راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آرتروز؛ همه‌ی مفاصل، یک برنامه»

آرتروز دست و شست

گره‌های انگشت، درد قاعده‌ی شست، ورزش دست، آتل، ژل موضعی و ابزارهای کمکی



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 مفصلت **ناگهان داغ، قرمز و خیلی متورم** شده، **تب** داری، بعد از **زمین خوردن یا ضربه** نمی‌تونی وزن بذاری، **ساق پات ورم و درد** داره، یا **درد شبانه‌ی شدید و کاهش وزن بی‌دلیل** داری، قبل از هر تمرینی فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن. این کتاب جایگزین معاینه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست.

© 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: آرتروز رو بشناس ۸

۱. آرتروز چیه؟ بیماری کل مفصل ۹

۲. علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست ۱۰

۳. چرا ورزش درمان اصلیه؟ ۱۴

بخش ۲: مفصل به مفصل ۱۷

۴. آرتروز دست و شست ۱۸

بخش ۳: وزن، دارو، تزریق و جراحی ۲۰

۵. داروها: خوراکی و موضعی ۲۱

۶. ابزارهای کمکی: عصا، بریس، کفش و کفی ۲۱

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۳

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

۸. اصول و انتخاب برنامه ۲۶

۹. برنامه‌ی ت: دست ۲۸

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۱

بخش ۶: زندگی روزمره با آرتروز ۳۵

۱۰. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۶

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **آرتروز دست یا شست** داره.

در این راهنما

- آرتروز چیه؟ بیماری کل مفصل
- علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست
- چرا ورزش درمان اصلیه؟
- آرتروز دست و شست
- داروها: خوراکی و موضعی
- ابزارهای کمکی: عصا، بریس، کفش و کفی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول و انتخاب برنامه
- برنامه‌ی ت: دست
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آرتروز؛ همه‌ی مفاصل، یک برنامه»** 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

آرتروز رو بشناس

آرتروز چیه، علم درد، عوامل خطر، چرا ورزش درمان اصلیه، و چرا عکس و درد همیشه با هم جور نیستن.

آرتروز چیه؟ بیماری کل مفصل

«ساییدگی» تعریف کاملی نیست

خیلی‌ها آرتروز رو مثل ساییده شدن لاستیک ماشین تصور می‌کنن. ولی بر اساس مرور Hunter و Bierma-Zeinstra (Lancet، ۲۰۱۹)، آرتروز **بیماری کل مفصله**:

بخش مفصل	چه اتفاقی می‌افته
غضروف	نازک‌تر و ناهموار
استخوان زیر غضروف	سفت‌تر؛ زائده‌های استخوانی
پرده‌ی مفصلی	گاهی التهاب خفیف و تجمع مایع
رباط‌ها و کپسول	سفت‌تر
عضلات اطراف	**ضعیف‌تر**؛ و این خودش درد رو بیشتر می‌کنه

مفصل زنده‌ست

غضروف و استخوان مفصل **بافت زنده‌ان** و به حرکت و بار مناسب نیاز دارن. حرکت مثل **پمپ**، مایع مفصلی رو به غضروف می‌رسونه. بی‌حرکتی برای مفصل آرتروزی **بدتره**.

شایع‌ترین مفاصل

مفصل	
زانو	شایع‌ترین در اندام تحتانی
لگن	
دست (به‌خصوص مفاصل انتهایی انگشت‌ها و قاعده‌ی شست)	
ستون فقرات (گردن و کمر)	
شست پا	

آرتروز **قسمتی طبیعی از پیری نیست** که باید تحملش کرد؛ ولی **سرنوشت** هم نیست. بیشتر افراد با درمان درست، درد کمتر و زندگی فعال‌تری دارن.

فصل ۲

علم درد: چرا درد همیشه به معنی آسیب نیست

درد مهم‌ترین چیزیه که تو رو به خوندن این کتاب کشونده. پس بیا کمی دقیق‌تر بشناسیمش. فهم درست درد، خودش بخشی از درمانه.

درد یک پیام محافظتیه

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد، درد رو این‌طور تعریف می‌کنه: یک تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا شبیه چنین تجربه‌ایه. در توضیحات همین تعریف تأکید شده که درد **همیشه تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی و اجتماعی** قرار داره.

