راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»

درد مفاصل در یائسگی؛ شانه، لگن و پاشنه

درد و خشکی مفاصل، شانه‌ی منجمد، درد کنار لگن و درد پاشنه: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بعد از یائسگی خونریزی واژینال** داری، درد یا فشار قفسه‌ی سینه، توده‌ی پستان، درد و ورم یک ساق پا، یا افسردگی شدید و افکار آسیب به خود داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: علائم، علائم خطر و تست‌ها ۸

۱. نقشه‌ی علائم یائسگی ۹

۲. علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟ ۱۱

۳. تست‌های خانگی ۱۴

بخش ۲: یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان ۱۸

۴. درد و خشکی مفاصل ۱۹

۵. شانه‌ی منجمد، تاندون‌ها و درد کنار لگن ۲۱

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۷. برنامه‌ی ب: مفاصل و تاندون‌ها ۲۸

۸. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۶

بخش ۵: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۹

۹. جدول‌های پیگیری ۶۰

کتاب کامل و ارتقا ۶۴

منابع علمی ۶۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که در سال‌های یائسگی **درد و خشکی مفاصل**، **شانه‌ی دردناک**، **درد کنار لگن** یا **درد پاشنه** پیدا کرده.

در این راهنما

- نقشه‌ی علائم یائسگی
- علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟
- تست‌های خانگی
- درد و خشکی مفاصل
- شانه‌ی منجمد، تاندون‌ها و درد کنار لگن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ب: مفاصل و تاندون‌ها
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۲۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** 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

علائم، علائم خطر و تست‌ها

قبل از هر برنامه‌ای باید بدونی کدوم علائم مال یائسگیه، کدوم علامت هشداره و نقطه‌ی شروعت کجاست. تست‌های این بخش رو هفته‌ی صفر انجام بده و هر ۴ هفته تکرار کن.

فصل ۱

نقشه‌ی علائم یائسگی

علائم یائسگی خیلی متنوع‌ان و در هر زن ترکیب متفاوتی دارن. این جدول شایع‌ترین‌ها رو نشون می‌ده؛ کنار هر کدوم که داری علامت بزن.

☐	علامت	توضیح	فصل
	گرگرفتگی و تعریق شبانه	موج ناگهانی گرما در صورت و سینه، تعریق، گاهی تپش قلب و لرز بعدش	۱۱
	بی‌خوابی	بیدار شدن‌های مکرر، به‌خصوص با تعریق شبانه	۱۲
	نوسان خلق، اضطراب، زودرنجی	شایع‌تر در پیش‌یائسگی	۱۳
	«مه مغزی»	فراموشی کلمات، تمرکز کمتر	۱۳
	درد و خشکی مفاصل	به‌خصوص صبح‌ها، دست‌ها، زانو، شانه	۱۴
	شانه‌ی دردناک و خشک	محدودیت بالا بردن دست و دست بردن پشت کمر	۱۵
	درد کنار لگن	درد هنگام خوابیدن به پهلو و بالا رفتن از پله	۱۵
	درد پاشنه	درد قدم‌های اول صبح	۱۵
	کاهش قدرت و انرژی	بلند کردن خرید و بلند شدن از زمین سخت‌تر می‌شه	۱۶

☐	علامت	توضیح	فصل
	افزایش وزن و چربی شکمی	حتی بدون تغییر رژیم	۱۸
	نشت ادرار یا فوریت ادرار	موقع سرفه، عطسه، پریدن، یا نرسیدن به توالت	۲۰
	خشکی و سوزش واژن	درد هنگام رابطه، عفونت‌های ادراری مکرر	۲۰
	تپش قلب	گاهی همراه گرگرفتگی؛ ولی باید بررسی بشه	۱۹
	خشکی پوست و ریزش مو	به دلیل کاهش کلاژن	—
	سردرد	گاهی میگرن در پیش‌یائسگی بدتر می‌شه	—

کدوم علائم «یائسگی» نیستن؟

خیلی از علائم این دوره ممکنه علت دیگه‌ای هم داشته باشن. این موارد رو **همیشه** با پزشک بررسی کن:

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
خستگی شدید	کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین D یا B12، افسردگی، آپنه‌ی خواب
تپش قلب	پرکاری تیروئید، کم‌خونی، اختلال ریتم قلب

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
تعریق شبانه همراه کاهش وزن یا تب	عفونت، بیماری‌های دیگه
درد مفاصل با تورم و قرمزی	آرتریت روماتوئید و بیماری‌های التهابی
افزایش وزن سریع	کم‌کاری تیروئید، داروها

نکته‌ی دکتر مکس

سه ماه **دفترچه‌ی علائم** بنویس (جدول فصل ۹). وقتی با پزشک صحبت می‌کنی، این دفترچه خیلی بیشتر از «حالم خوب نیست» کمک می‌کنه.

علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟

فوری (اورژانس یا ۱۱۵)

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، به‌خصوص اگه به دست، فک یا پشت تیر بکشه، یا با تنگی نفس، تعریق سرد یا تهوع همراه باشه. علائم حمله‌ی قلبی در زنان گاهی **غیرمعمول‌تره**: خستگی شدید ناگهانی، تنگی نفس، درد بالای شکم.
- **تنگی نفس ناگهانی**، به‌خصوص همراه درد قفسه‌ی سینه یا درد و ورم ساق پا.
- **ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک طرف بدن**، کج شدن صورت، اختلال گفتار یا دید، سردرد ناگهانی و شدید.
- **افکار آسیب زدن به خود**؛ همین امروز با پزشک، اورژانس یا یکی از نزدیکانت صحبت کن.

در چند روز آینده به پزشک مراجعه کن

علامت	چرا مهمه
هر خونریزی واژینال بعد از یائسگی (حتی لکه‌بینی، حتی یک بار)	باید بررسی بشه تا علت‌های جدی مثل مشکلات دیواره‌ی رحم رد بشه

علامت	چرا مهمه
خونریزی خیلی زیاد، طولانی یا بین قاعدگی‌ها در پیش‌یائسگی	کم‌خونی، پولیپ، فیبروم و علل دیگه
توده، تغییر شکل یا فرورفتگی پستان، ترشح خونی نوک پستان	بررسی سرطان پستان
درد، ورم و گرمی یک ساق پا	احتمال لخته‌ی خون؛ به‌خصوص اگه هورمون‌درمانی خوراکی مصرف می‌کنی
تپش قلب مکرر، سرگیجه یا غش	بررسی قلب و تیروئید
افسردگی بیش از دو هفته، بی‌علاقگی به همه‌چیز	قابل درمانه
درد یا سوزش ادرار، تب، درد پهلو	عفونت ادراری
احساس **برآمدگی یا توپ در واژن**	افتادگی اعضای لگن
کاهش وزن بی‌دلیل	بررسی علت
کمردرد ناگهانی بعد از یک حرکت ساده، یا **کوتاه شدن قد**	احتمال شکستگی فشاری مهره (پوکی استخوان)

علائم خطر حین تمرین

تمرین رو **قطع کن** و اگه برطرف نشد به پزشک مراجعه کن:

- درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش قلب نامنظم
- سرگیجه‌ی شدید یا احساس غش
- درد ناگهانی و تیز در یک مفصل یا استخوان
- **نشت ادرار** یا احساس فشار به پایین در لگن حین وزنه یا پرش:
  تمرین رو متوقف نکن، ولی شدت رو کم کن و فصل ۲۰ و ۲۹ در کتاب کامل رو بخون.

فصل ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۹ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن. هدف مقایسه با **خودِ قبلیته**، نه با دیگران.

۱. دور کمر و نسبت کمر به قد

- با متر نواری، **وسط فاصله‌ی پایین‌ترین دنده و بالای استخوان لگن** (معمولاً کمی بالای ناف)، بعد از یک بازدم عادی اندازه بگیر.
- **قاعده‌ی ساده:** دور کمر باید **کمتر از نصف قدت** باشه. مثلاً با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، کمتر از ۸۰ سانتی‌متر.

نسبت دور کمر به قد	معنی
کمتر از ۰٫۵	سالم
۰٫۵ تا ۰٫۶	چربی شکمی بیشتر؛ وقت اقدامه
۰٫۶ و بیشتر	چربی شکمی زیاد؛ با پزشک صحبت کن

۲. تست ۳۰ ثانیه‌ای بلند شدن از صندلی

صندلی بدون دسته، پشت به دیوار. دست‌ها ضربدری روی سینه. **در ۳۰ ثانیه چند بار کامل بلند می‌شی و می‌شینی؟**

سن	زیر حد متوسط (زنان)
۶۰ تا ۶۴	کمتر از ۱۲
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱
۷۰ تا ۷۴	کمتر از ۱۰

زیر ۶۰ سال جدول استاندارد مشابهی رایج نیست؛ عددت رو ثبت کن و پیشرفتت رو بسنج.

