کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۴

افتادگی اعضای لگن بدون جراحی

افتادگی مثانه، رحم و راست‌روده: علائم و درجه‌ها، تمرین کف لگن، ترفند پیش‌دستی، پساری، پیوست و بلند کردن بار، ورزش ایمن، و قبل و بعد از جراحی، با ۴۵ تمرین تصویری



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 **متخصص زنان**، **اورولوژیست** و **فیزیوتراپیست کف لگن** تو نیست. تشخیص **افتادگی** و **نوع** و **درجه‌اش** فقط با **معاینه** ممکنه. **همین هفته به پزشک**: **خونریزی** از واژن بعد از یائسگی، **زخم** یا **خونریزی** روی بافت بیرون‌زده، **نتونستن ادرار** یا **احساس پر بودن** مثانه بعد از ادرار، **عفونت ادراری** مکرر. **فوراً**: بافت بیرون‌زده که **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده؛ **نتونستن کامل ادرار** با درد زیر شکم؛ **تب** با درد لگن (**۱۱۵** یا اورژانس). 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: افتادگی چیه؟ ۹

۱. افتادگی اعضای لگن چیه؟ ۱۰

۲. علت‌ها و عوامل خطر ۱۰

۳. علائم و درجه‌ها ۱۱

۴. معاینه و تشخیص ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان ۱۸

۷. گزینه‌های درمان ۱۹

۸. شواهد تمرین کف لگن ۲۰

۹. پساری ۲۱

۱۰. جراحی ۲۳

بخش ۳: تمرین کف لگن ۲۶

۱۱. پیدا کردن عضلات کف لگن ۲۷

۱۲. انقباض درست: آهسته و سریع ۲۸

۱۳. ترفند پیش‌دستی ۳۰

۱۴. تنفس و فشار شکم ۳۲
۱۵. پیشرفت تمرین ۳۴
۱۶. اشتباه‌های رایج ۳۵
۱۷. کی فیزیوتراپیست کف لگن؟ ۳۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۹

۱۸. بلند کردن بار و کار خونه ۴۰
۱۹. یبوست و توالت ۴۰
۲۰. سرفه، آلرژی و سیگار ۴۲
۲۱. وزن ۴۳
۲۲. ورزش ایمن ۴۴
۲۳. رابطه، خلق و بدن ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن ۵۲
۲۶. هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده ۵۳
۲۷. هفته‌ی ۹ تا ۱۶: ایستاده و فعال ۵۴
۲۸. قدرتی کل بدن برای افتادگی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. همسر و خانواده ۱۲۸

۳۳. نماز و روزه ۱۲۸

۳۴. خونه و توالت ۱۲۹

۳۵. داستان مریم ۱۳۱

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۲

۳۷. داستان لیلا ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«یه حس سنگینی پایین شکمم دارم؛ عصرها بیشتر.» «یه چیزی انگار پایین اومده.» «موقع حمام یه برجستگی حس کردم و ترسیدم.» «بهم گفتن فقط جراحی.»

افتادگی اعضای لگن یعنی **مثانه**، **رحم** یا **راست‌روده** کمی از جای خودشون **پایین‌تر** اومدن و به **دیواره‌ی واژن** فشار میارن. بعد از **زایمان‌ها**، **یائسگی** و سال‌ها **یبوست** و **بلند کردن بار**، **شایعه**؛ ولی خیلی از زن‌ها از **خجالت** درباره‌اش حرف نمی‌زنن.

خبر خوب اینه که **جراحی** تنها راه نیست. در کارآزمایی بزرگ **POPPY (Hagen، ۲۰۱۴)**، **تمرین کف لگن** با راهنمایی فیزیوتراپیست، **علائم** افتادگی رو بیشتر از **فقط آموزش** کم کرد؛ و رهنمود **NICE (۲۰۱۹)** تمرین کف لگن رو برای افتادگی **خفیف تا متوسط** توصیه می‌کنه. برای خیلی‌ها هم **پساری** (حلقه‌ی نگه‌دارنده) گزینه‌ی **ساده** و **مؤثریه**.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **فهمیدن** افتادگی تا **تمرین** درست، زندگی **روزمره**، و اگه لازم شد، **جراحی**.

- **بخش ۱** افتادگی چیه، علت‌ها، علائم و درجه‌ها، معاینه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان‌ها: گزینه‌ها، شواهد تمرین، پساری، و جراحی.

- **بخش ۳** تمرین کف لگن: پیدا کردن، انقباض درست، ترفند پیش‌دستی، تنفس، پیشرفت، اشتباه‌ها.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: بلند کردن بار، یبوست، سرفه، وزن، ورزش ایمن، رابطه و خلق.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** همسر و خانواده، نماز و روزه، خونه و توالت، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

افتادگی چیه؟

انواع افتادگی، علت‌ها، علائم و درجه‌ها، معاینه و تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.

افتادگی اعضای لگن چیه؟

اعضای لگن (**مثانه**، **رحم** و **راست‌روده**) به کمک **عضلات کف لگن** و **بافت‌های نگه‌دارنده** (رباط‌ها و پرده‌ها) سر جاشون می‌مونن. وقتی این حمایت **ضعیف** می‌شه، یکی یا چند تا از این اعضا **پایین** میان و به **دیواره‌ی واژن** فشار میارن.

نوع	چی پایین اومده	علامت‌های رایج
دیواره‌ی جلو (افتادگی مثانه)	**مثانه**	**تخلیه‌ی ناقص** ادرار، **تکرر**، **جریان ضعیف**
دیواره‌ی عقب (افتادگی راست‌روده)	**راست‌روده**	**سختی دفع**، نیاز به **فشار دادن** کنار واژن یا پرینه برای دفع
رحم	**رحم** و **دهانه‌ی رحم**	**سنگینی**، **برجستگی**
انتهای واژن	سقف واژن **بعد از برداشتن رحم**	سنگینی، برجستگی

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از زن‌ها **بیشتر از یک نوع** با هم دارن.

افتادگی یعنی حمایت ضعیف شده؛ نه اینکه چیزی پاره شده.

فصل ۲

علت‌ها و عوامل خطر

عامل	چرا
زایمان طبیعی، به‌خصوص **چند زایمان**، **نوزاد درشت** یا **زایمان سخت**	کشیدگی و آسیب **عضلات** و **بافت‌ها**
یائسگی	کاهش **استروژن**؛ بافت‌ها **نازک‌تر** و **ضعیف‌تر**
افزایش سن	
یبوست مزمن و **زور زدن**	فشار **مکرر** از بالا
سرفه‌ی مزمن (آسم، سیگار، ریه)	فشار مکرر
وزن اضافه	فشار **دائمی** داخل شکم
بلند کردن بار سنگین **مکرر**	
ارث و **بافت همبند** شل	
برداشتن رحم	گاهی افتادگی **انتهای واژن**

هر چیزی که فشار شکم رو بالا ببره، کف لگن رو تحت فشار می‌ذاره.

فصل ۳

علائم و درجه‌ها

علائم

☐	
	سنگینی، **پری** یا **کشش** پایین شکم و واژن؛ **عصرها** یا بعد از **ایستادن طولانی** بیشتر
	حس **«یه چیزی پایین اومده»** یا **توپ** در واژن
	برجستگی که دیده یا لمس می‌شه
	مشکل ادرار: جریان ضعیف، تخلیه‌ی ناقص، تکرر، نشت
	مشکل دفع: سختی، تخلیه‌ی ناقص
	ناراحتی در **رابطه‌ی جنسی**
	کمردرد پایین (گاهی)

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از زن‌ها در **معاینه** درجه‌ای از افتادگی دارن ولی **علامت** ندارن؛ **درمان** وقتی لازمه که **علامت** داری یا **بدتر** می‌شه.

درجه‌ها (ساده‌شده)

درجه	یعنی
۱	کمی پایین اومده؛ **بالاتر** از ورودی واژن
۲	تا نزدیک **ورودی واژن**
۳	از ورودی واژن **بیرون** زده
۴	**کامل** بیرون

درمان برای علامته؛ نه فقط برای عدد درجه.

