راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «MS (مولتیپل اسکلروزیس)؛ ورزش، تعادل و زندگی فعال»

ورزش نشسته و با عصا

برنامه‌ی سطح ۲ و ۳، دست، مثانه و خانواده



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 **نورولوژیست** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. داروهای MS رو فقط **نورولوژیست** شروع، عوض یا قطع می‌کنه. برنامه‌ی ورزشی رو با **سطح توانایی خودت** و با کمک فیزیوتراپیست تنظیم کن. **همون روز به نورولوژیست**: علامت **تازه** یا **بدتر شدن** علامت قبلی که بیشتر از **۲۴ ساعت** طول کشیده (مثلاً **تاری دید، دوبینی، ضعف** یا **بی‌حسی** تازه). **فوراً اورژانس (۱۱۵)**: **ضعف ناگهانی یک طرف بدن، کج شدن صورت، اختلال گفتار** (احتمال سکته)، **تنگی نفس، تب بالا با سفتی گردن**، یا **نتونستن ادرار**. 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: MS چیه؟ ۸

۱. علائم خطر ۹

بخش ۲: ورزش و MS ۱۱

۲. نسخه‌ی ورزش ۱۲

۳. گرما و خنک ماندن ۱۳

بخش ۳: مشکلات حرکتی ۱۶

۴. دست و کارهای ظریف ۱۷

۵. مثانه و کف لگن ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۱۹

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

۷. سطح ۲: با عصا یا تکیه ۲۲

۸. سطح ۳: بیشتر نشسته ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۵۱

۹. راهنمای همراه و خانواده ۵۲
۱۰. داستان آقای صادقی ۵۲

کتاب کامل و ارتقا ۵۳

منابع علمی ۵۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که با **عصا** راه می‌ره یا بیشتر روز **نشسته**ست.

در این راهنما

- علائم خطر
- نسخه‌ی ورزش
- گرما و خنک ماندن
- دست و کارهای ظریف
- مثانه و کف لگن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۲: با عصا یا تکیه
- سطح ۳: بیشتر نشسته
- راهنمای همراه و خانواده
- داستان آقای صادقی
- ۲۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«MS (مولتیپل اسکلروزیس)؛ ورزش، تعادل و زندگی فعال»** 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

MS چیه؟

بیماری، انواع، علائم و اثرش بر حرکت، داروها و نقش توان‌بخشی، علائم خطر و باورهای غلط.

علائم خطر

عود یا شبه‌عود؟

	عود واقعی	شبه‌عود
چیه	التهاب **تازه** در مغز یا نخاع	**بدتر شدن موقت** علائم **قدیمی**
مدت	بیشتر از **۲۴ ساعت**	معمولاً **ساعت‌ها**
علت	فعالیت **بیماری**	**گرما**، **تب**، **عفونت ادراری**، **خستگی**، **استرس**
کار	**همون روز** نورولوژیست	علت رو **برطرف** کن (خنک شو، عفونت رو درمان کن)؛ اگه نرفت، نورولوژیست

همون روز

☐
علامت **تازه** بیشتر از **۲۴ ساعت** (تاری دید، دوبینی، ضعف، بی‌حسی)
سوزش ادرار، **تب**؛ عفونت ادراری علائم MS رو بدتر می‌کنه
زمین خوردن با **درد** یا **ضربه به سر**

فوراً ۱۱۵

☐	
	ضعف ناگهانی یک طرف بدن، کج شدن صورت، اختلال گفتار
	تنگی نفس یا **درد قفسه‌ی سینه**
	نتونستن ادرار با درد زیر شکم
	تب بالا با **سفتی گردن** یا **گیجی**

گرما و تب، علائم قدیمی رو موقتاً بدتر می‌کنن؛ علامت تازه‌ی ۲۴ ساعته، نورولوژیست.

بخش ۲

ورزش و MS

شواهد، نسخه‌ی ورزش، گرما و خنک ماندن، و ورزش برای هر سطح توانایی.

نسخه‌ی ورزش

رهنمود پایه (ناتوانی خفیف تا متوسط)

نوع	چند روز	شدت	مقدار
هوازی	**۲ تا ۳**	**متوسط** (نفس‌نفس، ولی حرف می‌زنی)	**۱۰ دقیقه** شروع، تا **۳۰ دقیقه**
قدرتی	**۲**	**متوسط**	**۱ تا ۳ ست، ۸ تا ۱۵ تکرار**، گروه‌های **اصلی** عضله
تعادل	هر روز یا **۳ روز**	**ایمن**، کنار تکیه‌گاه	۱۰ دقیقه
کشش	**هر روز**	ملایم	۳۰ تا ۶۰ ثانیه هر کشش

قانون‌های MS

☐	
	کم شروع کن؛ هر **۲ هفته** کمی بیشتر
	ساعت‌های بهتر روز (معمولاً **صبح**)
	خنک بمون (فصل ۳)
	استراحت بین ست‌ها **بیشتر** از معمول؛ **۱ تا ۲ دقیقه**

☐
کیفیت حرکت مهم‌تر از **تعداد**
خستگی بعد از ورزش باید تا **چند ساعت** برگرده؛ نه **روز بعد**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۳ · کشش ساق ← ص ۲۹

کم شروع کن، صبح ورزش کن، خنک بمون.