۳. ایستادن روی یک پا

کنار کابینت، چشم باز، دست‌ها کنار بدن. **چند ثانیه روی یک پا می‌مونی؟** (حداکثر ۳۰ ثانیه)

در یک پژوهش بزرگ، میانسالان و سالمندانی که **نمی‌تونستن ۱۰ ثانیه** روی یک پا بایستن، در سال‌های بعد مشکلات سلامتی بیشتری داشتن. این یک **ارتباط آماریه** نه علت؛ ولی نشونه‌ی خوبیه که تعادل و قدرتت به توجه نیاز داره.

۴. شنا روی دیوار

رو به دیوار، دست‌ها به عرض شونه. **چند شنای دیوار با فرم درست** در یک ست می‌زنی؟ (حداکثر ۳۰)

۵. نمره‌ی علائم

برای هر علامت از ۰ (هیچ) تا ۱۰ (خیلی شدید) نمره بده: گرگرفتگی، کیفیت خواب (۰ یعنی عالی)، خلق، درد مفاصل، نشت ادرار.

۶. تعداد گرگرفتگی

سه روز تعداد گرگرفتگی‌ها و بیدار شدن‌های شبانه رو بشمر و میانگین بگیر.

۷. تست نشت ادرار

آیا موقع **سرفه، عطسه، خندیدن، پریدن یا بلند کردن بار** ادرار نشت می‌کنه؟ چند بار در هفته؟ آیا گاهی **به توالت نمی‌رسی**؟

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی** زیر حد متوسطه یا **روی یک پا کمتر از ۱۰ ثانیه** می‌مونی، از برنامه‌ی الف، **سطح ۱** شروع کن.

بخش ۲

یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان

هر فصل این بخش یکی از اثرهای یائسگی رو توضیح می‌ده: چی می‌دونیم، چی هنوز معلوم نیست و چه کاری از دست خودت برمیاد.

فصل ۴

درد و خشکی مفاصل

درد و خشکی مفاصل یکی از علائم شایع و کمتر شناخته‌شده‌ی یائسگیه؛ در بعضی پژوهش‌ها بیش از نیمی از زنان در این دوره درد مفاصل گزارش کردن.

چرا؟

استروژن در **غضروف، رباط‌ها، تاندون‌ها و پرده‌ی مفصل** گیرنده داره و اثر ضدالتهابی داره. با کاهشش:

- مفاصل **خشک‌تر**، به‌خصوص صبح‌ها.
- تحمل بافت‌ها برای بار ناگهانی کمتر.
- حساسیت به درد گاهی بیشتر.
- در کنارش، افزایش وزن و کاهش عضله هم فشار روی مفاصل رو بیشتر می‌کنن.

کدوم مفاصل؟

دست‌ها و انگشت‌ها، زانو، شانه، گردن، کمر و لگن. بعد از یائسگی، **آرتروز دست و زانو** در زنان شایع‌تر می‌شه.

آیا هورمون‌درمانی درد مفاصل رو کم می‌کنه؟

در کارآزمایی بزرگ WHI، زنانی که استروژن دریافت کردن کمی **درد مفاصل کمتری** گزارش کردن؛ ولی اثر متوسط بود و هورمون‌درمانی **فقط** برای درد مفاصل توصیه نمی‌شه.

چی کار کنم؟

اقدام	چرا
تمرین قدرتی	عضله‌ی قوی‌تر، بار کمتر روی مفصل
تحرک روزانه	«حرکت روغنکاری مفصله»؛ خشکی صبحگاهی رو کم می‌کنه
کاهش وزن در اضافه‌وزن	هر کیلو کمتر، فشار کمتر روی زانو
دوز درست تمرین	فصل ۶ و قانون درد ۰ تا ۱۰
خواب	خواب بد، درد رو بیشتر می‌کنه

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۹ · پل باسن ← ص ۳۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۵۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۶

مفصل گرم، قرمز و متورم، خشکی صبحگاهی **بیش از یک ساعت**، یا درگیری متقارن مفاصل کوچیک دست‌ها می‌تونه نشونه‌ی **آرتریت روماتوئید** یا بیماری التهابی باشه؛ با پزشک بررسی کن.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه درد زانو، کمر، گردن، شانه یا لگن غالبه، کتاب اختصاصی همون ناحیه در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل‌تری داره.