فصل ۴

معاینه و تشخیص

	☐
معاینه‌ی لگن توسط **متخصص زنان** یا **فیزیوتراپیست کف لگن**؛ معمولاً **درازکش** و گاهی **ایستاده**	
از تو می‌خوان **زور** بزنی یا **سرفه** کنی تا افتادگی دیده بشه	
بررسی **قدرت کف لگن**	
گاهی **سونوگرافی** یا **آزمایش ادرار**؛ اندازه‌گیری **ادرار باقی‌مونده** در مثانه	

سؤال‌هایی که بپرسی

☐	
کدوم عضو و **چه درجه‌ای**؟	
تمرین کف لگن برای من مناسبه؟	
پساری برای من گزینه هست؟	
کرم استروژن واژینال لازمه؟	
کی باید **دوباره** معاینه بشم؟	

دفترچه‌ی علائم قبل از ویزیت

☐	دو هفته قبل از ویزیت بنویس
	سنگینی: کِی شروع می‌شه؟ صبح یا عصر؟
	ادرار: چند بار در روز و شب؟ نشت؟ جریان ضعیف؟
	دفع: هر چند روز؟ زور زدن؟
	فعالیت‌هایی که علائم رو بیشتر می‌کنن
	داروها و **زایمان‌ها**

با پزشک بی‌خجالت حرف بزن؛ این شایع‌ترین مشکل کلینیک زنانه.

فصل ۵

علائم خطر

همین هفته

☐
خونریزی واژن بعد از **یائسگی**
زخم، **خونریزی** یا **ترشح بدبو** روی بافت بیرون‌زده
عفونت ادراری مکرر
حس **تخلیه‌ی ناقص** مثانه

فوراً

☐
بافت بیرون‌زده **برنمی‌گردد**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده
نتونستن ادرار با **درد** زیر شکم
تب با **درد لگن**

خونریزی بعد از یائسگی، همیشه بررسی لازمه.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«افتادگی یعنی **حتماً جراحی**.»	تمرین کف لگن و پساری برای خیلی‌ها **کافی‌ان**
«تمرین کف لگن فقط برای **نشت ادراره**.»	برای **علائم افتادگی** هم مؤثر بوده (POPPY)
«دیگه **هیچ‌چیز** بلند نکن.»	با **تکنیک درست** و **ترفند پیش‌دستی** می‌شه؛ **سنگین و مکرر** رو کم کن
«**ورزش** بدترش می‌کنه.»	**راه رفتن** و **تمرین قدرتی درست** مفیده؛ فقط **پرش** و **ضربه** برای بعضی‌ها علائم رو بیشتر می‌کنه
«کار کف لگن یعنی **همیشه سفت** نگه داشتن.»	**شل کردن** هم به اندازه‌ی **سفت کردن** مهمه
«مربوط به **پیریه**؛ کاریش نمی‌شه کرد.»	در **هر سنی** با درمان بهتر می‌شه

افتادگی، جراحی اجباری نیست.

بخش ۲

درمان

گزینه‌های درمان، شواهد تمرین کف لگن، پساری، و جراحی.

فصل ۷

گزینه‌های درمان

گزینه	برای کی	مزیت	محدودیت
پیگیری و مراقبت	افتادگی **بدون علامت** یا **خفیف**	ساده	—
تمرین کف لگن	افتادگی **خفیف تا متوسط** با علامت	بدون عارضه؛ **نشت ادرار** رو هم بهتر می‌کنه	**ماه‌ها** تمرین منظم لازمه
پساری	**هر درجه**؛ به‌خصوص اگه **جراحی** نمی‌خوای یا **نمی‌تونی**	**سریع** اثر می‌کنه	**مراقبت** و **ویزیت** منظم
کرم استروژن واژینال	بعد از **یائسگی**	بافت رو **سالم‌تر** می‌کنه	با نظر پزشک
جراحی	افتادگی **شدید** یا وقتی بقیه کافی نبودن	**اصلاح** آناتومی	**عود** ممکنه؛ عوارض جراحی

نکته‌ی دکتر مکس

این گزینه‌ها **با هم** هم استفاده می‌شن: مثلاً **پساری** + **تمرین**، یا **تمرین قبل و بعد از جراحی**.

کدوم گزینه برای من؟

وضعیت تو	معمولاً اول
افتادگی **خفیف**، **بدون** علامت	**پیگیری**، تمرین کف لگن برای **پیشگیری**، کنترل **یبوست** و **وزن**
افتادگی **خفیف تا متوسط** با **سنگینی**	**تمرین کف لگن ۱۶ هفته** با فیزیوتراپیست
علائم **زیاد** و می‌خوای **سریع** بهتر بشی	**پساری** + **تمرین**
بیماری‌های دیگه که **جراحی** رو پرخطر می‌کنن	**پساری**
افتادگی **شدید**، درمان‌های دیگه **کافی نبودن**	**مشورت جراحی** + تمرین قبل و بعد
یائسه با **خشکی** و **سوزش**	**استروژن واژینال** کنار بقیه

نکته‌ی دکتر مکس

تصمیم **مشترک** تو و پزشکه؛ **ترجیح** خودت هم مهمه.

از ساده‌ترین شروع کن؛ ولی همه‌ی گزینه‌ها رو بدون.

شواهد تمرین کف لگن

پژوهش	یافته
کارآزمایی POPPY (Hagen، ۲۰۱۴، Lancet)	**۴۴۷** زن با افتادگی درجه‌ی ۱ تا ۳؛ تمرین کف لگن **شخصی‌سازی‌شده** با فیزیوتراپیست در **۱۶ هفته**، **علائم افتادگی** رو بیشتر از **فقط بروشور** کم کرد
مرور کاکرین Hagen، ۲۰۱۱	تمرین کف لگن **علائم** و **شدت** افتادگی رو **بهتر** کرد
رهنمود NICE، ۲۰۱۹	حداقل **۱۶ هفته** تمرین کف لگن **با نظارت** برای افتادگی خفیف تا متوسط با علامت
مرور کاکرین Dumoulin، ۲۰۱۸	تمرین کف لگن **نشت ادرار** رو درمان یا بهتر می‌کنه؛ مشکلی که اغلب **همراه** افتادگیه

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین کف لگن معمولاً افتادگی رو **کامل** برنمی‌گردونه؛ ولی **علائم** رو کم می‌کنه و از **بدتر شدن** جلوگیری می‌کنه.

شانزده هفته تمرین درست؛ معیار رهنمودها.

فصل ۹

پساری

پساری یک وسیله‌ی **سیلیکونی** (معمولاً **حلقه‌ای**) که داخل واژن قرار می‌گیره و اعضا رو **بالا نگه می‌داره**.

☐	
	پزشک یا ماما **اندازه** رو با امتحان کردن چند سایز پیدا می‌کنه
	نباید **درد** یا **ناراحتی** داشته باشه؛ معمولاً **حسش** نمی‌کنی
	ادرار و **دفع** باید راحت باشه
	تمیز کردن و **عوض کردن**: یا خودت (بعد از آموزش)، یا در **ویزیت‌های منظم** (معمولاً هر چند ماه)
	بعد از یائسگی، **کرم استروژن واژینال** کنارش ممکنه کمک کنه
	تمرین کف لگن رو **ادامه** بده

عوارض و کِی خبر بدی

☐	
	ترشح بیشتر یا **بدبو**
	خونریزی
	درد

پساری **بیرون می‌افته**	☐
مشکل ادرار یا **دفع**	

سؤال‌های رایج درباره‌ی پساری

سؤال	جواب کوتاه
همسرم حسش می‌کنه؟	با **حلقه‌ای** معمولاً نه؛ بعضی انواع قبل از رابطه **برداشته** می‌شن
با پساری حمام برم؟	بله
ورزش کنم؟	بله؛ اگه موقع ورزش **بیرون** اومد، **اندازه** رو چک کنن
چقدر طول می‌کشه عادت کنم؟	معمولاً **چند روز**؛ نباید **درد** داشته باشه
تا کِی می‌تونم داشته باشمش؟	**سال‌ها**، با **ویزیت منظم**
اولی جا نیفتاد؛ یعنی برای من نیست؟	گاهی **اندازه** یا **نوع** دیگه جواب می‌ده

پساری، کمربند ایمنی داخلیه؛ با ویزیت منظم.

