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

زندگی روزمره با لنف‌ادم

گرما، سفر، سوزن، وزن، کار خونه، خواب و خلق



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: زندگی روزمره ۱۵

۴. گرما، سونا و آفتاب ۱۶

۵. سفر و هواپیما ۱۶

۶. فشار خون، سوزن و رگ‌گیری ۱۷

۷. وزن و تغذیه ۱۸

۸. کار خونه و باغبانی ۱۹

۹. خواب، خلق و ظاهر ۲۰

بخش ۳: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۳

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره** با لنف‌ادمه.

در این راهنما

- مراحل و علائم
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر
- گرما، سونا و آفتاب
- سفر و هواپیما
- فشار خون، سوزن و رگ‌گیری
- وزن و تغذیه
- کار خونه و باغبانی
- خواب، خلق و ظاهر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۶ 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

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 ۴

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 ۵

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 ۳۱ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۲۹

هر ساعت سفر، چند پمپ مچ و مشت.

فصل ۶

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 ۷

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 ۸

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 ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۲ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۰

خونه‌تکونی هم تمرینه؛ کم‌کم، با دستکش.

فصل ۹

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 ۲۸

لنف‌ادم قسمتی از بدنته؛ نه همه‌ی تو.

بخش ۳

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 ۴

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.

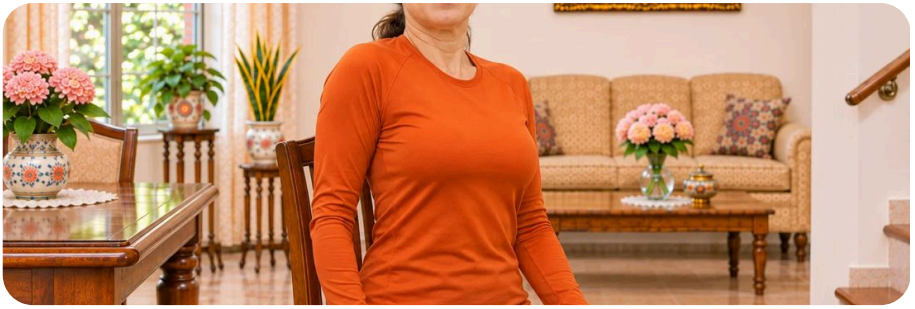
اجرا

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.

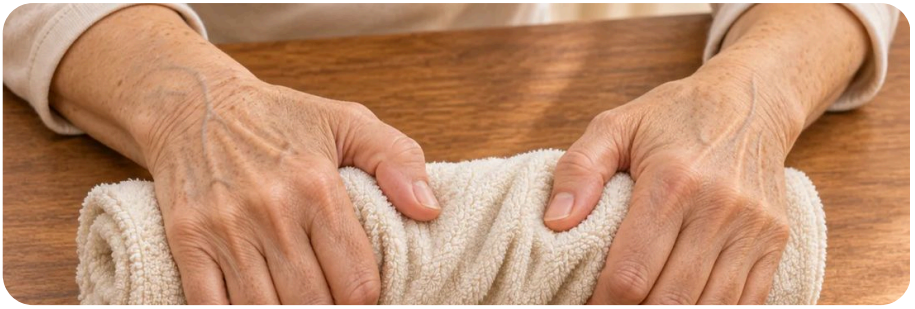
اجرا

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 ۱۰ 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | 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.

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

زندگی روزمره با لنف‌ادم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گرما و سونا
- سفر
- سوزن و فشارسنج
- وزن و تغذیه
- خواب و خلق

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