فصل ۵

شانه‌ی منجمد، تاندون‌ها و درد کنار لگن

چند مشکل اسکلتی‌عضلانی، در زنان **۴۰ تا ۶۰ ساله** شایع‌ترن. بعضی متخصصان احتمال می‌دن تغییرات هورمونی در این شیوع نقش داشته باشه؛ ولی این ارتباط **هنوز ثابت نشده**.

۱. شانه‌ی منجمد

درد شانه و **محدودیت شدید حرکت** در همه‌ی جهت‌ها؛ به‌خصوص چرخش به بیرون و دست بردن پشت کمر.

مرحله	ویژگی	تمرکز
دردناک	درد زیاد، شب‌ها بدتر	کنترل درد، حرکت ملایم بدون زور
خشک	درد کمتر، خشکی زیاد	کشش‌های ملایم و تدریجی
بهبود	حرکت کم‌کم برمی‌گرده	تقویت و کشش بیشتر

شانه‌ی منجمد در **دیابت** و **مشکلات تیروئید** شایع‌تره. معمولاً خوب می‌شه، ولی ممکنه **ماه‌ها تا بیش از یک سال** طول بکشه. تزریق کورتون در مرحله‌ی دردناک، با نظر پزشک، ممکنه کمک کنه.

حرکت پاندولی ← ص ۴۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۰ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۵۱ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۵۲

۲. درد کنار لگن (تاندینوپاتی سرینی)

درد **کنار ران**، هنگام **خوابیدن به پهلو**، بالا رفتن از پله و ایستادن طولانی روی یک پا. در زنان بعد از یائسگی خیلی شایعه و اغلب به اشتباه «آرتروز لگن» یا «کمردرد» تشخیص داده می‌شه.

در کارآزمایی **LEAP** (مجله‌ی BMJ، ۲۰۱۸)، **آموزش و تمرین** در ۸ هفته نتیجه‌ی بهتری از «صبر کردن» داشت و در درازمدت از تزریق کورتون بهتر بود.

سه قانون طلایی:

1. **پا روی پا نذار** و موقع ایستادن، وزن رو روی یک پا و لگن رو به بیرون نده.
2. موقع خوابیدن به پهلو، **بالش بین زانوها**.
3. از کشش‌هایی که پا رو از جلوی بدن به طرف مقابل می‌کشن پرهیز کن؛ تاندون رو فشرده می‌کنن.

پل باسن ← ص ۳۷ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۹

۳. درد پاشنه (فاشئیت کف پا)

درد **قدم‌های اول صبح** یا بعد از نشستن. کشش ساق و کف پا، تقویت ساق، کفش مناسب و کم کردن وزن کمک می‌کنن.

کشش ساق ← ص ۵۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۸

۴. انگشت ماشه‌ای و سندرم تونل کارپ

گیر کردن انگشت یا بی‌حسی شبانه‌ی شست و انگشت‌های اول؛ در زنان میانسال شایع‌تره. اگه بی‌حسی **ضعف دست** ایجاد کرده یا دائمیه، به پزشک مراجعه کن.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

اول اصول تمرین در سال‌های یائسگی رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس هدف و تست‌هات، یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

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 ب: مفاصل و تاندون‌ها

برای **درد و خشکی مفاصل**، **شانه‌ی دردناک**، **درد کنار لگن** و **درد پاشنه**. هدف: حرکت راحت‌تر و تقویت تدریجی بدون شعله‌ور کردن درد. **۳ روز در هفته** + بخش «تحرک روزانه» هر روز.

قانون درد: حین تمرین تا **۳ از ۱۰** قابل قبوله؛ صبح روز بعد نباید بیشتر از قبل باشه (فصل ۶).

تحرک روزانه (هر روز، ۵ تا ۱۰ دقیقه)

تمرین	مقدار
آونگ شانه (اگه شانه درد داره)	۱ دقیقه
سُر دادن دست روی میز	۱۰ بار
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه
فشار دادن توپ یا حوله (دست‌ها)	۲ × ۱۰
پیاده‌روی سبک	۱۰ دقیقه

حرکت پاندولی ← ص ۴۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۰ · کشش ساق ← ص ۵۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۵۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۶

سطح ۱

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
بلند شدن از صندلی (صندلی بلندتر در صورت درد)	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
بالا بردن دست با عصا	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
چرخش شانه به بیرون با عصا	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۹ · پل باسن ← ص ۳۷ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۳ · بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۵۱ · چرخش به بیرون با عصا ← ص ۵۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۸