به زبان ساده: درد مثل **دزدگیر خونه** است. کارش محافظت از توئه. ولی دزدگیر گاهی بیش از حد حساس می‌شه و با رد شدن یک گربه هم آژیر می‌کشه.

چرا درد مفصل گاهی با عکس هم‌خوانی نداره؟

بعضی افراد با MRI «خیلی بد» زندگی فعال و کم‌دردی دارن و بعضی دیگه با MRI «تقریباً طبیعی» درد شدید دارن. چون درد فقط به وضعیت بافت بستگی نداره:

- **قدرت و آمادگی عضلات**
- **حساس شدن سیستم عصبی:** وقتی درد ماه‌ها طول بکشه، سیستم عصبی «یاد می‌گیره» سریع‌تر و شدیدتر آژیر بکشه.
- **خواب:** بی‌خوابی آستانه‌ی درد رو پایین میاره.
- **استرس، نگرانی و افسردگی**
- **ترس از حرکت:** کسی که می‌ترسه مفصلش «خراب‌تر» بشه، کمتر حرکت می‌کنه و همین درد رو تقویت می‌کنه.
- **باورها و کلمه‌ها:** جمله‌هایی مثل «مهره‌هات ساییده شده» یا «دیسکت بیرون زده و باید مراقب باشی» ترس و درد رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: همه‌ی این عوامل قابل تغییرن. تمرین فقط عضله رو قوی نمی‌کنه؛ به سیستم عصبی هم یاد می‌ده که حرکت امنه و دزدگیر رو آروم می‌کنه.

درد خوب و درد بد در تمرین: مدل چراغ راهنمایی

درد رو از ۰ (بدون درد) تا ۱۰ (بدترین درد قابل تصور) نمره بده:

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
سبز	۰ تا ۳	مثل قبل یا بهتر	ادامه بده؛ اگه دو جلسه پشت‌سرهم سبز بود، کمی سخت‌ترش کن

چراغ	شدت درد حین تمرین	فردا صبح	چه کار کنم
زرد	۴ تا ۵	تا ۲۴ ساعت به حالت قبل برمی‌گرده	همین مقدار رو تکرار کن، سخت‌ترش نکن
قرمز	بیشتر از ۵، یا درد تیز و ناگهانی	بدتر از قبل	جلسه‌ی بعد رو سبک‌تر کن (تکرار کمتر، دامنه‌ی کوتاه‌تر)؛ تمرین رو کامل قطع نکن

استثناها: درد همراه با بی‌حسی یا ضعف تازه، درد تیرکشنده‌ای که تا پایین زانو می‌ره و حین تمرین بدتر می‌شه، یا هر کدوم از علائم خطر این کتاب، «درد تمرینی» نیستن. تمرین رو قطع کن و فصل علائم خطر رو بخون.

شعله‌ور شدن درد طبیعیه

در مسیر بهبود، روزهایی پیش میاد که درد بی‌دلیل بیشتر می‌شه؛ بعد از یک روز پرکار، استرس یا خواب بد. این **شعله‌ور شدن** به معنی شکست درمان یا آسیب تازه نیست. برای این روزها «روزهای شعله‌ور شدن درد» (فصل ۱۰) رو نوشتم.

خلاصه‌ی فصل

- درد پیام محافظتیه، نه اندازه‌گیر دقیق آسیب.
- خواب، استرس، ترس و باورها روی درد اثر دارن.
- درد تا ۳ از ۱۰ حین تمرین قابل‌قبوله؛ ۴ تا ۵ یعنی سخت‌ترش نکن؛ بیشتر از ۵ یعنی سبک‌ترش کن.
- شعله‌ور شدن موقت درد، بخشی از مسیر طبیعی بهبوده.

چرا ورزش درمان اصلیه؟

همه‌ی رهنمودها موافقن

رهنمود	توصیه‌ی اصلی
OARSI ۲۰۱۹	ورزش ساختاریافته و آموزش برای همه‌ی بیماران زانو و لگن؛ کنترل وزن
ACR ۲۰۱۹	ورزش **قویاً توصیه** می‌شه؛ تای‌چی، کاهش وزن، عصا و بریس در موارد مناسب
NICE ۲۰۲۲	ورزش درمانی + آموزش + کنترل وزن به‌عنوان **درمان پایه**
EULAR ۲۰۱۸ (دست)	آموزش، ورزش دست، و ابزارهای کمکی

شواهد

- مرورهای **کاکرین** برای آرتروز زانو (۲۰۱۵) و لگن (۲۰۱۴): ورزش **درد رو کم و عملکرد رو بهتر** کرد؛ اثری قابل مقایسه با داروهای ضدالتهاب، **بدون عوارض دارویی**.
- برنامه‌ی **GLA:D** در دانمارک (Skou و Roos، ۲۰۱۷): آموزش + **۱۲ جلسه تمرین عصبی‌عضلانی**؛ در هزاران بیمار، درد و مصرف مسکن کمتر و کیفیت زندگی بهتر شد.