فصل ۱۰

جراحی

☐	
	جراحی معمولاً برای افتادگی **شدید** یا وقتی **درمان‌های دیگه** کافی نبودن
	انواع مختلفی داره: **ترمیم دیواره‌ها**، **ثابت کردن** رحم یا انتهای واژن، گاهی **برداشتن رحم**
	عود بعد از جراحی ممکنه
	مش واژینال برای افتادگی در بسیاری از کشورها **محدود** یا **متوقف** شده؛ درباره‌ی **روش** و **مزایا و خطرها** با جراح دقیق صحبت کن

قبل از جراحی

☐	
	تمرین کف لگن رو یاد بگیر
	یبوست رو درمان کن
	سیگار نه
	قوی‌تر شو: راه رفتن و تمرین قدرتی

بعد از جراحی

☐	
	راه رفتن از روزهای اول
	بلند کردن و **زور زدن** طبق محدودیت جراح (معمولاً **چند هفته**)
	یبوست: آب، فیبر، **ملین** طبق پزشک
	تمرین کف لگن ملایم با اجازه‌ی جراح؛ و **برای همیشه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · تنفس شکمی ← ص ۶۴ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵

جراحی سقف رو تعمیر می‌کنه؛ تمرین ستون‌ها رو قوی نگه می‌داره.

بخش ۳

تمرین کف لگن

پیدا کردن عضلات، انقباض درست، ترفند پیش‌دستی، تنفس و فشار شکم، پیشرفت تمرین، اشتباه‌ها، و فیزیوتراپیست کف لگن.

فصل ۱۱

پیدا کردن عضلات کف لگن

روش	چی حس کنی
تصور کن جلوی **باد** رو می‌گیری	**سفت شدن** و **بالا رفتن** اطراف مقعد
تصور کن وسط ادرار **قطعش** می‌کنی (فقط برای **پیدا کردن**؛ نه به‌عنوان تمرین!)	**سفت شدن** جلو
ترکیب: «**ببند** و **بالا بکش**»	کل کف لگن **بالا** و **داخل** می‌ره
آینه	پرینه کمی **بالا** می‌ره؛ **پایین** نمیاد

نباید

☐	
	باسن رو محکم سفت کنی
	ران‌ها رو به هم فشار بدی
	نفس رو حبس کنی
	زور بزنی به سمت **پایین**

تنفس شکمی ← ص ۶۴ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵

ببند و بالا بکش؛ نه زور به پایین.

فصل ۱۲

انقباض درست: آهسته و سریع

دو نوع انقباض لازمه:

نوع	چطور	برای
آهسته (نگه داشتن)	ببند و بالا بکش؛ **۵ تا ۱۰ ثانیه** نگه دار؛ **همون قدر** کامل شل کن	**حمایت** طولانی؛ **سنگینی**
سریع	سریع ببند و **فوری** شل کن	**سرفه، عطسه، بلند کردن**

دوز شروع

☐	
	۸ تا ۱۲ انقباض آهسته، هرکدوم تا **۱۰ ثانیه** (یا هرچقدر می‌تونی)
	بعدش **۱۰** انقباض سریع
	۳ بار در روز

نکته‌ی دکتر مکس

اگه نمی‌تونی ۱۰ ثانیه نگه داری، از **۳ ثانیه** شروع کن. **کیفیت** مهم‌تر از **مدته**.

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۶۶ ·
تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۷

شل کردن کامل، نصف تمرینه.

فصل ۱۳

ترفند پیش‌دستی

ترفند پیش‌دستی یعنی **قبل از** فشار (سرفه، عطسه، بلند کردن، بلند شدن)، کف لگن رو **سفت** کنی و **حین** فشار نگه داری.

قدم	کار
۱	حس می‌کنی **سرفه** یا **عطسه** میاد، یا می‌خوای **بلند کنی**
۲	**ببند و بالا بکش**
۳	**همزمان** سرفه کن، یا با **بازدم** بلند کن
۴	بعدش **شل** کن

نکته‌ی دکتر مکس

این ترفند در پژوهش‌ها **نشت** موقع سرفه رو **کمتر** کرده؛ برای افتادگی هم **فشار** رو از کف لگن **کم** می‌کنه.

لحظه‌های روزانه برای ترفند پیش‌دستی

لحظه	
سرفه، عطسه، خنده	
بلند شدن از صندلی و تخت	

لحظه	
برداشتن کتری، قابلمه، کیسه‌ی خرید	
بغل کردن نوه	
بالا رفتن از پله	
فین کردن	
هل دادن در سنگین یا چرخ خرید	

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از چند هفته، ترفند **خودکار** می‌شه؛ مثل **بستن کمربند** ماشین.

ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴

اول ببند، بعد سرفه؛ اول ببند، بعد بلند کن.

فصل ۱۴

تنفس و فشار شکم

کف لگن با **دیافراگم** و عضلات **عمقی شکم** یک **تیمه**. موقع **دم**، کف لگن کمی **پایین** میاد؛ موقع **بازدم**، **بالا** می‌ره.

☐	
	نفس حبس نکن؛ موقع **تلاش**، **بازدم** کن
	بازدم + **ببند و بالا بکش** = بهترین ترکیب برای **بلند کردن**
	شکم رو **محکم به داخل** نکش و نگه ندار
	تنفس شکمی آرام روزانه؛ برای **شل شدن** کف لگن

تنفس گنبدی (برای شل کردن کف لگن)

قدم	کار
۱	به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی **شکم**، یک دست روی **دنده‌ها**
۲	از **بینی** آروم **دم**؛ شکم و دنده‌ها به **اطراف** باز بشن؛ کف لگن **شل** و کمی **پایین**
۳	از **دهان** آروم **بازدم**؛ کف لگن **خودبه‌خود** کمی **بالا** می‌ره
۴	**۵ تا ۱۰** نفس؛ قبل از خواب یا بعد از تمرین

نکته‌ی دکتر مکس

اگه کف لگنت **سفت** و **دردناکه** (نه ضعیف)، این تمرین از **سفت کردن** مهم‌تره؛ با فیزیوتراپیست کف لگن مشورت کن.

تنفس شکمی ← ص ۶۴ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۷۱ · حشره‌ی مرده ← ص ۷۶

موقع تلاش، بازدم کن؛ نه حبس نفس.

فصل ۱۵

پیشرفت تمرین

مرحله	وضعیت	وقتی آماده‌ای برای بعدی
۱	**درازکش**، زانوها خم	۱۰ × ۱۰ ثانیه **راحت**
۲	**به پهلو** یا **نشسته**	همون
۳	**ایستاده**	همون
۴	**حین فعالیت**: بلند شدن، راه رفتن، بلند کردن	—

بعد از ۸ هفته

☐	
	انقباض‌ها رو در **کارهای روزانه** بذار: کتری برداشتن، بغل کردن نوه
	تمرین قدرتی کل بدن با **بازدم** + **ترفند پیش‌دستی**

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۶۶ ·
تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۷ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۶۸

از خوابیده به ایستاده؛ از ایستاده به زندگی.

فصل ۱۶

اشتباه‌های رایج

اشتباه	درست
زور زدن به پایین به‌جای بالا کشیدن	**ببند و بالا بکش**
باسن یا **ران** رو سفت کردن	فقط **کف لگن**
نفس حبس کردن	نفس **عادی**
شل نکردن کامل بین انقباض‌ها	**شل** کردن **کامل**
قطع ادرار به‌عنوان تمرین روزانه	فقط برای **پیدا کردن**؛ نه تمرین
چند هفته تمرین و **ول** کردن	حداقل **۱۶ هفته**؛ بعد **نگه‌داری**
تمرین **زیاد** و **درد**	دوز **منطقی**؛ درد = **کمتر**

خودت رو چک کن

☐	سؤال
	موقع انقباض، **باسنم** شل می‌مونه؟
	نفسم عادیه؟
	حس **بالا رفتن** دارم، نه **پایین اومدن**؟
	بعد از هر انقباض، **کامل شل** می‌شم؟

☐	سؤال
	می‌تونم **حرف بزنم** و همزمان انقباض بدم؟ (در مرحله‌های بعد)

کیفیت، تکرار، صبر.

فصل ۱۷

کی فیزیوتراپیست کف لگن؟

☐	
	مطمئن نیستی **درست** انقباض می‌دی
	بعد از **۸ تا ۱۲ هفته** تمرین، **تغییری** نکرده
	درد لگن یا **درد** موقع رابطه
	نشت مدفوع یا **مشکل دفع**
	قبل و بعد از **جراحی**

نکته‌ی دکتر مکس

فیزیوتراپیست کف لگن با **معاینه**، گاهی **بیوفیدبک** یا **تحریک الکتریکی**، کمک می‌کنه عضلات رو **درست** پیدا کنی؛ در کارآزمایی POPPY، تمرین **شخصی‌سازی‌شده** بود.

یک جلسه با متخصص، ماه‌ها تمرین رو درست‌تر می‌کنه.