فصل ۳

گرما و خنک ماندن

خیلی از افراد با MS به **گرما** حساس‌ان. بالا رفتن **دمای بدن** (حتی **نیم درجه**) هدایت پیام در عصب‌های **آسیب‌دیده** رو **کندتر** می‌کنه؛ برای همین علائم قدیمی **موقتاً** بدتر می‌شن: **تاری دید**، **ضعف**، **خستگی**.

این بدتر شدن **موقتیه** و **آسیب** نمی‌زنه. با **خنک شدن**، معمولاً در **کمتر از یک ساعت** برمی‌گرده.

راه‌های خنک ماندن

☐	
	ورزش **صبح زود** یا **عصر خنک**
	پنکه یا **کولر** جلوی دوچرخه
	آب خنک کنار دستت؛ جرعه‌جرعه
	حوله‌ی خیس یا **جلیقه‌ی خنک‌کننده**
	دوش آب خنک قبل از ورزش
	ورزش در آب خنک (حدود ۲۷ تا ۲۹ درجه)
	تمرین‌های کوتاه با **استراحت**

	☐
سونا، حمام داغ، جکوزی: نه	

ورزش در آب ← ص ۴۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۴۸

پنکه، آب خنک، صبح زود؛ سه دوست ورزش با MS.

بخش ۳

مشکلات حرکتی

خستگی و مدیریت انرژی، تعادل و زمین خوردن، سفتی عضله، افتادگی پنجه، دست و کارهای ظریف، مثانه و کف لگن، و وسایل کمکی.

فصل ۴

دست و کارهای ظریف

☐	
	فشردن توپ و **حوله**
	برداشتن سکه و **حبوبات**
	بستن دکمه، **نوشتن**، **تایپ** به‌عنوان تمرین
	دسته‌ی ضخیم برای قاشق و خودکار (کاردرمانگر)
	لرزش دست: آرنج رو روی **میز** تکیه بده؛ **لیوان دربسته**

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۰ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۴۱ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸

دکمه بستن هم تمرینه.

فصل ۵

مثانه و کف لگن

مشکل **مثانه** در MS **شایعه**: **فوریت**، **تکرر**، **بیدار شدن شبانه**، گاهی **تخلیه‌ی ناقص**.

☐	
	آب رو **کم نکن**؛ ادرار غلیظ مثانه رو **تحریک** می‌کنه و خطر **عفونت** رو بیشتر
	چای، **قهوه** و **نوشابه** کمتر، به‌خصوص **عصر**
	ادرار برنامه‌ریزی‌شده: هر ۲ تا ۳ ساعت
	تمرین کف لگن (با آموزش فیزیوتراپیست کف لگن)
	یبوست: سبزی، آب، حرکت؛ یبوست مثانه و سفتی رو بدتر می‌کنه
	نورولوژیست یا **اورولوژیست**: دارو یا بررسی **تخلیه‌ی ناقص**

سوزش ادرار یا **تب**: **همون روز** پزشک؛ عفونت ادراری **شبه‌عود** میاره.

آب کم نکن؛ مثانه رو برنامه‌ریزی کن.

بخش ۴

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ (بدون کمک)، سطح ۲ (با عصا یا تکیه)، سطح ۳ (بیشتر نشسته)، برنامه‌ی تعادل، 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.

سطح ۲: با عصا یا تکیه

هوازی ۳ روز؛ قدرتی ۲ روز؛ تعادل کنار کابینت؛ کشش هر روز.

تمرین	مقدار
دوچرخه‌ی ثابت (با پنکه)	۱۰ تا ۲۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
پل باسن	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه با تکیه	۲ × ۱۰
صاف کردن زانو در حالت نشسته	۲ × ۱۰ هر پا
دور کردن پا (ایستاده، با تکیه)	۲ × ۱۰ هر پا
شنای دیواری	۲ × ۸
جابه‌جایی وزن (کنار کابینت)	۲ × ۳۰ ثانیه
رسیدن ستاره‌ای (کنار کابینت)	۲ × ۵
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۳ · پل باسن ← ص ۳۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۷ ·

دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۶ · شنای دیواری ← ص ۳۹ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۳ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۴۴ · کشش ساق ← ص ۲۹

تمرین‌های **ایستاده** فقط **کنار تکیه‌گاه محکم**؛ ترجیحاً با **همراه**.

