کریمی.

فصل ۳۷

داستان سیما

سیما، ۳۸ ساله، از **۱۶ سالگی** پای چپش **ورم** داشت. سال‌ها پزشک‌ها گفتن «**چیزی نیست**» یا «**وزن کم کن**». در **۳۰ سالگی** یک متخصص گفت این **لنف‌ادم اولیه**ست: سیستم لنفاوی پاش از اول **ضعیف** شکل گرفته.

سیما سال‌ها **دامن بلند** پوشیده بود و **استخر** نمی‌رفت. سال گذشته، دو بار **عفونت پوست** پا گرفت و **بستری** شد. اون موقع تصمیم گرفت **جدی** بشه.

یاد گرفت هر شب پوستش رو **مرطوب** کنه، **قارچ** لای انگشت‌ها رو زود درمان کنه، و **جوراب فشاری** بپوشه. **ورزش در آب** رو شروع کرد؛ **راه رفتن** تا سینه در آب، سه بار در هفته.

یک سال بعد، **هیچ عفونتی** نداشت و پاش **نرم‌تر** شده بود. «اولین بار بعد از **بیست سال**، با **مایو** رفتم استخر. پام هنوز با اون یکی فرق داره؛ ولی دیگه **قایمش** نمی‌کنم.»

ورزش در آب ← ص ۱۱۹ · پمپ مچ پا ← ص ۷۵ · کشش ساق ← ص ۱۳۱

سیما بعد از بیست سال، پاش رو دیگه قایم نکرد.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. لنف‌ادم چیه؟

تجمع مایع لنف در بافت، چون مسیر تخلیه آسیب دیده یا ضعیفه (فصل ۱).

2. چرا بعد از سرطان پستان؟

جراحی و پرتو روی غدد زیر بغل (فصل ۲).

3. لنف‌ادم پا از کجا میاد؟

جراحی و پرتو لگن، یا لنف‌ادم اولیه (فصل ۲).

4. لنف‌ادم اولیه یعنی چی؟

سیستم لنفاوی از اول ضعیف شکل گرفته (فصل ۲).

5. علائم اول چیه؟

سنگینی، تنگ شدن انگشتر و آستین، جای عمیق جوراب (فصل ۳).

6. چطور اندازه بگیرم؟

متر خیاطی، نقاط ثابت، هر دو دست یا پا، یک ساعت ثابت (فصل ۴).

7. کی نگران بشم؟

تفاوت ۲ سانتی‌متر یا بیشتر، یا بزرگ‌تر شدن نسبت به قبل (فصل ۴).

8. دستم قرمز و داغ شده.

احتمال عفونت؛ همون روز پزشک (فصل ۵).

9. تب و لرز دارم و دستم قرمزه.

همون روز؛ اگه حالت خیلی بده، ۱۱۵ (فصل ۵).

10. ساقم ناگهانی ورم کرده و درد داره.

احتمال لخته؛ فوراً (فصل ۵).

11. لنف‌ادم درمان قطعی داره؟

معمولاً کنترل می‌شه، نه درمان قطعی؛ با درمان ضداحتقانی و ورزش (فصل ۷).

12. درمان ضداحتقانی یعنی چی؟

بانداژ، ماساژ لنفاوی، ورزش و مراقبت پوست؛ بعد لباس فشاری (فصل ۷).

13. لباس فشاری لازمه؟

برای بیشتر افراد با لنف‌ادم، بله؛ با اندازه‌ی دقیق (فصل ۸).

14. شب لباس فشاری بپوشم؟

فقط اگه درمانگر گفته (فصل ۸ و ۲۳).

15. چند وقت یه بار لباس رو عوض کنم؟

هر ۴ تا ۶ ماه (فصل ۸).

16. انگشت‌هام با لباس فشاری بی‌حس می‌شن.

درش بیار؛ احتمالاً تنگه (فصل ۸).

