کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۸

آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل

التهاب مفاصل دست و پا، خشکی صبحگاهی و خستگی: درمان زود، داروها و ورزش، برنامه‌ی دست، حفاظت مفاصل، قلب و استخوان، و برنامه‌ی سه‌سطحی



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی **روماتولوژیست** و فیزیوتراپیست نیست. **داروهای** آرتریت روماتوئید رو خودسرانه قطع یا کم نکن. **همون روز** با پزشک: **یک مفصل** ناگهان **خیلی داغ، قرمز و دردناک** همراه با **تب** (احتمال عفونت مفصل)؛ **تب** یا **عفونت** وقتی داروهای سرکوب‌کننده‌ی ایمنی مصرف می‌کنی؛ **درد گردن با گزگز یا ضعف دست‌ها یا پاها**؛ **تنگی نفس** یا **سرفه‌ی** تازه؛ **درد و قرمزی چشم**.

© 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: آرتریت روماتوئید رو بشناس ۹

۱. آرتریت روماتوئید چیه؟ ۱۰

۲. نشونه‌ها ۱۰

۳. فرق با آرتروز ۱۲

۴. درمان زود: پنجره‌ی فرصت ۱۳

۵. بعد از ۵۰ سالگی ۱۴

۶. ۱۰ باور غلط ۱۵

بخش ۲: علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها ۱۸

۷. علائم خطر ۱۹

۸. آزمایش‌ها و پایش ۲۰

۹. داروها و ورزش ۲۱

۱۰. صحبت با تیم درمان ۲۳

بخش ۳: ورزش و مراقبت از مفاصل ۲۶

۱۱. ورزش: چرا و چطور ۲۷

۱۲. روزهای آروم و روزهای شعله‌ور ۲۷

۱۳. برنامه‌ی دست ۲۸

۱۴. حفاظت مفاصل ۳۰
۱۵. آتل و وسایل کمکی ۳۱
۱۶. خستگی ۳۲
۱۷. قلب و استخوان ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. پا در آرتریت روماتوئید ۳۷
۱۹. گردن در آرتریت روماتوئید ۳۷
۲۰. صبح‌ها و خشکی ۳۸
۲۱. غذا ۳۹
۲۲. سیگار، عفونت و واکسن ۴۰
۲۳. کار و خونه ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. سطح ۱: ملایم ۴۷
۲۶. سطح ۲: قدرت ۴۹
۲۷. سطح ۳: زندگی فعال ۵۱
۲۸. هوازی تدریجی ۵۲
۲۹. برنامه‌ی آب ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. روزهای شعله‌ور ۵۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۸

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۹

۳۳. ماه رمضان ۱۲۹

۳۴. فصل‌ها ۱۳۰

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۱

۳۶. داستان مریم ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«صبح‌ها انگشت‌هام تا یک ساعت باز نمی‌شن.» «مچ‌هام ورم دارن و گرمن.» «خیلی خسته‌ام.» **آرتریت روماتوئید** یک بیماری **خودایمنیه**: سیستم ایمنی به **پوشش داخلی مفاصل** حمله می‌کنه و **التهاب**، **ورم** و اگه درمان نشه، **تخریب** مفصل ایجاد می‌کنه.

خبر خوب اینه که درمان آرتریت روماتوئید در دهه‌های اخیر **انقلاب** کرده. **داروهای اصلاح‌کننده‌ی بیماری**، اگه **زود** شروع بشن، می‌تونن التهاب رو **کنترل** و جلوی **تخریب** رو بگیرن. کنار دارو، رهنمودهای اروپایی و آمریکایی **ورزش منظم** رو **قویاً** توصیه می‌کنن: برای **قدرت**، **حرکت**، **خستگی**، **قلب** و **استخوان**.

- **بخش ۱** آرتریت روماتوئید چیه، نشونه‌ها، فرقش با آرتروز، درمان زود و بعد از ۵۰ سالگی.
- **بخش ۲** علائم خطر، آزمایش‌ها، داروها و ورزش، و صحبت با تیم درمان.
- **بخش ۳** ورزش، روزهای شعله‌ور، برنامه‌ی دست، حفاظت مفاصل، آتل، خستگی، قلب و استخوان.
- **بخش ۴** پا، گردن، صبح‌ها، غذا، عفونت و واکسن، و کار و خونه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

آرتریت روماتوئید رو بشناس

بیماری چیه، نشونه‌ها، فرق با آرتروز، درمان زود، بعد از ۵۰ سالگی، و باورهای غلط.