سطح ۳: بیشتر نشسته

هر روز کوتاه؛ **نشسته**؛ تمرین‌های ایستاده **فقط با همراه**.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
رژه در حالت نشسته	۳ × ۱ دقیقه
مشت‌زنی سایه‌ای (نشسته)	۳ × ۳۰ ثانیه
صاف کردن زانو در حالت نشسته	۲ × ۱۰ هر پا
بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته	۲ × ۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۰
فشردن حوله یا توپ	۲ × ۱۵
چرخش تنه نشسته	۱۰ هر طرف
بلند شدن از صندلی (با کمک)	۵
کشش پشت ران (نشسته)	۳ × ۳۰ ثانیه

تنفس شکمی ← ص ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۴۸ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۴۹ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۷ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۳۲

· کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۴۰ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۳۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۳ · کشش پشت ران ← ص ۳۰

نشسته هم ورزشه؛ هر روز، کوتاه.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: تنفس و کشش روزانه، قدرت پا و تنه، قدرت بالاتنه و دست، تعادل، هوازی، و کارهای روزمره. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** انجام بده؛ و در روزهای **گرم**، **خنک** بمون.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تنفس و کشش روزانه (سفتی عضله)



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آرامش، تنفس عمیق و آماده شدن برای تمرین؛ و کم کردن اضطراب در زمان «خاموش».
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و کشش روزانه (سفتی عضله)



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؟	کشش ساق؛ برای سفتی عضله و افتادگی پنجه، هر روز.
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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و کشش روزانه (سفتی عضله)



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و کشش روزانه (سفتی عضله)



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و کشش روزانه (سفتی عضله)



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای ضعیف روی زمین بمونه.
2. پنجه و جلوی پا رو تا جای ممکن **بالا** بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.
4. اگه حرکتی نمیاد، فقط **تلاش** کن و هم‌زمان پای سالم هم همین کار رو بکنه.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	برای پیشگیری از **افتادن پنجه** و گیر کردن پا به زمین موقع راه رفتن.
کجا باید حس کنی	کار جلوی ساق پای ضعیف.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	پای ضعیف رو جلوتر بذار؛ همراه با دست کمک کنه.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به داخل؛ حرکت سریع.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا و تنه



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 ۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت پا و تنه



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

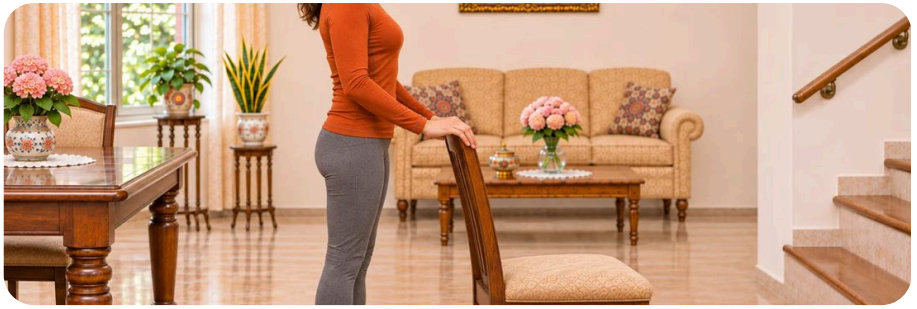
اجرا

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؛ برای بلند شدن و غلت زدن در تخت.
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 ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا و تنه



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؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا و تنه



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 کنار باسن برای ثبات لگن در راه رفتن و چرخیدن.
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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا و تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت چهارسر ران پای ضعیف بدون نیاز به ایستادن؛ با وزنه‌ی مچ پا سخت‌ترش کن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | قدرت بالاتنه و دست



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 عضلات پشت شونه در برابر خمیدگی.
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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت بالاتنه و دست



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

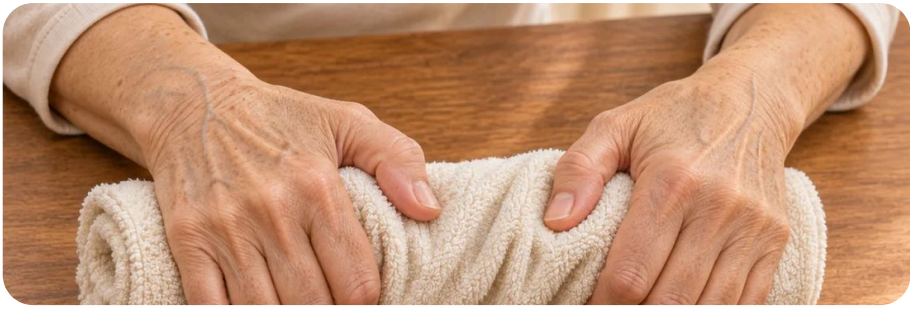
اجرا

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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت بالاتنه و دست