بخش ۴

زندگی روزمره

بلند کردن بار و کار خونه، پیوست و توالت، سرفه و سیگار، وزن، ورزش ایمن، و رابطه و خلق و بدن.

فصل ۱۸

بلند کردن بار و کار خونه

☐	
	نزدیک بدن؛ **زانو** خم؛ **کمر** صاف
	بازدم + **ببند و بالا بکش** قبل از بلند کردن
	نفس حبس نکن
	سنگین و مکرر رو کم کن؛ **چرخ خرید** و **کمک**
	کیسه‌ها رو بین **دو دست** پخش کن
	نوه: اول **نشسته** بغلش کن، بعد با **پاها** بلند شو
	ایستادن طولانی (آشپزی): بین کار **بشین** یا **دراز بکش** چند دقیقه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۷ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۲ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۹

بازدم، ببند، بلند کن.

فصل ۱۹

یبوست و توالت

زور زدن هر روز، یکی از **بزرگ‌ترین** دشمن‌های کف لگنه.

☐	
	آب و **فیبر** کافی (آلو، انجیر، سبزی، حبوبات، نون سبوس‌دار)
	راه رفتن روزانه
	ساعت ثابت، معمولاً بعد از **صبحونه**
	چهارپایه زیر پاها در **توالت فرنگی**؛ زانو **بالاتر** از لگن
	به جلو خم شو، **آرنج** روی زانو، **شکم** رو شل کن
	زور زدن نه؛ **بازدم** آهسته و **صبر**
	اگه افتادگی **دیواره‌ی عقب** داری و دفع سخته: گاهی **فشار ملایم** با انگشت روی **پرینه** کمک می‌کنه؛ از پزشک یا فیزیوتراپیست بپرس

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۷۰ · تنفس شکمی ← ص ۶۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

غذاهای کمک‌کننده به دفع

غذا	نکته
آلو و **آلو خشک**	۵ تا ۶ عدد
انجیر خشک	۲ تا ۳ عدد خیس‌کرده
برگه‌ی زردآلو	
کیوی	۲ عدد در روز در بعضی پژوهش‌ها به یبوست کمک کرده
سبزی پخته و **سالاد**	هر وعده
حبوبات	چند بار در هفته
نون سبوس‌دار	
آب	۶ تا ۸ لیوان

چهارپایه زیر پا، زور نه.

فصل ۲۰

سرفه، آلرژی و سیگار

☐	
	سرفه‌ی مزمن رو درمان کن: آسم، آلرژی، رفلاکس
	سیگار و **قلیون**: ترک؛ هم برای **سرفه**، هم برای **بافت‌ها**
	موقع **سرفه** و **عطسه**: **ترفند پیش‌دستی**
	سرماخوردگی: سرفه رو **زود** کنترل کن

ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۹

هر سرفه، یک ضربه به کف لگن؛ قبلش ببند.

فصل ۲۱

وزن

وزن اضافه فشار **دائمی** روی کف لگن میاره. کاهش وزن در زنان با **چاقی**، **نشت ادرار** رو کم کرده و احتمالاً به **علائم افتادگی** هم کمک می‌کنه.

☐	
	کاهش **آهسته**
	پروتئین کافی
	راه رفتن و **تمرین قدرتی**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · اسکوات جامی ← ص ۸۶

هر کیلو کمتر، فشار کمتر روی کف لگن.

فصل ۲۲

ورزش ایمن

مناسب	با احتیاط	برای بعضی‌ها علائم رو بیشتر می‌کنه
راه رفتن	**دویدن** آرام	**پرش، طناب، ایروبیک پرشی**
دوچرخه‌ی ثابت	**وزنه‌ی سنگین** (با بازدم و ترفند)	**دراز و نشست** و حرکت‌های **فشار شکمی** زیاد
شنا و **ورزش در آب**	**کوهنوردی** با کوله‌ی سنگین	**بلند کردن** خیلی سنگین با **حبس نفس**
تمرین قدرتی با تکنیک درست		
پیلاتس و **یوگا** با آموزش		

قانون

سنگینی، برجستگی یا **نشت** حین یا بعد از ورزش = اون ورزش رو **سبک‌تر** کن یا **عوض** کن؛ و به فیزیوتراپیست بگو.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۸ · ورزش در آب ← ص ۱۱۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۰ · پل باسن ← ص ۷۴

برگشت به دویدن (اگه دونده بودی)

مرحله	معیار قبل از رفتن به مرحله‌ی بعد
۱. پیاده‌روی تند ۳۰ دقیقه	بدون **سنگینی** یا **نشت**
۲. کف لگن	۱۰ × ۱۰ ثانیه **ایستاده** + ۱۰ سریع
۳. قدرت پا	۲۰ بار **روی پنجه‌ی تک‌پا**، ۱۰ **اسکوات تک‌پا** کنترل‌شده
۴. پرش‌های کوچک درجا	۱ دقیقه، بدون علامت
۵. دویدن و راه رفتن متناوب	۱ دقیقه دویدن + ۱ دقیقه راه رفتن، ۱۰ بار

نکته‌ی دکتر مکس

این مراحل **راهنمای کلین**؛ بهتره با **فیزیوتراپیست کف لگن** برنامه‌ریزی بشه.

سنگینی بعد از ورزش، پیامه؛ سبک‌ترش کن.

فصل ۲۳

رابطه، خلق و بدن

رابطه‌ی جنسی

☐	
	افتادگی معمولاً **آسیبی** از رابطه نمی‌بینه
	وضعیت‌های راحت‌تر رو امتحان کن
	خشکی بعد از یائسگی: **روان‌کننده** یا **استروژن واژینال** طبق پزشک
	پساری گاهی قبل از رابطه **برداشته** می‌شه؛ بپرس
	درد: پزشک یا فیزیوتراپیست کف لگن

خلق و تصویر بدن

خیلی از زن‌ها با افتادگی حس **خجالت**، **پیری** یا **ترس** دارن. این احساس‌ها **طبیعین**؛ ولی افتادگی **شایع** و **قابل درمانه**.

☐	
	با **همسر** یا یک **دوست** مورد اعتماد صحبت کن
	بی‌خجالت با پزشک حرف بزن
	ورزش حس **کنترل** رو برمی‌گردونه

غم شدید بیشتر از **دو هفته** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

افتادگی شایعه، قابل درمانه، و جای خجالت نداره.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای

دوز تمرین، هفته‌ی ۱ تا ۴، هفته‌ی ۵ تا ۸، هفته‌ی ۹ تا ۱۶، قدرتی کل بدن، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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 ۲۵

هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن

هر روز، ۳ بار؛ درازکش.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
انقباض آهسته‌ی کف لگن (درازکش)	۸ × تا ۵ ثانیه
انقباض سریع	۱۰
صاف کردن لگن	۱۰
تاب دادن زانوها	۱۰
برنامه‌ی پیاده‌روی	۲۰ دقیقه، ۵ روز

تنفس شکمی ← ص ۶۴ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۷۱ · تاب دادن زانوها ← ص ۷۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

وقتی ۸ انقباض ۵ ثانیه‌ای درست شد، برو مرحله‌ی بعد.

فصل ۲۶

هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده

هر روز، ۳ بار؛ نشسته و **ایستاده؛ ترفند پیش‌دستی** در کارهای روزانه.

تمرین	مقدار
انقباض آهسته (به پهلو)	۱۰ × ۸ ثانیه
انقباض آهسته (نشسته)	۱۰ × ۸ ثانیه
انقباض سریع	۱۰
ترفند پیش‌دستی	در هر سرفه و بلند شدن
پل باسن	۲ × ۱۰
صدفی	۲ × ۱۲
حشره‌ی مرده	۲ × ۸ هر طرف

تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۶۶ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۷ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۹ · پل باسن ← ص ۷۴ · صدفی ← ص ۷۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۷۶

هفته‌ی ۹ تا ۱۶: ایستاده و فعال

هر روز کف لگن؛ **قدرتی ۲ تا ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه.**

تمرین	مقدار
انقباض آهسته (ایستاده)	۱۰ × ۱۰ ثانیه
انقباض سریع (ایستاده)	۱۰
بلند شدن از صندلی با ترفند	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۱۵ ثانیه

تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۶۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۸۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۰ · پرنده‌سگ ← ص ۷۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۷۹

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود NICE حداقل **۱۶ هفته** تمرین کف لگن رو توصیه می‌کنه؛ اگه بعدش **بهتر** شدی، **نگه‌داری** رو **ادامه** بده.