17. ماساژ لنفاوی چطوره؟

خیلی سبک، آهسته، اول نزدیک تنه (فصل ۹).

18. ماساژ معمولی خوبه؟

ماساژ محکم و عمیق نه (فصل ۶ و ۹).

19. ماساژ لنفاوی بدون لباس فشاری کافیه؟

نه؛ فشار پایه‌ی درمانه (فصل ۷).

20. چطور از پوستم مراقبت کنم؟

تمیز، خشک، مرطوب؛ دستکش؛ زخم رو زود درمان کن (فصل ۱۰).

21. ورزش لنف‌ادم رو بدتر می‌کنه؟

ورزش تدریجی بدترش نکرد (فصل ۱۱).

22. وزنه بزنم؟

بله؛ خیلی سبک شروع کن، خیلی آهسته اضافه کن (فصل ۱۲).

23. از چه وزنی شروع کنم؟

بدون وزنه یا بطری آب نیم‌لیتری (فصل ۱۲).

24. کی وزنه رو زیاد کنم؟

اگه دو هفته بدون تغییر گذشت (فصل ۱۲).

25. بعد از تمرین دستم سنگینه.

یک مرحله سبک‌تر؛ اگه ادامه داشت، درمانگر (فصل ۱۲).

26. بهترین ورزش برای پا؟

پمپ مچ، روی پنجه، راه رفتن، دوچرخه (فصل ۱۴).

27. تنفس عمیق چه کمکی می‌کنه؟

لنف رو به سمت قلب می‌کشه (فصل ۱۵).

28. استخر برم؟

بله، با پوست سالم؛ آب داغ نه (فصل ۱۶).

29. کی ورزش رو قطع کنم؟

قرمزی، تب، ورم ناگهانی ساق، تنگی نفس (فصل ۱۷).

30. سونا برم؟

بهتره نه یا خیلی کوتاه (فصل ۱۸).

31. هواپیما؟

لباس فشاری و پمپ هر ساعت (فصل ۱۹).

32. از دستم خون بگیرن؟

اگه می‌شه، از دست سالم؛ اگه نشد، نگران نباش (فصل ۲۰).

33. فشار خون از همون دست؟

اگه می‌شه، دست سالم (فصل ۲۰).

34. حجامت و تتو؟

روی ناحیه‌ی مبتلا، پرهیز (فصل ۲۰).

35. آب کمتر بخورم؟

نه؛ کمکی نمی‌کنه (فصل ۶ و ۲۱).

36. ادرارآور بخورم؟

لنف‌ادم با ادرارآور درمان نمی‌شه (فصل ۶).

37. وزن مهمه؟

بله؛ وزن اضافه خطر و شدت رو بیشتر می‌کنه (فصل ۲۱).

38. نمک کم کنم؟

نمک زیاد کمتر؛ به‌خصوص غذای آماده (فصل ۲۱).

39. ظرف بشورم؟

با دستکش، آب ولرم، استراحت (فصل ۲۲).

40. خونه‌تکونی؟

کم‌کم، با لباس فشاری و دستکش (فصل ۲۲).

41. نوه‌ام رو بغل کنم؟

بله، وقتی قدرت دست ساخته شد (فصل ۲۲).

42. چطور بخوابم؟

دست یا پا روی بالش، کمی بالاتر (فصل ۲۳).

43. از ظاهر دستم خجالت می‌کشم.

طبیعیه؛ گروه حمایتی، لباس مناسب، ورزش (فصل ۲۳).

44. چند بار در روز تمرین؟

پمپ و حرکت هر روز؛ تقویت ۲ تا ۳ روز (فصل ۲۵ و ۲۶).

45. روز گرم چی کار کنم؟

ورزش صبح زود، آب، لباس فشاری (فصل ۳۱).

46. دو هفته تمرین نکردم.

یک مرحله پایین‌تر شروع کن (فصل ۳۱).

47. همراهم چطور کمک کنه؟

یادآوری، کمک در لباس فشاری؛ نه ماساژ محکم (فصل ۳۲).