ورزش چطور کمک می‌کنه؟

اثر	
عضله‌ی قوی‌تر	بار رو از روی مفصل برمی‌داره؛ ضربه‌گیر بهتر
کنترل حرکتی بهتر	زانو و لگن در راستای درست
تغذیه‌ی غضروف	پمپ مایع مفصلی
کاهش حساسیت سیستم درد	فصل ۲
وزن، خواب و خلق بهتر	

کمی درد حین ورزش اشکال نداره، به شرطی که بعد از ۲۴ ساعت به حالت قبل برگرده (فصل ۷).

بخش ۲

مفصل به مفصل

زانو، لگن، دست و شست، گردن و کمر، آرتروز چندمفصلی، آرتروز بعد از آسیب قدیمی، و مفاصل دیگه.

فصل ۴

آرتروز دست و شست

انواع رایج

محل	ویژگی
مفاصل **انتهایی** و **میانی** انگشت‌ها	برجستگی‌های استخوانی (گره‌ها)؛ گاهی دوره‌های التهاب
قاعده‌ی شست	درد هنگام **گرفتن، چرخوندن کلید، باز کردن در شیشه**

توصیه‌های EULAR ۲۰۱۸

درمان	
آموزش و حفاظت از مفصل	
ورزش دست	حفظ حرکت و قدرت
آتل برای قاعده‌ی شست	به‌خصوص شب‌ها یا هنگام کار
ژل ضدالتهاب موضعی	خط اول دارویی
ابزارهای کمکی	

ورزش دست (روزانه)

تمرین	مقدار
باز و بسته کردن کامل مشت (آروم)	۱۰ بار
لمس نوک شست با هر انگشت	۵ دور
باز کردن انگشت‌ها روی میز	۱۰ بار
فشار دادن توپ نرم	۱۰ بار، اگه درد نداره
برداشتن اشیای کوچیک	۲ دقیقه

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۲ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۳ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۳۴

ابزارهای کمکی

ابزار	
درباز کن شیشه	
قاشق و چنگال دسته‌کلفت	
دستگیره‌ی اهرمی به جای دستگیره‌ی گرد	
آب گرم صبح‌ها	خشکی کمتر

بخش ۳

وزن، دارو، تزریق و جراحی

وزن و آرتروز، داروهای خوراکی و موضعی، تزریق‌ها، مکمل‌ها، ابزارهای کمکی، و جراحی: چی کار می‌کنه و چی نه.

داروها: خوراکی و موضعی

ترتیب پیشنهادی رهنمودها

دارو	توضیح
ژل یا کرم ضدالتهاب موضعی (مثل دیکلوفناک)	**خط اول** برای زانو و دست؛ عوارض کمتر از قرص
ضدالتهاب خوراکی (NSAID، مثل ایبوپروفن، ناپروکسن)	مؤثرترین قرص‌ها در متاآنالیز da Costa (Lancet، ۲۰۱۷)؛ **کمترین دوز، کوتاه‌ترین مدت**
استامینوفن	در همون متاآنالیز، اثرش روی درد آرتروز **کم** بود؛ بعضی رهنمودها دیگه توصیه‌ی روتین نمی‌کنن
دولوکستین	در بعضی بیماران، با نظر پزشک
مخدرها (مثل ترامادول)	به‌طور روتین **توصیه نمی‌شن**

قرص‌های ضدالتهاب خوراکی با **زخم معده، خونریزی، بیماری کلیه، فشار خون و بیماری قلبی** خطرناک‌ترن. بالای ۶۵ سال یا با این بیماری‌ها، **فقط با نظر پزشک** و گاهی همراه با داروی محافظ معده.

نکته‌ی دکتر مکس

دارو برای این‌ه که بتونی **ورزش کنی**؛ نه به جای ورزش.