فصل ۲۸

قدرتی کل بدن برای افتادگی

۲ تا ۳ روز در هفته؛ **همیشه با بازدم + ترفند پیش‌دستی** در لحظه‌ی **تلاش**.

تمرین	مقدار	نکته
اسکوات جامی	۲ × ۱۰	**بازدم** موقع بالا اومدن
ددلیفت از روی جعبه	۲ × ۸	وزنه **متوسط**
حمل بار یک‌طرفه	۲ × ۲۰ متر	**نفس** عادی
فشار بالای سر با دمبل	۲ × ۱۰	**سبک** شروع کن
شنای دیواری	۲ × ۱۰	
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵	

اسکوات جامی ← ص ۸۶ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۷ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۹۷ ·
شنای دیواری ← ص ۹۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۳

سنگینی یا **برجستگی** حین تمرین: وزنه رو **کم** کن.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
تنفس شکمی	۱ دقیقه
انقباض آهسته‌ی کف لگن	۳ دقیقه
انقباض سریع	۱ دقیقه
پل باسن	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی با ترفند	۲ دقیقه
کشش جلوی لگن	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۶۴ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۷ · پل باسن ← ص ۷۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۸

ده دقیقه هر روز؛ برای همیشه.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
سنگینی بیشتر عصر	**دراز بکش** ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، **باسن روی بالش**؛ انقباض‌های **سبک**
سرماخوردگی و **سرفه**	**ترفند پیش‌دستی** در هر سرفه؛ سرفه رو درمان کن
یبوست	آب، فیبر، **چهارپایه**، **زور نه**
روز سنگین کاری	**استراحت درازکش** بین کارها
دو هفته وقفه	از **مرحله‌ی قبل** شروع کن

تنفس شکمی ← ص ۶۴ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۷۰

روز بد = دراز کشیدن کوتاه و انقباض سبک؛ نه صفر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: کف لگن، مرکز بدن و لگن، قدرتی، هوازی، و کشش و کاربردی. در همه‌ی تمرین‌های قدرتی، موقع **تلاش بازدم** کن و **کف لگن رو ببند**؛ و اگه **سنگینی** یا **برجستگی** حس کردی، **سبک‌تر** کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



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؟	هماهنگی دیافراگم و کف لگن: با دم، کف لگن شل می‌شه و پایین میاد؛ با بازدم، بالا می‌ره. پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها.
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 ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن درازکش

شروع

به پشت روی تشک، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن؛ یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. دم آروم از بینی؛ کف لگن رو شل کن.
2. با **بازدم**، انگار جلوی باد و ادرار رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو **به داخل و بالا** بکش.
3. نگه دار و **عادی نفس بکش**.
4. **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	آسون‌ترین وضعیت برای یاد گرفتن انقباض درست؛ چون کف لگن با وزن اندام‌ها درگیر نیست.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم بالایی یا باسن.
مقدار	آهسته: ۵ تا ۱۰ × ۳ تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۸ تا ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	۳ ثانیه نگه داشتن، ۵ تکرار.
سخت‌ترش کن	بالش زیر باسن (در افتادگی)؛ یا رفتن به حالت نشسته.

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

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن. اگه درد داری، اول ارزیابی فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن به پهلو

شروع

به پهلو، بالش زیر سر، زانوها خم و روی هم، یک کوسن کوچیک بین زانوها.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	جایگزین راحت برای درازکش به پشت؛ برای کسی که کمردرد یا ناراحتی در درازکش به پشت داره.
کجا باید حس کنی	جمع شدن و بالا رفتن بین دو پا.
مقدار	مثل تمرین درازکش؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	انقباض طولانی‌تر و سریع‌های بیشتر.

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

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

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

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته کف لگن



تمرین کف لگن ایستاده

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن، زانوها کمی نرم، یک دست روی کابینت، یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و نفس بکش؛ شونه‌ها شل.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	سخت‌ترین و کاربردی‌ترین وضعیت؛ چون بیشتر نشت‌ها در حالت ایستاده اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن، بدون سفت شدن باسن.
مقدار	آهسته: ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	حین شستن ظرف، ایستادن در صف، یا راه رفتن.

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

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن

شروع

نزدیک یک سبد سبک، پاها به عرض شونه.

اجرا

1. زانوها و لگن رو خم کن؛ کمر صاف.
2. دم بده.
3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و حین بازدم سبد رو بلند کن.
4. همین رو قبل از هر **سرفه و عطسه** هم انجام بده.

عضله‌ی هدف	کف لگن + عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	بستن مجرای ادرار **قبل از** افزایش فشار؛ نشت با سرفه، عطسه و بلند کردن رو به‌سرعت کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	انقباض کف لگن درست قبل و حین زور.
مقدار	۱۰ بار تمرینی در روز؛ بعد در هر سرفه، عطسه و بلند کردن.
ساده‌ترش کن	اول فقط با سرفه‌ی ارادی تمرین کن.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر، کارهای واقعی خونه.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ انقباض دیرتر از زور؛ خم کردن کمر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



نشستن درست روی توالت با زیرپایی

شروع

روی توالت فرنگی، پاها روی یک زیرپایی حدود ۲۰ سانتی‌متری؛ زانوها بالاتر از لگن.

اجرا

1. کمی به جلو خم شو، آرنج‌ها روی ران‌ها.
2. شکم رو **شل** کن.
3. **زور نزن**؛ با بازدم آروم (مثل فوت کردن) کمک کن.
4. بیشتر از ۵ دقیقه ننشین.

عضله‌ی هدف	شل شدن کف لگن و راست‌روده
چرا این تمرین؟	تخلیه‌ی راحت‌تر با زور کمتر؛ پیشگیری از فشار به کف لگن و افتادگی.
کجا باید حس کنی	شل شدن شکم و کف لگن.
مقدار	هر بار دستشویی.
ساده‌ترش کن	زیرپایی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	—

اشتباه‌های رایج: زور زدن با حبس نفس؛ نشستن طولانی با گوشی.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	حس کردن و حرکت دادن لگن؛ کمک به پیدا کردن کف لگن و شل کردن کمر.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت نرم ستون فقرات و لگن؛ در وضعیت چهار دست و پا فشار روی کف لگن کمه.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	شل کردن کمر و لگن؛ قبل یا بعد از تمرین کف لگن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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؛ با انقباض کف لگن در لحظه‌ی بالا رفتن، تمرین ترکیبی عالی برای کف لگن.
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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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 کنار لگن که با کف لگن همکاری دارن.
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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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 عضلات عمقی شکم همراه با تنفس و کف لگن؛ بدون فشار زیاد به شکم.
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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حرکت نرم پشت و تنه؛ همراه با تنفس آروم برای شل شدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



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؟	ثبات تنه و لگن در وضعیت چهار دست و پا؛ وضعیتی که فشار کمی روی کف لگن داره.
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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



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 عضلات پهلو و لگن؛ با بازدم و کف لگن.
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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن و لگن



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

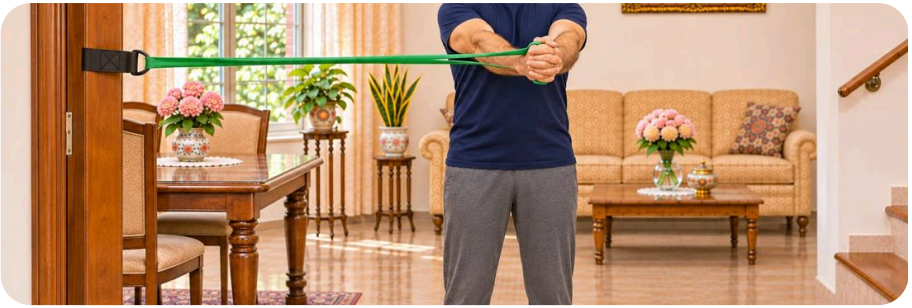
1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن و لگن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته مرکز بدن و لگن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



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 ۲۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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؟	تقویت پا و تمرین «بازدم + کف لگن» هنگام بلند شدن؛ لحظه‌ی رایج نشت.
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 ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