48. ساعت و انگشتر؟

روی دست سالم یا گشاد (فصل ۳۴).

49. کفش؟

پهن، بسته، عصر امتحانش کن (فصل ۳۴).

50. مهم‌ترین توصیه؟

هر روز پمپ و حرکت، لباس فشاری اندازه، پوست سالم، و تقویت آهسته.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: اندازه‌ی دست (سانتی‌متر)

تاریخ	مچ (چپ / راست)	۱۰ سانت زیر آرنج (چپ / راست)	۱۰ سانت بالای آرنج (چپ / راست)	سنگینی (۰ تا ۱۰)	لباس فشاری	یادداشت

جدول ۳: اندازه‌ی پا (سانتی‌متر)

تاریخ	مچ پا (چپ / راست)	پهن‌ترین جای ساق (چپ / راست)	۱۰ سانت بالای زانو (چپ / راست)	سنگینی (۰ تا ۱۰)	لباس فشاری	یادداشت

جدول ۴: وزنه، لباس فشاری و تورم

هفته	وزنه‌ی دست (کیلو)	تکرار	لباس فشاری (ساعت در روز)	تورم بعد از ۲۴ ساعت	قرمزی یا عفونت	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
لنف	مایع شفاف حاوی پروتئین و سلول‌های ایمنی
غدد لنفاوی	فیلترهای لنف در زیر بغل، کشاله‌ی ران و گردن
لنف‌ادم اولیه	لنف‌ادم ناشی از ضعف مادرزادی سیستم لنفاوی
لنف‌ادم ثانویه	لنف‌ادم بعد از جراحی، پرتو، عفونت یا ضربه
درمان ضداحتقانی کامل (CDT)	بانداژ، ماساژ لنفاوی، ورزش و مراقبت پوست
تخلیه‌ی لنفاوی دستی	ماساژ خیلی سبک برای هدایت لنف
لباس فشاری	آستین، دستکش، جوراب یا شلوار با فشار مشخص
بانداژ چندلایه	بانداژ کم‌کشش برای مرحله‌ی کاهش
سلولیت	عفونت پوست و بافت زیر پوست
پمپ عضلانی	فشار عضله روی رگ‌ها که لنف و خون رو جلو می‌بره
گود شدن با فشار	فرو رفتن پوست با فشار انگشت؛ نشونه‌ی مایع
فیبروز	سفت شدن بافت در لنف‌ادم طولانی

منابع علمی

1. Executive Committee of the International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema: 2020 consensus document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2020;53(1):3-19.
2. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel A, et al. Weight lifting in women with breast-cancer-related lymphedema. N Engl J Med. 2009;361(7):664-673. doi:10.1056/NEJMoa0810118
3. Schmitz KH, Ahmed RL, Troxel AB, et al. Weight lifting for women at risk for breast cancer-related lymphedema: a randomized trial. JAMA. 2010;304(24):2699-2705. doi:10.1001/jama.2010.1837
4. Ezzo J, Manheimer E, McNeely ML, et al. Manual lymphatic drainage for lymphedema following breast cancer treatment. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(5):CD003475. doi:10.1002/14651858.CD003475.pub2
5. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2375-2390. doi:10.1249/MSS.0000000000002116
6. 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

لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا

همراه قدم‌به‌قدم برای کنترل لنف‌ادم.

- لنف‌ادم دست بعد از سرطان پستان
- لنف‌ادم پا بعد از جراحی لگن و غدد لنفاوی
- اندازه‌گیری دقیق در خونه
- لباس فشاری، خودماساژ و مراقبت پوست
- ورزش ایمن و تقویت تدریجی
- گرما، سفر، وزن و زندگی روزمره

بر پایه‌ی بیانیه‌ی انجمن بین‌المللی لنفولوژی، مرور کاکرین، و کارآزمایی‌های تمرین قدرتی و لنف‌ادم.

drmaxacademy.com