آرتریت روماتوئید چیه؟

آرتریت روماتوئید یک بیماری **خودایمنیه**: سیستم ایمنی به **پرده‌ی سینوویال** (پوشش داخلی مفصل) حمله می‌کنه. پرده **ملتهب** و **ضخیم** می‌شه، مفصل **ورم** می‌کنه و **گرم** و **دردناک** می‌شه. اگه التهاب **کنترل نشه**، کم‌کم **غضروف** و **استخوان** تخریب می‌شن.

☐	
	در **زنان** شایع‌تر
	معمولاً **مفاصل کوچیک** دست و پا (انگشت‌ها، مچ، جلوی پا)
	اغلب **دوطرفه** و **قرینه**
	کل بدن رو درگیر می‌کنه: **خستگی**، گاهی **تب خفیف**، و گاهی **ریه**، **چشم**، **رگ‌ها**

آرتریت روماتوئید، التهاب مفصله؛ نه ساییدگی.

فصل ۲

نشونه‌ها

نشونه	
خشکی صبحگاهی	معمولاً **بیش از ۳۰ دقیقه** تا یک ساعت یا بیشتر
ورم نرم و **گرمی** مفاصل	به‌خصوص **بند انگشت‌ها** و **مچ**
درد با استراحت که با **حرکت** بهتر می‌شه	
درد جلوی پا	«انگار روی سنگ‌ریزه راه می‌رم»
خستگی شدید	
ضعف قدرت گرفتن	باز کردن در شیشه، چرخوندن کلید
ندول‌های زیر پوست	نزدیک آرنج

معیارهای تشخیص

بر اساس **معیارهای ۲۰۱۰** (Aletaha)، روماتولوژیست **تعداد** و **نوع** مفاصل درگیر، **آزمایش‌ها** (RF و anti-CCP)، **التهاب** (ESR و CRP) و **مدت** علائم (بیش از ۶ هفته) رو با هم می‌سنجه.

خشکی صبحگاهی طولانی + ورم انگشت‌ها: به روماتولوژیست فکر کن.

فصل ۳

فرق با آرتروز

	آرتریت روماتوئید	آرتروز
علت	**التهاب خودایمنی**	**فرسایش** و تغییر غضروف
خشکی صبحگاهی	**طولانی** (بیش از ۳۰ تا ۶۰ دقیقه)	**کوتاه** (کمتر از ۳۰ دقیقه)
مفاصل دست	**بند وسط** و **ته انگشت‌ها**، **مچ**	**بند آخر** انگشت‌ها، **ته شست**
ورم	**نرم و گرم**	**سفت** و استخوانی
کل بدن	خستگی، گاهی تب	معمولاً نه
درمان اصلی	**داروهای اصلاح‌کننده** + ورزش	ورزش، وزن، مسکن

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از ۵۰ سالگی، ممکنه **هر دو** رو با هم داشته باشی.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۴

درمان زود: پنجره‌ی فرصت

رهنمودهای اروپایی (**Smolen**، ۲۰۲۳) و آمریکایی (**Fraenkel**، ۲۰۲۱) می‌گن:

☐
☐	**داروی اصلاح‌کننده‌ی بیماری** (DMARD) باید **به‌محض تشخیص** شروع بشه
☐	**متوترکسات** معمولاً **اولین** انتخابه
☐	هدف: **بهبودی** یا **فعالیت کم** بیماری
☐	**پایش منظم** و تغییر درمان اگه هدف ظرف **۳ تا ۶ ماه** به دست نیومد
☐	**کورتون** فقط **کوتاه‌مدت** و با **کمترین دوز**

چرا زود؟

تخریب مفصل بیشتر در **سال‌های اول** اتفاق میفته. درمان زود، شانس **کنترل کامل** و **جلوگیری از تغییر شکل** رو **بیشتر** می‌کنه.

درمان زود، مفصل سالم‌تر.

