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

کف لگن و نشت ادرار در یائسگی

تمرین درست کف لگن، ترفند پیش‌دستی و سلامت واژن: 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. کف لگن، بی‌اختیاری و سلامت واژن ۱۹

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۲

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

۶. برنامه‌ی ت: کف لگن و مرکز بدن ۲۵

۷. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۲۸

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

بخش ۵: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۳

۸. جدول‌های پیگیری ۴۴

کتاب کامل و ارتقا ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که موقع **سرفه، عطسه، خندیدن یا ورزش** ادرار نشت می‌کنه، **به توالت نمی‌رسه** یا **خشکی واژن** داره.

در این راهنما

- نقشه‌ی علائم یائسگی
- علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟
- تست‌های خانگی
- کف لگن، بی‌اختیاری و سلامت واژن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ت: کف لگن و مرکز بدن
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۱۰ 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 ۸). 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 ۴ و ۶ رو بخون.

فصل ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۸ 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

کف لگن، بی‌اختیاری و سلامت واژن

کف لگن گروهی از عضلات مثل یک ننو در پایین لگنه که مثانه، رحم و روده رو نگه می‌داره و در کنترل ادرار و مدفوع نقش داره.

چرا در یائسگی مشکل بیشتر می‌شه؟

- کاهش استروژن، بافت‌های **واژن، مجرای ادرار و مثانه** رو نازک‌تر و خشک‌تر می‌کنه.
- عضلات کف لگن هم مثل بقیه‌ی عضلات، با سن ضعیف‌تر می‌شن.
- زایمان‌های قبلی، سرفه‌ی مزمن، یبوست و اضافه‌وزن هم فشار اضافه می‌ذارن.

انواع بی‌اختیاری

نوع	علامت	درمان اول
استرسی	نشت با سرفه، عطسه، خندیدن، پریدن	**تمرین کف لگن**
فوریتی	ناگهان دستشویی داری و نمی‌رسی	آموزش مثانه، تمرین کف لگن، گاهی دارو
مختلط	هر دو	ترکیب

شواهد

در **مرور کاکرین ۲۰۱۸**، زنانی که **تمرین عضلات کف لگن** انجام دادن، احتمال **بهبودی یا درمان** بی‌اختیاری استرسی‌شون خیلی بیشتر از گروه بدون درمان بود. تمرین کف لگن، **درمان خط اول** بی‌اختیاری ادراریه.

تمرین کف لگن درست

خیلی از زنان تمرین «کگل» رو **اشتباه** انجام می‌دن: شکم، باسن یا ران رو سفت می‌کنن، یا نفسشون رو حبس می‌کنن.

- **حس درست:** انگار می‌خوای جلوی ادرار و باد رو **هم‌زمان** بگیری؛ یک **بالا کشیدن و جمع شدن** به سمت داخل.
- **دو نوع:** انقباض **طولانی** (نگه داشتن چند ثانیه) و انقباض **سریع** (برای سرفه و عطسه).
- **«ترفند پیش‌دستی»:** قبل از سرفه، عطسه یا بلند کردن بار، **اول کف لگن رو منقبض کن**.

تمرین عضلات کف لگن ← ص ۳۳ · پل باسن ← ص ۳۴

تمرین کف لگن رو **حین ادرار کردن** (قطع کردن جریان ادرار) انجام نده؛ این کار فقط یک بار برای پیدا کردن عضله‌ست و تکرارش می‌تونه تخلیه‌ی مثانه رو مختل کنه.

سندرم ادراری‌تناسلی یائسگی (GSM)

خشکی، سوزش و خارش واژن، درد هنگام رابطه، فوریت ادرار و عفونت‌های ادراری مکرر. برخلاف گرگرفتگی، معمولاً **خودبه‌خود بهتر نمی‌شه**.

درمان	توضیح
مرطوب‌کننده‌ی واژینال	منظم، چند بار در هفته
روان‌کننده	هنگام رابطه
استروژن موضعی واژینال با دوز کم	بسیار مؤثر؛ جذب خونی خیلی کم؛ با نسخه‌ی پزشک
فیزیوتراپی کف لگن	به‌خصوص اگه درد یا سفتی عضلات کف لگن داری

احساس برآمدگی یا توپ در واژن، احساس سنگینی که آخر روز بیشتر می‌شه، یا **مشکل در تخلیه‌ی مثانه** می‌تونه نشونه‌ی **افتادگی** باشه؛ با پزشک زنان یا فیزیوتراپیست کف لگن بررسی کن.

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین با وزنه و پرش برای زنان با مشکل کف لگن ممنوع نیست. اگه حین تمرین نشت داری، شدت رو کم کن، **ترفند پیش‌دستی** رو به کار ببر و تمرین کف لگن رو ادامه بده (فصل ۶).

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 ت: کف لگن و مرکز بدن

برای **نشت ادرار**، **ضعف کف لگن** و پیشگیری از مشکلات کف لگن. بخش کف لگن **هر روز**؛ بخش مرکز بدن **۳ روز در هفته**.

> اگه **درد لگن، درد هنگام رابطه** یا احساس **سفتی** در کف لگن داری، ممکنه مشکل تو «ضعف» نباشه بلکه **سفتی بیش از حد** باشه؛ در این حالت قبل از تمرین‌های انقباضی با فیزیوتراپیست کف لگن مشورت کن.

