راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا»

# لنف‌ادم دست؛ راهنمای شروع

اندازه‌گیری، لباس فشاری، خودماساژ و پمپ دست



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؟** ۸

۱. سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟ ۹

۲. مراحل و علائم ۱۰

۳. اندازه‌گیری در خونه ۱۲

۴. علائم خطر ۱۴

**بخش ۲: درمان** ۱۷

۵. درمان ضداحتقانی کامل ۱۸

۶. لباس و بانداژ فشاری ۱۹

۷. تخلیه‌ی لنفاوی دستی و خودماساژ ۲۱

**بخش ۳: ورزش و لنف‌ادم** ۲۴

۸. ورزش دست و شانه ۲۵

**بخش ۴: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته** ۲۷

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۸

۱۰. هفته‌ی ۱ تا ۴: پمپ و حرکت ۳۰

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۵

منابع علمی ۴۷

# پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **لنف‌ادم دست** داره یا در خطرشه.

## در این راهنما

- سیستم لنفاوی چطور کار می‌کنه؟
- مراحل و علائم
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر
- درمان ضداحتقانی کامل
- لباس و بانداژ فشاری
- تخلیه‌ی لنفاوی دستی و خودماساژ
- ورزش دست و شانه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هفته‌ی ۱ تا ۴: پمپ و حرکت
- ۱۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا»** 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

# 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 ۳۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۷ · پمپ مچ پا ← ص ۳۸

**لنف قلب نداره؛ عضله‌های تو، قلب لنفن.**

فصل ۲

# 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 ۳

# 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 ۴) |

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

**متر خیاطی، اولین ابزار درمان لنف‌ادم.**

فصل ۴

# 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.**

بخش ۲

# درمان

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

فصل ۵

# 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 ۶ |
| **تخلیه‌ی لنفاوی** (درمانگر یا خودت) | فصل ۷ |
| **مراقبت پوست** | فصل ۱۰ در کتاب کامل |
| **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 ۶

# 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 ۳۷ · پمپ مچ پا ← ص ۳۸ ·
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۶

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

فصل ۷

# 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 ۳۴

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

بخش ۳

# ورزش و لنف‌ادم

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

فصل ۸

# 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 ۳۷ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۶ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۴۱ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۴۰ · دست پشت سر ← ص ۴۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۳ · شنای دیواری ← ص ۴۴

## 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.**

بخش ۴

# 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.

# 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.

# 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 ۳۴ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۷ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۵ · پمپ مچ پا ← ص ۳۸ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۴۱ · دست پشت سر ← ص ۴۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

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

بخش ۵

# کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: 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 ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



# تنفس آرام

## شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

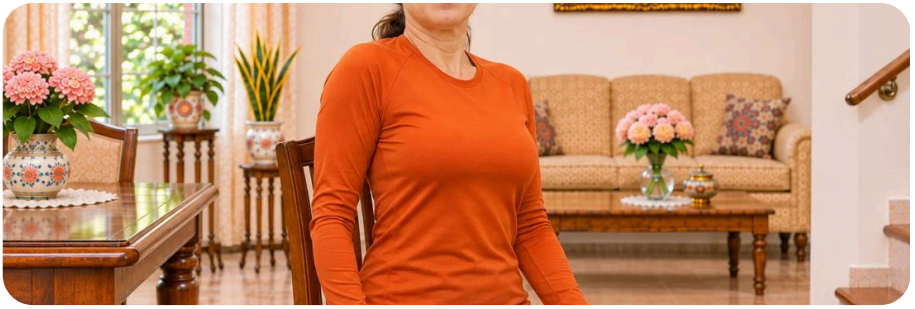
## اجرا

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 ۰۱ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



# حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

## شروع

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

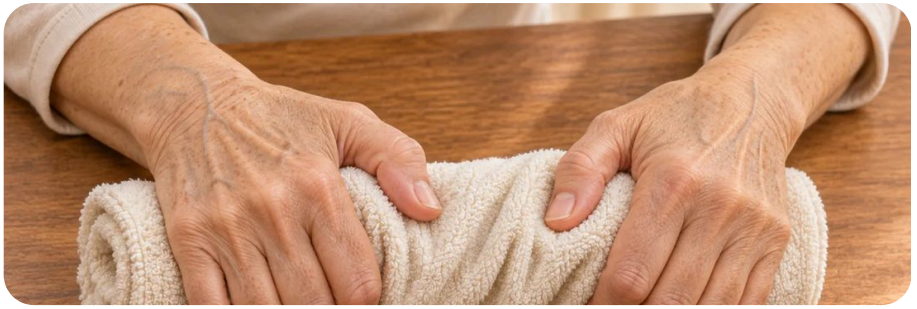
## اجرا

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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تنفس و پمپ عضلانی



# رژه 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | 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 ۱۰ | سطح ۱ · 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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویت تدریجی دست و شانه



# شنای دیواری

## شروع

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

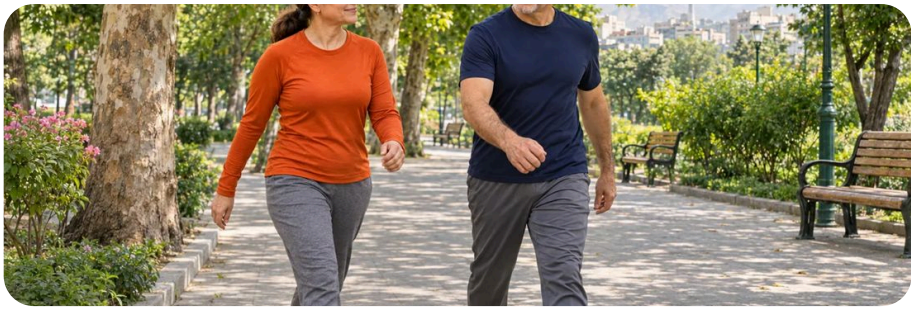
## اجرا

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 ۱۲ | سطح ۱ · 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 در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | قلب و ریه، کل پا |
| **چرا این تمرین؟** | 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.

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«لنف‌ادم؛ راهنمای کامل تورم دست و پا»** 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 | لنف‌ادم چیه؟ | ۶ |
| ۲ | درمان | ۴ |
| ۳ | ورزش و لنف‌ادم | ۷ |
| ۴ | زندگی روزمره | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی هفته‌به‌هفته | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۶۵ 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. 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 دست؛ راهنمای شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- لنف‌ادم چیه
- اندازه‌گیری
- لباس فشاری
- خودماساژ
- تمرین‌های هفته‌ی ۱ تا ۴

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