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

لنف‌ادم؛ راهنمای خانواده

چطور کمک کنیم، نماز و مهمونی، لباس و کفش، و داستان‌ها



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. مراحل و علائم ۹

۲. اندازه‌گیری در خونه ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۱۵

۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۶

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۹

بخش ۴: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۵. راهنمای همراه و خانواده ۲۸

۶. نماز، وضو و مهمونی ۲۸

۷. لباس، کفش و جواهر ۲۹

۸. داستان آقای کریمی ۳۰

۹. داستان سیما ۳۱

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

پیش‌گفتار

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

در این راهنما

- مراحل و علائم
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای همراه و خانواده
- نماز، وضو و مهمونی
- لباس، کفش و جواهر
- داستان آقای کریمی
- داستان سیما
- ۷ 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.

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 ۲

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 ۳)

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 ۳

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

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.

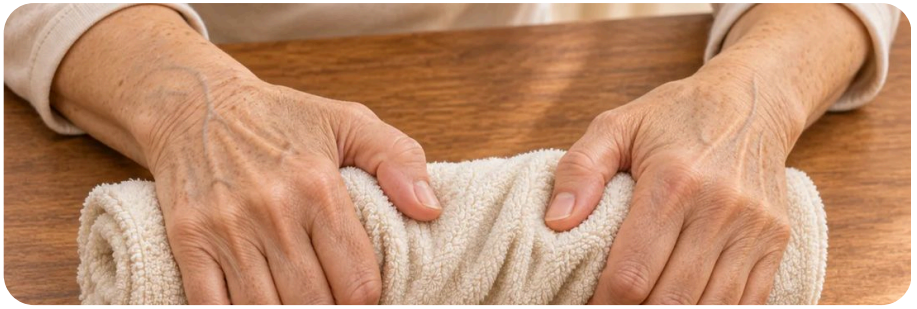
بخش ۳

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



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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



پمپ مچ پا

شروع

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

اجرا

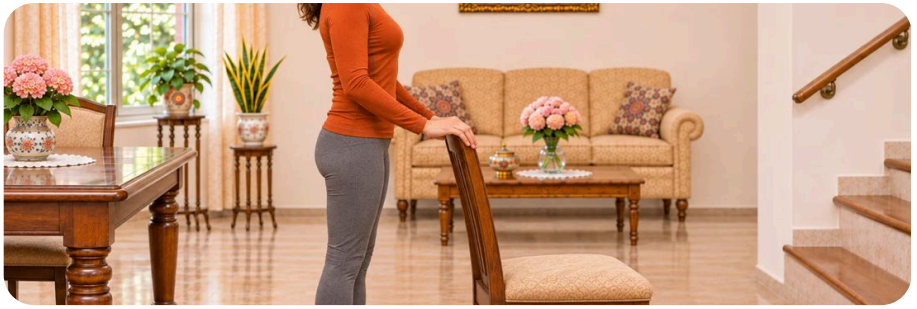
1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

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 ۳ | سطح ۱۰ 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ 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 ۷ | 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.

بخش ۴

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 ۶

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 ۷

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 ۲۱ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۰

بند پهن، آستین گشاد، کفش عصرانه.

فصل ۸

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 ۲۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۳

هر تبلیغ، بیست پمپ مچ؛ قانون آقای کریمی.

فصل ۹

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 ۲۵ · پمپ مچ پا ← ص ۲۱ · کشش ساق ← ص ۲۶

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

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؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمک درست
- نماز و مهمونی
- لباس و کفش
- داستان آقای کریمی
- داستان سیما

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