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

تقویت ایمن با لنف‌ادم

شواهد، قانون‌های طلایی، و برنامه‌ی تدریجی وزنه



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: ورزش و لنف‌ادم ۱۵

۴. شواهد: ورزش امنه ۱۶

۵. قانون‌های طلایی ورزش ۱۷

۶. کی ورزش رو قطع کنم؟ ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی هفته‌به‌هفته ۲۱

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۸. هفته‌ی ۵ تا ۸: شروع تقویت ۲۴

۹. هفته‌ی ۹ تا ۱۶: تقویت تدریجی ۲۶

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۵۱

۱۰. داستان پروین ۵۲

کتاب کامل و ارتقا ۵۳

منابع علمی ۵۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد با لنف‌ادم **قوی‌تر** بشه.

در این راهنما

- مراحل و علائم
- اندازه‌گیری در خونه
- علائم خطر
- شواهد: ورزش امنه
- قانون‌های طلایی ورزش
- کی ورزش رو قطع کنم؟
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هفته‌ی ۵ تا ۸: شروع تقویت
- هفته‌ی ۹ تا ۱۶: تقویت تدریجی
- داستان پروین
- ۲۱ 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

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 ۵

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 ۳۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴

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

فصل ۶

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 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.

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 ۳۴ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۳۳ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۳۸ ·
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۳۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۳ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۲ · پل باسن ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

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

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

پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۰ · فشار بالای سر با دمبل سبک ← ص ۴۱ ·
Y و T دمر ← ص ۳۶ · شنای روی میز ← ص ۳۹ · اسکوات جامی ← ص ۴۷ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۴۵ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۶ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۸ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۹

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

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.

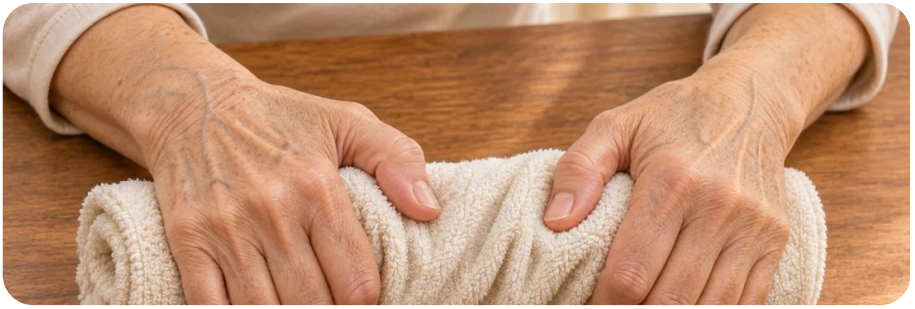
اجرا

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 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 ۱۰ آسان | دامنه‌ی حرکت دست، شانه و پا



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

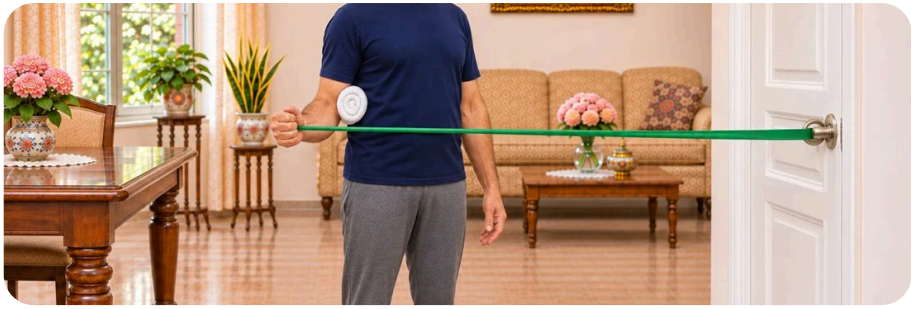
اجرا

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 ۴ · 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تقویت تدریجی دست و شانه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

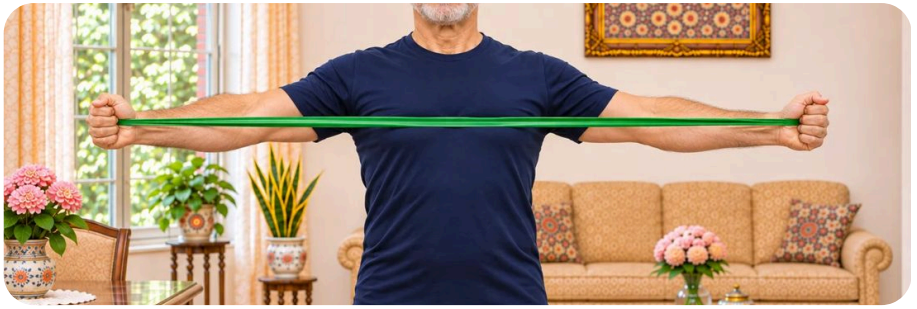
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

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 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۰۲ 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 ۱۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویت تدریجی دست و شانه



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

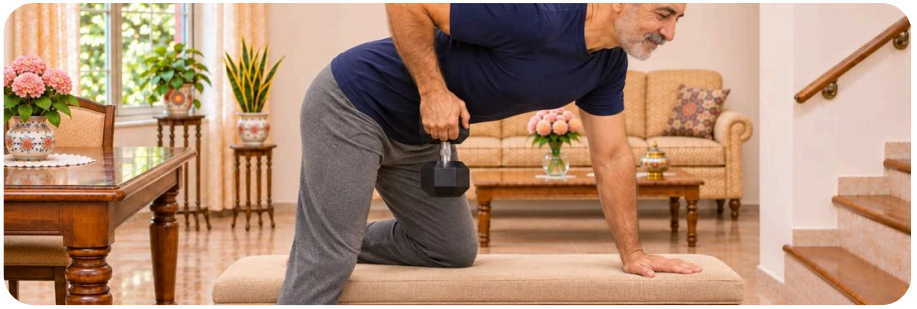
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

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 ۱۱ 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 ۱۲ | 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

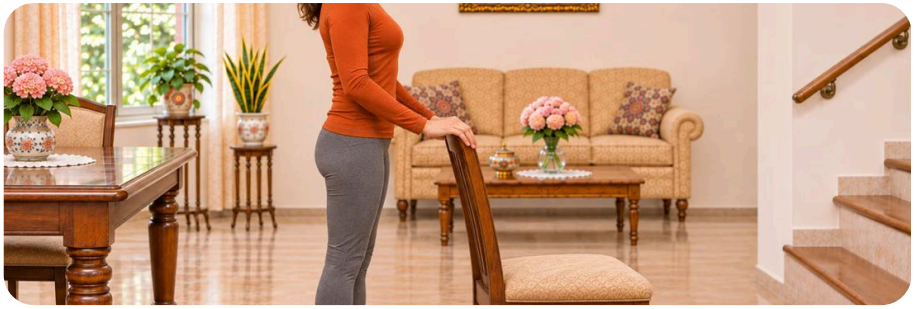
1. دمبل‌ها رو کمی جلوتر از سر بالا ببر.
2. آهسته پایین بیار.

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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۱۰ 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 ۱۵ | سطح ۱۰ 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 ۱۶ 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 ۱۷ | 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 ۱۸ 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 ۱۹ | سطح ۱۰ 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | سطح ۱ · 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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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 در کتاب کامل 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 ۳۴ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۰ ·
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۲ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۱

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

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

تقویت ایمن با لنف‌ادم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد
- قانون‌های طلایی
- کی قطع کنم
- برنامه‌ی هفته‌ی ۵ تا ۱۶
- داستان پروین

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