سطح ۲

تمرین	مقدار
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
صدفی	۳ × ۱۰

تمرین	مقدار
حوله پشت کمر (چرخش داخلی شانه)	۳ × ۱۰
پارو با کش	۳ × ۱۲
شنای دیوار	۳ × ۱۰

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۴۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲ · صدفی ← ص ۳۸ · کشش با حوله پشت کمر ← ص ۵۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۴ · شنای دیواری ← ص ۴۵

سطح ۳

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل جلوی سینه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله با دمبل سبک	۳ × ۸
پرس بالای سر سبک	۳ × ۱۰
حمل بار یک‌دستی	۳ × ۲۰ متر هر دست
دوچرخه‌ی ثابت یا آب‌درمانی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

اسکوات جامی ← ص ۴۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۶ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۷ · ورزش در آب ← ص ۵۸

در **درد کنار لگن**، صدفی و دور کردن پا رو با **دامنه‌ی کم و بدون درد زیاد** انجام بده و پا روی پا نذار (فصل ۵). در **شانه‌ی منجمد مرحله‌ی دردناک**، کشش رو به زور ادامه نده.

فصل ۸

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

نکته‌ی دکتر مکس

در سال‌های یائسگی، **خواب بد** و **استرس** خیلی وقت‌ها پشت روزهای پردرد هستن. در روزهای بد، به خواب و آرامش هم به اندازه‌ی تمرین توجه کن.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

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 بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن و تنفس، تقویتی، استخوان، مفاصل و تاندون، تعادل و هوازی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن و مرکز بدن



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؛ با انقباض کف لگن هم‌زمان، تمرین خوبی برای مرکز بدنه.
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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | کف لگن و مرکز بدن



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 کناری لگن؛ مفید برای کف لگن، زانو و درد کنار لگن (با دامنه‌ی کم).
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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.

احتیاط: قبل از بلند کردن بار: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۷ سطح ۲ · متوسط تقویتی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
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.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 تقویتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

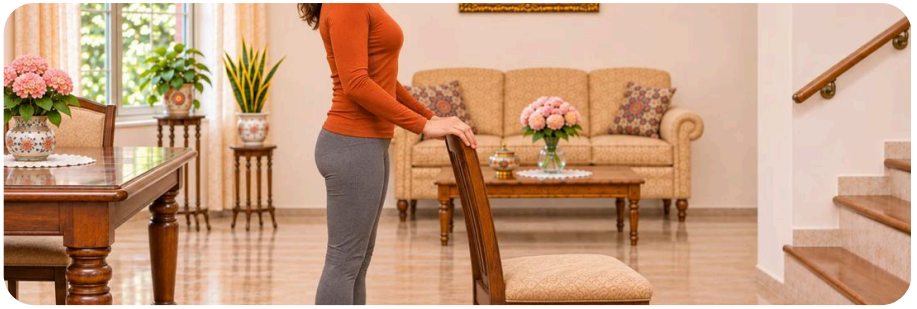
اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | استخوان



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

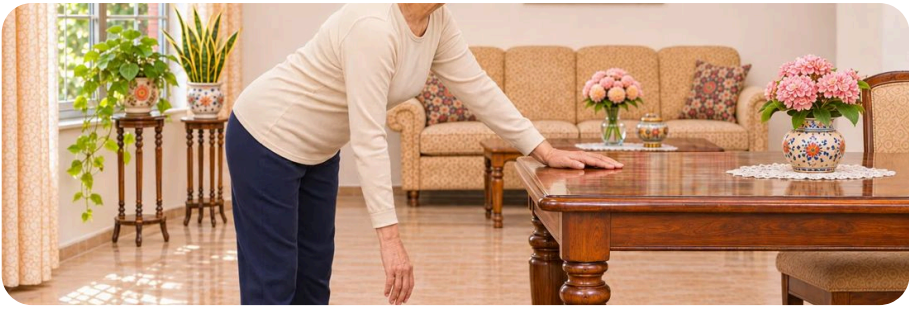
اجرا

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؟	تقویت ساق؛ ضربه‌ی ملایم برای استخوان و کمک به تعادل و درد پاشنه.
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.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | مفاصل و تاندون



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم شانه بدون فعالیت عضلات؛ مناسب روزهای پردرد، شانه‌ی منجمد و بعد از جراحی.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | مفاصل و تاندون



