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

لنف‌ادم پا

پمپ ساق، جوراب فشاری، پوست و برنامه‌ی ویژه‌ی پا



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. انواع لنف‌ادم و علت‌ها ۹

۲. مراحل و علائم ۱۰

۳. اندازه‌گیری در خونه ۱۲

۴. علائم خطر ۱۴

بخش ۲: درمان ۱۷

۵. لباس و بانداژ فشاری ۱۸

۶. مراقبت از پوست ۱۹

بخش ۳: ورزش و لنف‌ادم ۲۲

۷. ورزش پا و ساق ۲۳

۸. ورزش در آب ۲۴

بخش ۴: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۷

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

۱۰. برنامه‌ی ویژه‌ی لنف‌ادم پا ۳۰

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۴۷

منابع علمی ۴۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای **لنف‌ادم پا**ست.

در این راهنما

- انواع لنف‌ادم و علت‌ها
- مراحل و علائم
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر
- لباس و بانداژ فشاری
- مراقبت از پوست
- ورزش پا و ساق
- ورزش در آب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ویژه‌ی لنف‌ادم پا
- ۱۴ 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.

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.

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

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 ۳۵ · پمپ مچ پا ← ص ۳۶ ·
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۴

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

فصل ۶

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 ۳۴ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۳۷

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.

فصل ۷

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 ۳۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۱ · پل باسن ← ص ۴۲

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 ۸

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 ۴۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴

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

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.

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 ۳۶ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۳۷ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۸ · پل باسن ← ص ۴۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۰ ·

بلند شدن از صندلی ← ص ۴۱ · صدفی ← ص ۴۳ · خم کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۳۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۵ · کشش ساق ← ص ۴۷

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

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 ۱۰ آسان | تنفس و پمپ عضلانی



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

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

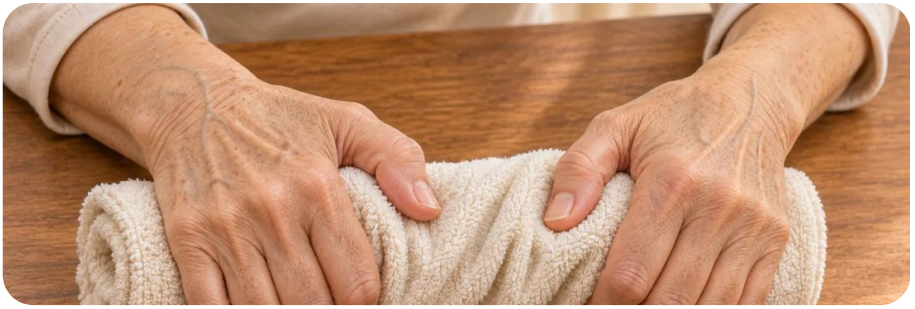
اجرا

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 ۲ | 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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۱۰ 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 ۶ | 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.

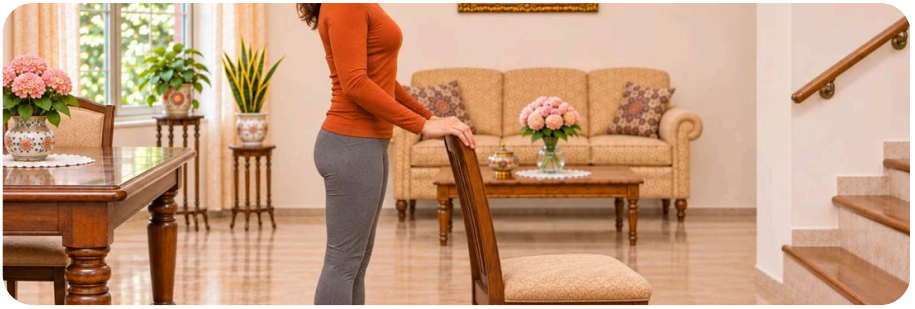
اجرا

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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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.

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 پا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علت‌ها
- جوراب فشاری
- مراقبت پوست
- ورزش در آب
- برنامه‌ی پا

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