فصل ۶

ابزارهای کمکی: عصا، بریس، کفش و کفی

ابزار	توضیح
عصا	در دست **مخالف** زانو یا لگن دردناک؛ بار مفصل رو کم می‌کنه؛ ارتفاع: هم‌سطح مچ دست
بریس زانو	زانوبند ساده برای حس اطمینان؛ بریس مخصوص (آن‌لودر) در آرتروز یک طرف زانو، با تجویز
آتل شست	برای آرتروز قاعده‌ی شست
کفش	کف نرم و ضربه‌گیر، پاشنه‌ی کوتاه، جلوی پهن
کفی	کفی‌های گوه‌ای برای زانو در پژوهش‌ها اثر کمی داشتن؛ کفی فقط با ارزیابی
صندلی و توالت بلندتر	بلند شدن آسون‌تر

نکته‌ی دکتر مکس

عصا **ضعف** نیست؛ ابزاریه که بهت اجازه می‌ده **بیشتر و دورتر** راه بری.

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

اول دوز تمرین رو یاد بگیر؛ بعد برنامه‌ی مناسب خودت رو انتخاب کن. هر برنامه ۱۲ هفته‌ست و سه سطح داره.

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.

فصل ۸

اصول و انتخاب برنامه

کدوم برنامه؟

وضعیت	برنامه
درد زیاد، مدت‌ها ورزش نکردم یا چند مفصل درگیره	**الف: شروع آروم** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)
آرتروز زانو یا لگن، می‌خوام قوی‌تر بشم	**ب: قدرتی و عصبی‌عضلانی** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
همه	**پ: هوازی کم‌فشار** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)، ۳ تا ۵ روز
آرتروز دست	**ت: دست** (فصل ۹)، روزانه
چند مفصل یا درد با تحمل وزن	**ورزش در آب و تای‌چی** (فصل ۳۱ در کتاب کامل)

قانون درد (چراغ راهنما)

درد حین ورزش (۰ تا ۱۰)	
۰ تا ۲	سبز: ادامه بده

درد حین ورزش (۰ تا ۱۰)	
۳ تا ۵	زرد: قابل قبوله، به شرطی که **تا فردا صبح** به حالت قبل برگرده
بیشتر از ۵ یا تا فردا بدتر	قرمز: مقدار یا شدت رو کم کن

شش قانون

1. **عضله، عضله، عضله**: قدرتی ستون برنامه‌ست.
2. **کیفیت حرکت**: زانو در راستای پنجه؛ لگن صاف (برنامه‌ی ب).
3. **تدریجی**: هر ۱ تا ۲ هفته کمی بیشتر.
4. **هوازی کم‌فشار**: دوچرخه، آب، پیاده‌روی.
5. **حداقل ۱۲ هفته**.
6. **روزهای بد** پروتکل خودشون رو دارن (فصل ۱۰).

برنامه‌ی ت: دست

روزانه، ۱۰ دقیقه، ترجیحاً بعد از آب گرم صبحگاهی.

تمرین	مقدار
حرکت مچ و انگشت‌ها در دامنه‌ی کامل	۱۰ بار هر حرکت
باز و بسته کردن آروم مشت	۱۰ بار
لمس نوک شست با هر انگشت	۵ دور
باز کردن انگشت‌ها روی میز	۱۰ بار
فشار دادن توپ نرم	۲ × ۱۰
برداشتن اشیای کوچیک	۲ دقیقه

حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۲ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۳ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۳۴

حفاظت از مفصل

☐	
	بار رو با **دو دست** و نزدیک بدن حمل کن
	از **مفاصل بزرگ‌تر** استفاده کن (کیف روی شونه، نه در انگشت‌ها)

	☐
ابزارهای دسته‌کلفت	
بین کارهای دستی **استراحت 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 بر اساس دسته مرتب شدن: قدرتی پایین‌تنه، عصبی‌عضلانی و تعادل، بالاتنه و دست، ستون فقرات، هوازی، و کشش و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