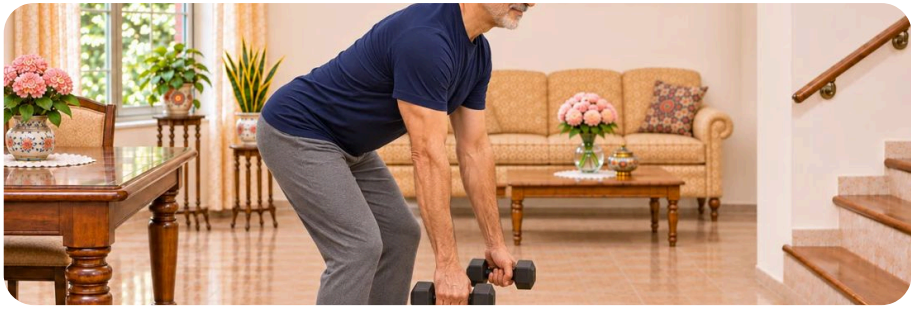
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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 زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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 ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

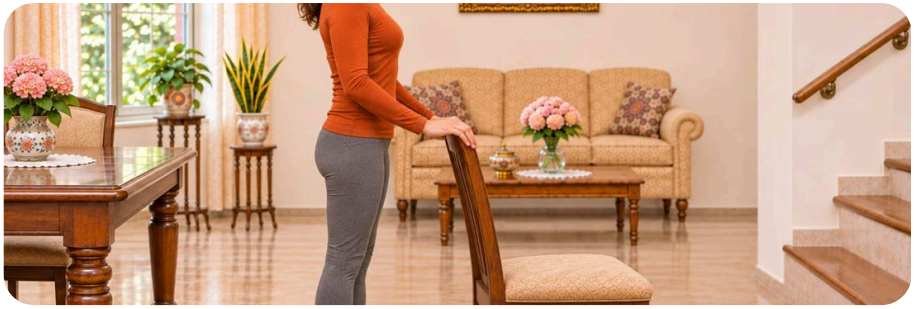
1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی



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 ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک ران؛ با تنفس عادی و انقباض ملایم کف لگن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

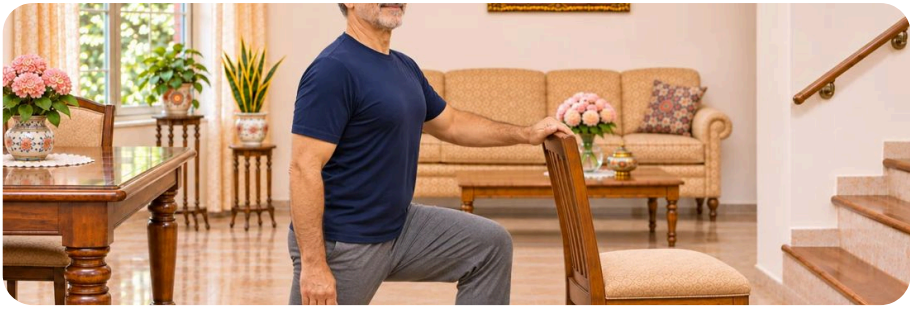
1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



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.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۴ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط قدرتی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

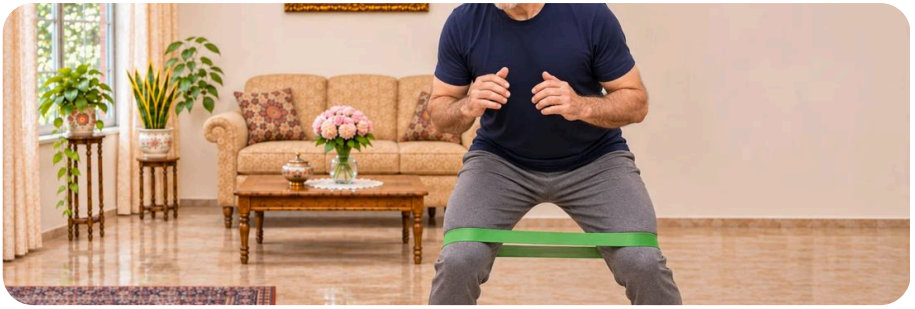
اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۳۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

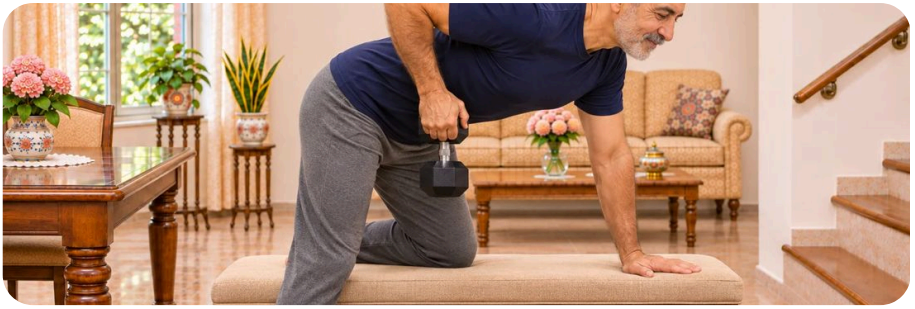
1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۳۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

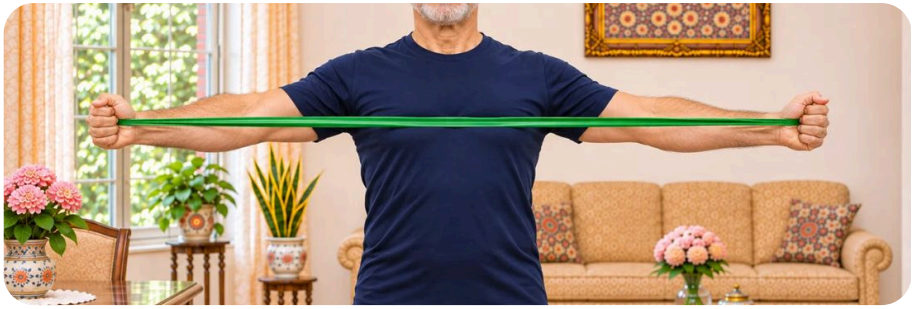
1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۳۹ سطح ۲ · متوسط قدرتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۴۰ سطح ۲ · متوسط قدرتی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۴۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: موقع تلاش بازدم کن و کف لگن رو ببند؛ اگه سنگینی یا برجستگی حس کردی، سبک‌تر کن.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

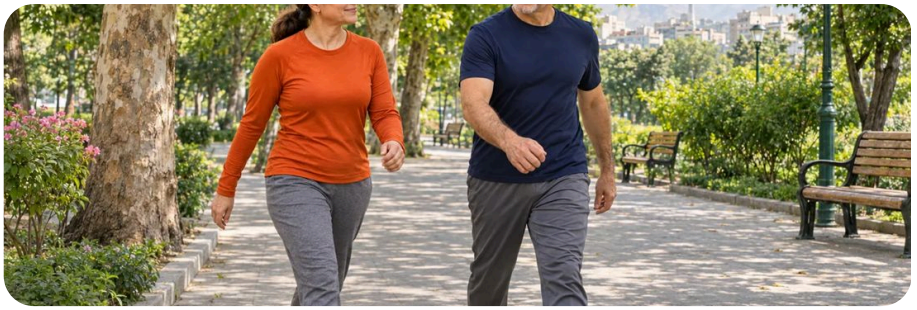
1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ 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 کم و قابل‌تحمل 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؟	بهترین هوازی برای کف لگن؛ بدون ضربه‌ی زیاد. با کفش راحت و مثانه‌ی خالی شروع کن.
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 ۴۵ | سطح ۰۱ 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 بدون ضربه؛ زین نرم و پهن، و گاهی ایستادن روی پدال برای کم کردن فشار نشیمنگاه.
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 ۴۶ | 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؟	شروع هوازی نشسته؛ برای روزهایی که ایستادن طولانی سنگینی میاره.
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 ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ با بازدم هنگام بالا رفتن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ 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 با فشار کم روی کف لگن و مفاصل.
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.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تعادل؛ با کاهش ترس از زمین خوردن در مسیر دستشویی شبانه.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۱ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



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 ۵۲ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵۴ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



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؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
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 ۵۵ سطح ۲ · متوسط کشش و کاربردی



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۵۶ | سطح ۱۰ آسان | کشش و کاربردی