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | مفاصل و تاندون



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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | مفاصل و تاندون



چرخش به بیرون با عصا

شروع

به پشت یا نشسته، آرنج دست دردناک کنار بدن و ۹۰ درجه خم، یک حوله‌ی لوله‌شده بین بازو و بدن. چوب رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن چرخش به بیرون؛ مهم در شانه‌ی منجمد.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: بعد از تعویض آناتومیک مفصل یا ترمیم تحت‌کتفی، فقط تا حد مجاز جراح.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | مفاصل و تاندون



کشش با حوله پشت کمر

شروع

یک حوله رو با دست سالم بالای سر و با دست دردناک پشت کمر بگیر.

اجرا

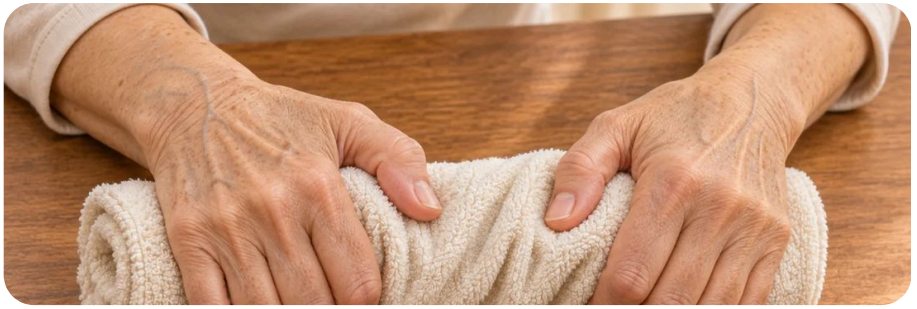
1. با دست بالا، حوله رو آهسته به بالا بکش تا دست پایینی بالاتر بره.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول خلفی، چرخش به داخل
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی بردن دست پشت کمر (بستن سوتین، جیب عقب).
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه‌ی پایینی.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن ناگهانی.

احتیاط: بعد از تعویض معکوس شانه، انجام نده مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | مفاصل و تاندون



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؟	قدرت دست و انگشت‌ها؛ کمک به خشکی صبحگاهی دست‌ها و کارهای روزانه.
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: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | مفاصل و تاندون



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؟	انعطاف ساق و کف پا؛ بخش مهم درمان درد پاشنه‌ی صبحگاهی.
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.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



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؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
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.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



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 ۲۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

بخش ۵

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری، دفترچه‌ی علائم برای پزشک و معنی اصطلاحات.

فصل ۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
وزن (کیلو)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
نسبت دور کمر به قد						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه)						
ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه)						
شنای دیوار (تعداد)						
تعداد گرگرفتگی در روز (میانگین ۳ روز)						

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
نشت ادرار در هفته (تعداد)						

جدول ۲: نمره‌ی علائم (۰ تا ۱۰)

علامت	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲
گرگرفتگی				
خواب بد				
خلق پایین یا اضطراب				
درد مفاصل				
نشت ادرار				
خستگی				

جدول ۳: دفترچه‌ی علائم برای پزشک

تاریخ	علامت	شدت (۰ تا ۱۰)	محرک احتمالی	یادداشت

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن**» 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	شناخت یائسگی	۶
۲	علائم، علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان	۱۰
۴	درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر	۳
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۶ تمرین
۷	زندگی روزمره در سال‌های یائسگی	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. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022;29(7):767-794. doi:10.1097/GME.0000000000002028
2. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002;288(3):321-333. doi:10.1001/jama.288.3.321
3. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353-1368. doi:10.1001/jama.2013.278040
4. The 2020 genitourinary syndrome of menopause position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2020;27(9):976-992. doi:10.1097/GME.0000000000001609
5. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. JCI Insight. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865
6. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
7. Daley A, Stokes-Lampard H, Thomas A, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(11):CD006108. doi:10.1002/14651858.CD006108.pub4
8. Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS. Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): a randomized controlled trial. Menopause. 2012;19(7):749-759. doi:10.1097/gme.0b013e31823fe835

9. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

درد مفاصل در یائسگی؛ شانه، لگن و پاشنه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا مفاصل در یائسگی درد می‌کنن
- شانه‌ی منجمد، درد کنار لگن و پاشنه
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای مفاصل و تاندون‌ها
- پروتکل روزهای پردرد
- جدول پیگیری

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