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

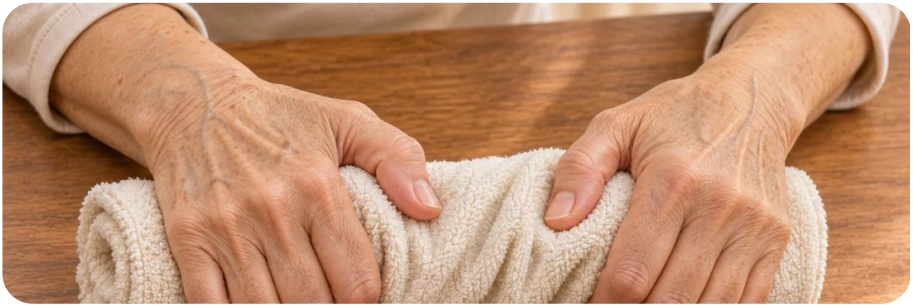
اجرا

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 مچ و انگشت‌ها در آرتروز دست.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | 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 دست در آرتروز دست؛ با توپ نرم و بدون درد بیشتر از ۳ از ۱۰.
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 ۳ سطح ۳ · پیشرفته 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 در آرتروز دست؛ 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.

بخش ۶

زندگی روزمره با آرتروز

روزهای شعله‌ور شدن درد، حفاظت از مفصل در کارهای روزمره، خواب و خلق، تغذیه و عضله، خانواده و کار، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۰

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.

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 ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی					
راه رفتن سریع ۴۰ متر (ثانیه)					
تست پله (ثانیه)					
درد متوسط هفته (۰ تا ۱۰)					
خشکی صبح (دقیقه)					
وزن					

جدول ۲: دفترچه‌ی درد

روز	درد صبح	درد بعد از فعالیت	خشکی صبح	فعالیت روز

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	قدرتی (جلسه)	هوازی (دقیقه)	تمرین دست (روز)	روزهای پردرد	دارو (روز)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«آرتروز؛ همه‌ی مفاصل، یک برنامه»** 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	آرتروز رو بشناس	۶
۲	علائم خطر، تست‌ها و تصویربرداری	۴
۳	مفصل به مفصل	۷
۴	وزن، دارو، تزریق و جراحی	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۸ تمرین
۷	زندگی روزمره با آرتروز	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. Hunter DJ, Bierma-Zeinstra S. Osteoarthritis. Lancet. 2019;393(10182):1745-1759. doi:10.1016/S0140-6736(19)30417-9
2. Bannuru RR, Osani MC, Vaysbrot EE, et al. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2019;27(11):1578-1589. doi:10.1016/j.joca.2019.06.011
3. Kolasinski SL, Neogi T, Hochberg MC, et al. 2019 American College of Rheumatology/Arthritis Foundation guideline for the management of osteoarthritis of the hand, hip, and knee. Arthritis Rheumatol. 2020;72(2):220-233. doi:10.1002/art.41142
4. National Institute for Health and Care Excellence. Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management. NICE guideline NG226. 2022.
5. Kloppenburg M, Kroon FP, Blanco FJ, et al. 2018 update of the EULAR recommendations for the management of hand osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2019;78(1):16-24. doi:10.1136/annrheumdis-2018-213826
6. Fransen M, McConnell S, Harmer AR, et al. Exercise for osteoarthritis of the knee. Cochrane Database Syst Rev. 2015;(1):CD004376. doi:10.1002/14651858.CD004376.pub3
7. Fransen M, McConnell S, Hernandez-Molina G, Reichenbach S. Exercise for osteoarthritis of the hip. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(4):CD007912. doi:10.1002/14651858.CD007912.pub2
8. Skou ST, Roos EM. Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. BMC Musculoskelet Disord. 2017;18(1):72. doi:10.1186/s12891-017-1439-y
9. Messier SP, Mihalko SL, Legault C, et al. Effects of intensive diet and exercise on knee joint loads, inflammation, and clinical outcomes among overweight and obese adults with knee osteoarthritis: the IDEA randomized clinical trial. JAMA. 2013;310(12):1263-1273. doi:10.1001/jama.2013.277669

10. da Costa BR, Reichenbach S, Keller N, et al. Effectiveness of non-steroidal anti-inflammatory drugs for the treatment of pain in knee and hip osteoarthritis: a network meta-analysis. Lancet. 2017;390(10090):e21-e33. doi:10.1016/S0140-6736(17)31744-0
11. Moseley JB, O'Malley K, Petersen NJ, et al. A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. N Engl J Med. 2002;347(2):81-88. doi:10.1056/NEJMoa013259
12. 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

آرتروز دست و شست

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آرتروز دست
- توصیه‌های EULAR
- داروهای موضعی
- برنامه‌ی دست
- ابزارهای کمکی

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