کشش پشت ران

شروع

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

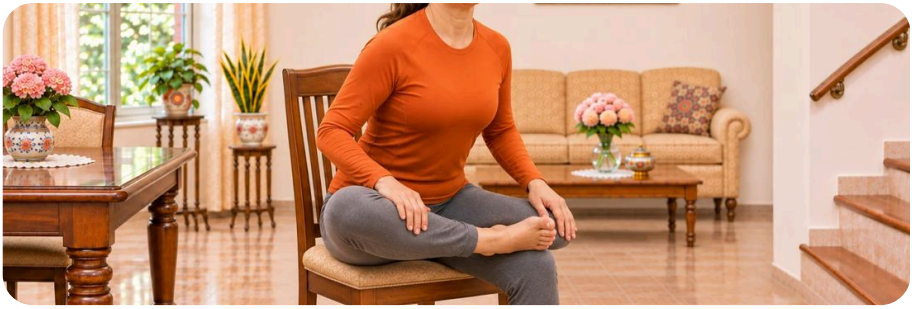
اجرا

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 ۵۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات باسن و لگن؛ مفید وقتی کف لگن بیش از حد سفته.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



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؟	نشستن روی زمین و بلند شدن برای سفره و نماز؛ با بازدم و کف لگن هنگام بلند شدن.
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.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

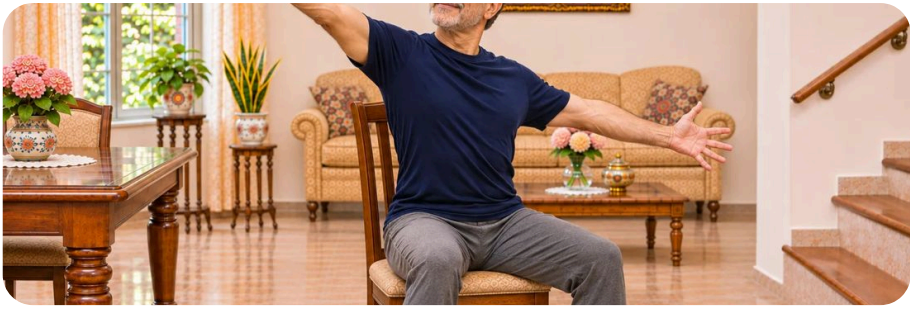
اجرا

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 ۶۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۶۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و کاربردی



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و کاربردی



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

همسر و خانواده، نماز و روزه، خونه و توالت، و داستان مریم، خانم بهرامی و لیلا.

فصل ۳۲

همسر و خانواده

بهتره	نه
گوش دادن بدون قضاوت	شوخی یا **بی‌اهمیت** شمردن
کمک در **کارهای سنگین** خونه	انتظار **همون** کارهای سنگین قبلی
همراهی در **پیاده‌روی**	
صبر در رابطه‌ی جنسی؛ **حرف زدن**	
تشویق به **ویزیت** پزشک	«**خجالت داره**، به کسی نگو»

همراه باش؛ این مشکل مشترکه، نه شرم.

فصل ۳۳

نماز و روزه

نماز

☐	
	رکوع و **سجده** فشار زیادی روی کف لگن نمیارن؛ **بلند شدن** از سجده رو با **بازدم** انجام بده
	اگه **سنگینی** زیاده، نماز رو **نشسته** روی صندلی هم می‌شه خوند
	وضو و **غسل**: با **پساری** معمولاً مشکلی نیست؛ اگه سؤال داری، از **مرجع دینی** بپرس

روزه

☐	
	کم‌آبی و **یبوست** در رمضان شایع‌ترن؛ **سحری** و **افطار** با **آب** و **فیبر** کافی
	کرم استروژن یا **داروها**: زمان مصرف رو با پزشک تنظیم کن

بلند شدن از سجده با بازدم.

فصل ۳۴

خونه و توالت

☐	
	چهارپایه کنار **توالت فرنگی**
	توالت ایرانی: نشستن **کامل** و طولانی فشار میاره؛ اگه می‌شه، **فرنگی**
	کتری و **قابلمه‌ی سنگین** رو **پر** بلند نکن؛ **کم‌کم** پر کن
	چرخ خرید
	صندلی در آشپزخونه برای کارهای طولانی
	مکانی برای چند دقیقه **دراز کشیدن** وسط روز

نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۷۰

روز نمونه

ساعت	کار کف لگن
صبح	۱۰ انقباض آهسته و ۱۰ سریع، قبل از بلند شدن از تخت
صبحونه	آب و فیبر؛ توالت با **چهارپایه**
ظهر	ترفند پیش‌دستی در کار خونه
عصر	۱۰ دقیقه **دراز کشیدن** اگه سنگینی داری؛ ۱۰ انقباض

ساعت	کار کف لگن
شب	پیاده‌روی؛ قبل از خواب **تنفس گنبدی**

کتری نصفه؛ قابلمه با کمک.

فصل ۳۵

داستان مریم

مریم، ۴۹ ساله، **معلم**، سه زایمان طبیعی داشت. یک روز موقع حمام، یک **برجستگی نرم** در واژن حس کرد و خیلی **ترسید**. به کسی نگفت؛ فقط **کمتر** بیرون می‌رفت و **ورزش** رو کنار گذاشت.

بالاخره پیش متخصص زنان رفت: افتادگی **دیواره‌ی جلو**، **درجه‌ی ۲**. پزشک گفت: «اول **تمرین**؛ جراحی فعلاً لازم نیست.» فیزیوتراپیست کف لگن اول بهش یاد داد **درست** انقباض بده؛ مریم فهمید سال‌ها **زور** می‌زده به **پایین**!

۱۶ هفته تمرین روزانه، **ترفند پیش‌دستی** سر کلاس وقتی سرفه می‌کرد، و **چهارپایه** زیر پاش در توالت. ماه **چهارم**، سنگینی عصرها **خیلی کمتر** شده بود و دوباره **پیاده‌روی** رو شروع کرد.

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۶۸ ·
ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۶۹ ·
نشستن درست روی توالت با زیرپایی ← ص ۷۰

مریم یاد گرفت؛ سال‌ها به جای بالا کشیدن، زور می‌زد.

فصل ۳۶

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۴ ساله، افتادگی **رحم درجه‌ی ۳** داشت. به‌خاطر **بیماری قلب**، جراح گفت **جراحی** براش **پرخطره**.

متخصص زنان **پساری حلقه‌ای** پیشنهاد کرد. اندازه‌ی **دوم** درست بود. خانم بهرامی گفت: «باورم نمی‌شد؛ **همون روز** سنگینی رفت.» هر **چند ماه** برای **تمیز کردن** و **معاینه** پیش ماما می‌رفت و **کرم استروژن واژینال** هم می‌زد.

فیزیوتراپیست بهش **تمرین کف لگن** و **پیاده‌روی** رو هم یاد داد. «حالا با **نوه‌هام** پارک می‌رم؛ کاری که دو سال بود نکرده بودم.»

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۶۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

برای خانم بهرامی، یک حلقه‌ی کوچک، پارک رو برگردوند.

فصل ۳۷

داستان لیلا

لیلا، ۵۸ ساله، **ده سال** بعد از **برداشتن رحم**، دچار افتادگی **انتهای واژن** شد. تمرین و پساری رو امتحان کرد، ولی افتادگی **درجه‌ی ۳** بود و **کافی** نبود. با جراحش درباره‌ی **روش‌ها**، **مزایا** و **خطرها** مفصل حرف زد و **جراحی** کرد.

قبل از جراحی، **۶ هفته** تمرین کف لگن و **راه رفتن** رو جدی گرفت؛ و **یبوستش** رو با **آلو**، **آب** و **چهارپایه** درمان کرد. بعد از جراحی، **محدودیت بلند کردن** رو کامل رعایت کرد و با **اجازه‌ی جراح**، تمرین کف لگن رو **دوباره** شروع کرد.

«جراح گفت جراحی **سقف** رو تعمیر می‌کنه؛ ولی **ستون‌ها** رو باید خودم قوی نگه دارم.»

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۶۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · تنفس شکمی ← ص ۶۴

لیلا جراحی کرد؛ ولی تمرین رو هیچ‌وقت کنار نذاشت.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. افتادگی چیه؟

پایین اومدن مثانه، رحم یا راست‌روده به‌خاطر ضعف حمایت (فصل ۱).

2. چرا من؟

زایمان، یائسگی، یبوست، سرفه، وزن، ارث (فصل ۲).

3. علائمش چیه؟

سنگینی، حس توپ، برجستگی، مشکل ادرار یا دفع (فصل ۳).

4. درجه‌ی من مهمه؟

درمان بیشتر برای علامته تا عدد درجه (فصل ۳).

5. چطور تشخیص داده می‌شه؟

معاینه‌ی لگن (فصل ۴).

6. بعد از یائسگی خونریزی دارم.