فصل ۵

بعد از ۵۰ سالگی

☐	
	آرتریت روماتوئید ممکنه **بعد از ۶۰ سالگی** شروع بشه؛ گاهی با درگیری **شونه‌ها** و شبیه **پلی‌میالژیا**
	قلب: التهاب طولانی خطر **بیماری قلبی** رو **بیشتر** می‌کنه (فصل ۱۷)
	استخوان: التهاب و **کورتون**، خطر **پوکی استخوان** رو بیشتر می‌کنن (فصل ۱۷)
	عفونت: با داروهای سرکوب‌کننده، **واکسن‌ها** مهم‌ترن (فصل ۲۲)
	داروهای متعدد: تداخل‌ها رو با پزشک بررسی کن
	ضعف عضلات و **زمین خوردن**: ورزش قدرتی و تعادل

التهاب رو کنترل کن؛ قلب و استخوان هم سود می‌برن.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«آرتریت روماتوئید همون آرتروزه.»	**التهاب خودایمنیه**؛ درمانش فرق داره (فصل ۳).
«ورزش مفاصل رو بیشتر خراب می‌کنه.»	ورزش **مناسب** بی‌خطر و **مفیده** (فصل ۱۱).
«روز شعله‌ور، کامل استراحت.»	**مفصل** رو استراحت بده، **بدن** رو نه (فصل ۱۲).
«متوترکسات داروی سرطانه؛ خطرناکه.»	در دوز **هفتگی کم**، داروی **اصلی و ایمن** آرتریت روماتوئیده؛ با **پایش** (فصل ۹).
«کورتون بهترین درمانه.»	فقط **کوتاه‌مدت**؛ عوارض **طولانی** داره (فصل ۴).
«حالم خوبه؛ دارو رو قطع می‌کنم.»	قطع خودسرانه **شعله‌وری** میاره (فصل ۹).
«رژیم خاص درمانش می‌کنه.»	**مدیترانه‌ای** کمک می‌کنه؛ **درمان** نیست (فصل ۲۱).
«مکمل‌ها جای دارو رو می‌گیرن.»	رهنمود آمریکایی مکمل‌ها رو **توصیه نمی‌کنه** (فصل ۲۱).
«خستگی تنبلیه.»	خستگی **بخشی از بیماریه** (فصل ۱۶).

باور غلط	واقعیت
«سیگار ربطی نداره.»	سیگار بیماری رو **شدیدتر** و درمان رو **کم‌اثرتر** می‌کنه (فصل ۲۲).

بخش ۲

علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها

علائم خطر، آزمایش‌ها و پایش، داروها و ورزش، و صحبت با تیم درمان.

علائم خطر

همون روز با پزشک (یا ۱۱۵ اگه حالت خیلی بده)

- یک **مفصل** ناگهان **خیلی داغ، قرمز و دردناک** با **تب**: احتمال **عفونت مفصل**
- **تب، لرز** یا **عفونت** وقتی **داروهای سرکوب‌کننده‌ی ایمنی** یا **کورتون** مصرف می‌کنی
- **درد گردن** با **گزگز، بی‌حسی یا ضعف** دست‌ها یا پاها، یا **مشکل راه رفتن** (فصل ۱۹)
- **تنگی نفس** یا **سرفه‌ی خشک** تازه
- **درد و قرمزی چشم** یا **تاری دید**
- **زخم دهان، کبودی، خونریزی** یا **زردی** بعد از شروع داروی جدید

به‌زودی با روماتولوژیست

☐	
	شعله‌وری که بیش از چند روز طول کشیده
	مفاصل **جدید** درگیر شدن

☐	
	عارضه‌ی دارو

تب با داروهای سرکوب‌کننده‌ی ایمنی: صبر نکن.

فصل ۸

آزمایش‌ها و پایش

آزمایش	برای چی
RF و **anti-CCP**	کمک به **تشخیص**؛ منفی بودنشون آرتریت روماتوئید رو **رد نمی‌کنه**
ESR و **CRP**	میزان **التهاب**
شمارش خون، کبد، کلیه	**پایش** داروها (مثلاً هر چند ماه با متوترکسات)
عکس دست و پا	تخریب مفصل
سونوگرافی	التهاب پنهان

فعالیت بیماری

روماتولوژیست با شمارش **مفاصل دردناک و ورم‌کرده**، **آزمایش التهاب** و **نظر خودت**، **فعالیت بیماری** رو می‌سنجه. هدف: **بهبودی** یا **فعالیت کم**.

آزمایش‌های پایش رو جا نینداز؛ ایمنی داروها به اون‌ها بستگی داره.