بخش ۱ در کتاب کامل: کف لگن (هر روز)

هفته	انقباض طولانی	انقباض سریع	وضعیت
۱ تا ۲	۸ × ۳ ثانیه، ۳ بار در روز	۵ بار	دراز کشیده
۳ تا ۴	۱۰ × ۵ ثانیه، ۳ بار در روز	۸ بار	دراز کشیده و نشسته
۵ تا ۸	۱۰ × ۸ ثانیه، ۳ بار در روز	۱۰ بار	نشسته و ایستاده
۹ تا ۱۲	۱۰ × ۱۰ ثانیه، ۳ بار در روز	۱۰ بار	ایستاده و حین کارهای روزانه

استراحت بین انقباض‌ها به اندازه‌ی زمان انقباض (مثلاً ۵ ثانیه نگه دار، ۵ ثانیه کاملاً شل کن). **شل کردن کامل** به اندازه‌ی انقباض مهمه.

تمرین عضلات کف لگن ← ص ۳۳ · پل باسن ← ص ۳۴

بخش ۱: مرکز بدن (۳ روز در هفته)

سطح	تمرین‌ها	مقدار
۱	پل باسن با انقباض کف لگن، حشره‌ی مرده (ساده)، صدفی	۲ × ۸ تا ۱۰
۲	سگ‌پرنده، پلانک پهلو روی زانو، اسکوات کوتاه با بازدم	۳ × ۸ تا ۱۰
۳	اسکوات با دمبل با «ترفند پیش‌دستی»، حمل بار یک‌دستی، لانج معکوس	۳ × ۸

پل باسن ← ص ۳۴ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۵ · صدفی ← ص ۳۸

پرنده‌سگ ← ص ۳۶ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۳۷ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۹

اسکوات جامی ← ص ۴۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۲ · لانج به عقب ← ص ۴۱

بخش ۲: عادت‌های روزانه‌ی کف لگن

☐	عادت
	ترفند پیش‌دستی قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن بار
	بازدم هنگام زور زدن؛ نفس رو حبس نکن

☐	عادت
	پیشگیری از **یبوست**: آب، فیبر، و نشستن درست در توالت (پاها روی چهارپایه‌ی کوچیک در توالت فرنگی)
	ادرار «احتیاطی» زیاد نکن؛ مثانه رو عادت نده که با حجم کم احساس پری کنه
	کافئین و نوشابه‌های گازدار کمتر اگه فوریت ادرار داری

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر زنان بعد از **۸ تا ۱۲ هفته** تمرین منظم کف لگن، تفاوت رو حس می‌کنن. اگه بعد از ۳ ماه بهتر نشدی، به **فیزیوتراپیست کف لگن** مراجعه کن.

فصل ۷

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 معمولیه

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



تمرین عضلات کف لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین؛ یک دست روی شکم.

اجرا

1. حین بازدم، انگار جلوی ادرار و باد رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو به داخل و بالا جمع کن.
2. ۳ تا ۱۰ ثانیه نگه دار و عادی نفس بکش؛ بعد کاملاً شل کن.
3. در پایان چند انقباض **سریع** ۱ ثانیه‌ای.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	درمان خط اول نشت ادرار استرسی و پیشگیری از مشکلات کف لگن.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم یا باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ طولانی + ۵ تا ۱۰ سریع، ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض کوتاه‌تر (۳ ثانیه)، فقط دراز کشیده.
سخت‌ترش کن	نشسته، ایستاده، و «ترفند پیش‌دستی» قبل از سرفه و بلند کردن بار.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن شکم، باسن یا ران؛ حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ شل نکردن کامل.

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن؛ در درد لگن، اول فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | کف لگن و مرکز بدن



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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن و مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۵ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن و مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | 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 ۸ 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

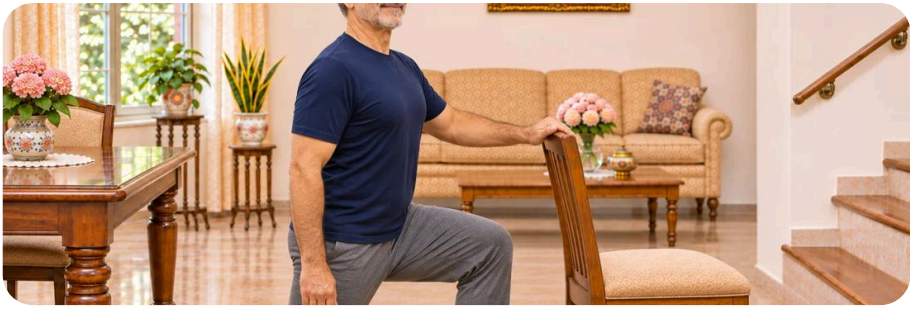
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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 ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۱۰ 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.

بخش ۵

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

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

فصل ۸

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

کف لگن و نشت ادرار در یائسگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- انواع بی‌اختیاری و سلامت واژن
- تمرین کف لگن درست، قدم‌به‌قدم
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای کف لگن و مرکز بدن
- عادت‌های روزانه‌ی کف لگن
- جدول پیگیری

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

drmaxacademy.com