همین هفته پزشک (فصل ۵).

7. بافت بیرون‌زده برنمی‌گرده و درد داره.

فوراً (فصل ۵).

8. حتماً جراحی لازمه؟

نه؛ تمرین و پساری برای خیلی‌ها کافی‌ان (فصل ۶ و ۷).

9. تمرین واقعاً اثر داره؟

در کارآزمایی POPPY علائم رو کم کرد (فصل ۸).

10. چند وقت تمرین کنم؟

حداقل ۱۶ هفته؛ بعد نگه‌داری (فصل ۸).

11. پساری چیه؟

حلقه‌ی سیلیکونی که اعضا رو بالا نگه می‌داره (فصل ۹).

12. پساری درد داره؟

نباید داشته باشه؛ اگه داره، اندازه‌اش رو عوض کنن (فصل ۹).

13. با پساری ترشح دارم.

به پزشک یا ماما بگو (فصل ۹).

14. مش چیه؟

در بسیاری از کشورها برای افتادگی محدود شده؛ با جراح مفصل حرف بزن (فصل ۱۰).

15. بعد از جراحی تمرین کنم؟

بله، با اجازه‌ی جراح؛ برای همیشه (فصل ۱۰).

16. چطور عضلات رو پیدا کنم؟

تصور جلوگیری از باد؛ ببند و بالا بکش (فصل ۱۱).

17. وسط ادرار قطع کنم؟

فقط برای پیدا کردن؛ نه تمرین (فصل ۱۱ و ۱۶).

18. انقباض آهسته چطور؟

۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، کامل شل کن (فصل ۱۲).

19. چند بار در روز؟

۸ تا ۱۲ آهسته + ۱۰ سریع، ۳ بار در روز (فصل ۱۲).

20. ترفند پیش‌دستی چیه؟

قبل از سرفه یا بلند کردن، کف لگن رو ببند (فصل ۱۳).

21. نفس حبس کنم؟

نه؛ موقع تلاش بازدم (فصل ۱۴).

22. کی ایستاده تمرین کنم؟

وقتی درازکش و نشسته راحت شد (فصل ۱۵).

23. زور می‌زنم به پایین؛ درسته؟

نه؛ ببند و بالا بکش (فصل ۱۶).

24. مطمئن نیستم درست انجام می‌دم.

فیزیوتراپیست کف لگن (فصل ۱۷).

25. بلند کردن بار ممنوعه؟

نه؛ با تکنیک درست و ترفند؛ سنگین و مکرر کمتر (فصل ۱۸).

26. نوه‌ام رو بغل کنم؟

اول نشسته، بعد با پا بلند شو (فصل ۱۸).

27. یبوست دارم.

آب، فیبر، راه رفتن، چهارپایه؛ زور نه (فصل ۱۹).

28. موقع دفع باید فشار بدم کنار واژن.

از پزشک یا فیزیوتراپیست بپرس؛ نشونه‌ی افتادگی دیواره‌ی عقبه (فصل ۱۹).

29. سرفه‌ی مزمن دارم.

درمانش کن؛ ترفند پیش‌دستی (فصل ۲۰).

30. سیگار مهمه؟

سرفه و بافت؛ ترک کن (فصل ۲۰).

31. وزن کم کنم؟

بله، اگه اضافه داری؛ آهسته (فصل ۲۱).

32. دویدن خوبه؟

با احتیاط؛ اگه سنگینی آورد، سبک‌ترش کن (فصل ۲۲).

33. دراز و نشست؟

برای بعضی‌ها علائم رو بیشتر می‌کنه؛ حشره‌ی مرده بهتره (فصل ۲۲).

34. پیلاتس؟

با آموزش و تکنیک درست مناسبه (فصل ۲۲).

35. رابطه‌ی جنسی ضرر داره؟

معمولاً نه؛ وضعیت راحت و روان‌کننده (فصل ۲۳).

36. خجالت می‌کشم.

افتادگی شایع و قابل درمانه (فصل ۲۳).

37. از کجا شروع کنم؟

هفته‌ی ۱ تا ۴، درازکش (فصل ۲۵).

38. بعد از ۱۶ هفته چی؟

نگه‌داری روزانه (فصل ۳۰).

39. وزنه بزنم؟

بله، با بازدم و ترفند؛ اگه سنگینی آورد، سبک‌تر (فصل ۲۸).

40. عصرها سنگینی بیشتره.

دراز بکش با بالش زیر باسن؛ انقباض سبک (فصل ۳۱).

41. دو هفته تمرین نکردم.

از مرحله‌ی قبل شروع کن (فصل ۳۱).

42. همسرم چطور کمک کنه؟

گوش دادن، کمک در کار سنگین، صبر (فصل ۳۲).

43. نماز چطور؟

بلند شدن از سجده با بازدم؛ اگه سنگینیه، نشسته (فصل ۳۳).

44. توالت ایرانی؟

اگه می‌شه، فرنگی با چهارپایه (فصل ۳۴).

45. استروژن واژینال لازمه؟

بعد از یائسگی ممکنه کمک کنه؛ با پزشک (فصل ۷ و ۹).

46. بعد از زایمان بود؛ هنوز دیر نیست؟

نه؛ در هر سنی تمرین کمک می‌کنه (فصل ۶).

47. نشت ادرار هم دارم.

تمرین کف لگن برای هر دو؛ کتاب «کف لگن زنان» هم کمک می‌کنه (فصل ۸).

48. بدتر می‌شه؟

معمولاً آهسته؛ تمرین و کنترل یبوست و وزن جلوی بدتر شدن رو می‌گیرن (فصل ۸).

49. کمر درد دارم.

گاهی همراه افتادگی؛ تمرین مرکز بدن (فصل ۳).

50. مهم‌ترین توصیه؟

تمرین درست کف لگن هر روز، ترفند پیش‌دستی، یبوست نه؛ و بی‌خجالت با پزشک حرف بزن.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: علائم هفتگی

هفته	سنگینی (۰ تا ۱۰)	حس برجستگی (روز در هفته)	نشت ادرار (بار)	سختی دفع (۰ تا ۱۰)	ایستادن بدون سنگینی (دقیقه)	

جدول ۳: قدرت کف لگن

تاریخ	چند ثانیه نگه داشتم؟	چند تکرار آهسته؟	چند تکرار سریع؟	وضعیت	ترفند در کارهای روزانه؟	

جدول ۴: یبوست و دفع

تاریخ	اجابت مزاج	زور زدم؟	چهارپایه؟	آب (لیوان)	فیبر	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
افتادگی اعضای لگن	پایین اومدن مثانه، رحم یا راست‌روده
کف لگن	عضلات و بافت‌های پایین لگن
پساری	وسیله‌ی سیلیکونی نگه‌دارنده در واژن
ترفند پیش‌دستی	سفت کردن کف لگن قبل از سرفه یا بلند کردن
انقباض آهسته	نگه داشتن انقباض چند ثانیه
انقباض سریع	انقباض و شل کردن فوری
افتادگی دیواره‌ی جلو	افتادگی مثانه
افتادگی دیواره‌ی عقب	افتادگی راست‌روده
استروژن واژینال	کرم یا قرص موضعی هورمون برای بافت واژن
پرینه	ناحیه‌ی بین واژن و مقعد
بیوفیدبک	نشون دادن انقباض عضله روی صفحه برای یادگیری
فیزیوتراپیست کف لگن	فیزیوتراپیست متخصص مشکلات لگن

منابع علمی

1. Hagen S, Stark D, Glazener C, et al. Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY): a multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2014;383(9919):796-806. doi:10.1016/S0140-6736(13)61977-7
2. Hagen S, Stark D. Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. Cochrane Database Syst Rev. 2011;(12):CD003882.
3. National Institute for Health and Care Excellence. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. NICE guideline NG123. 2019.
4. 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(10):CD005654.
5. Bø K, Frawley HC, Haylen BT, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2017;28(2):191-213.
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

افتادگی اعضای لگن بدون جراحی

همراه قدم‌به‌قدم برای افتادگی اعضای لگن.

- افتادگی مثانه، رحم و راست‌روده
- تمرین درست کف لگن
- ترفند پیش‌دستی برای سرفه و بلند کردن
- پساری: حلقه‌ی نگه‌دارنده
- یبوست، وزن و ورزش ایمن
- قبل و بعد از جراحی

بر پایه‌ی کارآزمایی POPPY، مرور کاکرین درمان غیرجراحی افتادگی، و رهنمود NICE.