راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»

زندگی روزمره با افتادگی

بلند کردن، یبوست، سرفه، وزن، ورزش ایمن و رابطه



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؟ ۸

۱. علائم و درجه‌ها ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۳

۴. بلند کردن بار و کار خونه ۱۴

۵. یبوست و توالت ۱۴

۶. سرفه، آلرژی و سیگار ۱۶

۷. وزن ۱۷

۸. ورزش ایمن ۱۸

۹. رابطه، خلق و بدن ۲۰

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۲۳

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

۱۱. قدرتی کل بدن برای افتادگی ۲۶

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کارهای روزانه** با افتادگیه.

در این راهنما

- علائم و درجه‌ها
- علائم خطر
- باورهای غلط
- بلند کردن بار و کار خونه
- یبوست و توالت
- سرفه، آلرژی و سیگار
- وزن
- ورزش ایمن
- رابطه، خلق و بدن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- قدرتی کل بدن برای افتادگی
- ۱۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** 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

افتادگی چیه؟

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

فصل ۱

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 ۲

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 **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده
نتونستن ادرار با **درد** زیر شکم
تب با **درد لگن**

خونریزی بعد از یائسگی، همیشه بررسی لازمه.

فصل ۳

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

زندگی روزمره

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

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 ۴۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۴ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۷ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۳۰

بازدم، ببند، بلند کن.

فصل ۵

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 ۳۱ · تنفس شکمی ← ص ۲۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱

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 ۶

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 ۳۰

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

فصل ۷

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 ۴۱ · اسکوات جامی ← ص ۳۳

هر کیلو کمتر، فشار کمتر روی کف لگن.

فصل ۸

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 ۴۱ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۲ · ورزش در آب ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۵ · پل باسن ← ص ۳۲

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 ۹

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 ۳

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.

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 ۱۱

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 ۳۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۴ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۹ · شنای دیواری ← ص ۳۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۸

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

بخش ۴

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 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 ۳ | سطح ۱۰ 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 ۴ | 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 ۵ 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

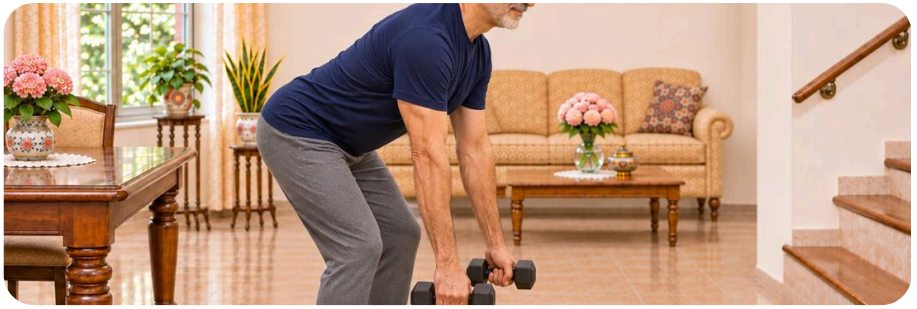
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

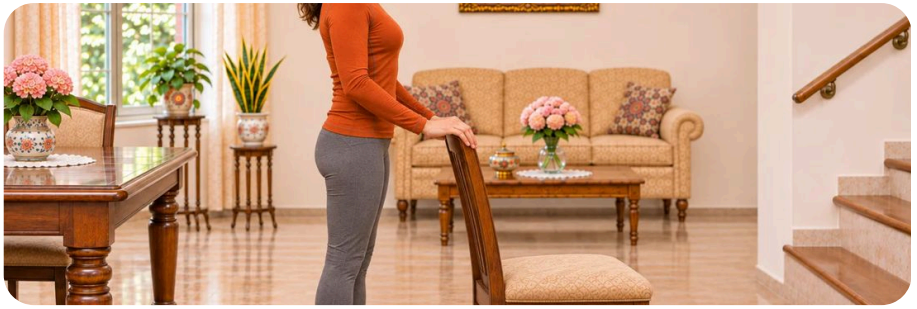
1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

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 ۱۰ | سطح ۱ · 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** 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	افتادگی چیه؟	۶
۲	درمان	۴
۳	تمرین کف لگن	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۳ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. 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

زندگی روزمره با افتادگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بلند کردن بار
- یبوست
- سرفه
- ورزش ایمن
- رابطه و خلق

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