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 گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
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 ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت بالاتنه و دست



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	حرکات ظریف انگشت‌ها؛ برای دکمه، کلید و نوشتن.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت بالاتنه و دست



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

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

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ دامنه‌ی حرکت آرنج، مچ و انگشت‌های دست ضعیف و کم کردن سفتی؛ با کمک دست سالم یا همراه.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | 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 تند با قدم‌های بلند و تاب دست؛ با موسیقی ضرب‌دار.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: در روزهای گرم یا اگه به گرما حساسی، در جای خنک و با آب خنک کنار دستت.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | 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؟	هوازی ایمن بدون خطر زمین خوردن؛ با پنکه و آب خنک کنار دستت.
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.

احتیاط: در روزهای گرم یا اگه به گرما حساسی، در جای خنک و با آب خنک کنار دستت.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | 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؟	ورزش در آب خنک؛ بدن خنک می‌مونه و آب، تعادل رو ایمن‌تر می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: آب خنک تا ولرم (حدود ۲۷ تا ۲۹ درجه)؛ آب گرم و جکوزی نه.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	هوازی در حالت نشسته؛ برای خستگی زیاد، گرما، یا تعادل کم.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های بزرگ، سریع و چندجهتی همراه با چرخش تنه؛ هم قدرتی و هم هوازی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | کارهای روزمره و ایمنی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای همراه، نماز و روزه و تابستون، خونه‌ی امن و بلند شدن از زمین، و داستان نسرین، آقای صادقی و لیلا.

راهنمای همراه و خانواده

بهتره	نه
باور کردن خستگی؛ حتی وقتی **دیده نمی‌شه**	«**تو که ظاهرت خوبه!**»
همراهی در **ورزش** و **راه رفتن**	انجام **همه‌ی** کارها به جاش
کمک به **خنک** موندن در تابستون	اصرار به **حمام داغ** «برای دردش»
صبر وقتی کندتر فکر یا راه می‌ره	**عجله** دادن
توجه به **علائم تازه** و **سوزش ادرار**	نادیده گرفتن **غم** طولانی

کمک به بلند شدن

☐
کنار سمت **ضعیف‌تر** وایسا
کمربند یا **کمرش** رو بگیر؛ نه **دستش** رو بکش
بذار **خودش** تا جایی که می‌تونه کار کنه

خستگی دیده نمی‌شه؛ ولی واقعیه. باورش کن.

فصل ۱۰

داستان آقای صادقی

آقای صادقی، ۶۲ ساله، **مهندس بازنشسته**، MS **پیشرونده** داشت و با **عصا** راه می‌رفت. سال گذشته **سه بار** زمین خورده بود و از اون به بعد بیشتر روز **روی مبل** می‌نشست.

همسرش اول همه‌ی کارها رو به جاش می‌کرد؛ تا اینکه فیزیوتراپیست گفت: «**هر کاری خودش بتونه، خودش انجام بده.**» برنامه‌ی **سطح ۲**: **بلند شدن از صندلی**، **تمرین تعادل کنار کابینت**، **دوچرخه‌ی ثابت** جلوی پنجره، و یاد گرفتن **بلند شدن از زمین**.

روز اول فقط **۴ بار** از صندلی بلند شد. ماه **سوم**، **۱۲ بار**. و یک روز که توی حیاط زمین خورد، طبق **قدم‌های** فصل ۳۴ در کتاب کامل **خودش** بلند شد. «اون روز فهمیدم دیگه از زمین **نمی‌ترسم**.»

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۳ · جابه‌جایی وزن ← ص ۴۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۵۰

آقای صادقی یاد گرفت از زمین بلند بشه؛ ترسش هم بلند شد و رفت.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**MS (مولتیپل اسکلروزیس)؛ ورزش، تعادل و زندگی فعال**» 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	MS چیه؟	۶
۲	ورزش و MS	۴
۳	مشکلات حرکتی	۷
۴	زندگی با MS	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ 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. Latimer-Cheung AE, Martin Ginis KA, Hicks AL, et al. Development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with multiple sclerosis. Arch Phys Med Rehabil. 2013;94(9):1829-1836. PMID: 23669008
2. Kalb R, Brown TR, Coote S, et al. Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course. Mult Scler. 2020;26(12):1459-1469.
3. Heine M, van de Port I, Rietberg MB, van Wegen EE, Kwakkel G. Exercise therapy for fatigue in multiple sclerosis. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (9):CD009956. doi:10.1002/14651858.CD009956.pub2
4. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
5. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
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

ورزش نشسته و با عصا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- سطح ۲
- سطح ۳
- دست
- مثانه
- داستان آقای صادقی

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