فصل ۹

داروها و ورزش

دارو	نکته
متوترکسات (هفته‌ای یک بار)	**فقط یک روز در هفته**؛ با **فولیک اسید** طبق دستور؛ **الکل نه**؛ آزمایش‌های پایش
هیدروکسی‌کلروکین	**معاینه‌ی چشم** منظم
سولفاسالازین، **لفلونومايد**	پایش خون و کبد
داروهای بیولوژیک و **مهارکننده‌های JAK**	خطر **عفونت**؛ **واکسن‌ها** مهم (فصل ۲۲)
کورتون	**کمترین دوز، کوتاه‌ترین زمان**؛ خطر **پوکی استخوان**، **قند**، **فشار**، **ضعف عضله**
ضدالتهاب‌ها (NSAID)	برای درد؛ **معده، کلیه و قلب** رو در نظر بگیر

ورزش و دارو

☐	
	هیچ‌کدوم از این داروها **مانع ورزش** نیستن
	روز **تزریق** یا **مصرف متوترکسات**، اگه **تهوع** یا **خستگی** داری، ورزش **سبک‌تر**
	با **کورتون**، تمرین **قدرتی** برای **عضله و استخوان** مهم‌تره

هیچ دارویی رو خودسرانه قطع نکن؛ حتی وقتی حالت خوبه.

متوترکسات: هفته‌ای یک بار؛ نه هر روز.

فصل ۱۰

صحبت با تیم درمان

☐	سؤال‌ها
	«فعالیت بیماری من **چقدره؟ هدف** چیه؟»
	«داروی من **کی** اثر می‌کنه؟»
	«چه **واکسن‌هایی** لازم دارم؟»
	«**تراکم استخوان** و **قلب** رو بررسی کنیم؟»
	«**فیزیوتراپی** یا **کاردرمانی** برای دست‌هام؟»
	«در **شعله‌وری** چه کار کنم؟»
	«**آتل** یا **کفی** لازم دارم؟»

همراه داشته باش

☐	
	جدول خشکی صبحگاهی، درد و خستگی (فصل ۳۹)
	فهرست داروها
	۳ کار روزمره که سخت شدن

سه کار روزمره‌ی سخت رو بگو؛ نه فقط درد رو.

بخش ۳

ورزش و مراقبت از مفاصل

ورزش، روزهای آروم و شعله‌ور، برنامه‌ی دست، حفاظت مفاصل، آتل و وسایل کمکی، خستگی، و قلب و استخوان.

ورزش: چرا و چطور

منبع	توصیه
رهنمود آمریکایی ورزش و توان‌بخشی (England، ۲۰۲۳)	**ورزش منظم**: توصیه‌ی **قوی**. هوازی، آب، قدرتی و حرکت ذهن‌آگاه (یوگا، تای‌چی) همه **مفید**
رهنمود اروپایی فعالیت بدنی (Rausch Osthoff، ۲۰۱۸)	فعالیت بدنی **بخش جدایی‌ناپذیر** درمانه؛ **بی‌خطر** و **مفید**

سهم هفتگی

نوع	مقدار
هوازی	**۱۵۰ دقیقه** در هفته (یا هر چقدر که ممکنه، تدریجی)
قدرتی	**۲ روز** در هفته، همه‌ی گروه‌های عضلانی
انعطاف	**روزانه**، به‌خصوص صبح
تعادل	**۲ تا ۳ بار** در هفته

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۳ · ورزش در آب ← ص ۹۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۲ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶

مفصل ملتهب، عضله‌ی قوی لازم داره.

فصل ۱۲

روزهای آروم و روزهای شعله‌ور

	روز آروم	روز شعله‌ور
مفصل	ورم کم	**داغ، ورم‌کرده، خیلی دردناک**
دامنه‌ی حرکت	کامل	**ملایم**، فقط تا جای راحت
قدرتی	طبق برنامه	**ایزومتریک** (بدون حرکت) یا فقط **مفاصل غیرملتهب**
هوازی	طبق برنامه	**سبک**؛ **آب** یا **دوچرخه**
بقیه‌ی بدن		**فعال بمونه**

قاعده‌ی ۲ ساعت

اگه درد **۲ ساعت بعد از ورزش** از قبل از ورزش **بیشتر** بود، دفعه‌ی بعد **سبک‌تر** کن.

مفصل رو استراحت بده؛ بدن رو نه.

فصل ۱۳

برنامه‌ی دست

در کارآزمایی SARAH (Lamb، Lancet ۲۰۱۵) روی **۴۹۰** بیمار، برنامه‌ی **کشش و تقویت دست** (کنار درمان معمول) **عملکرد دست** رو در یک سال **بهتر** کرد و **بی‌خطر** بود.

برنامه‌ی روزانه (۱۰ دقیقه)

تمرین	مقدار
سُرش تاندون‌های انگشت	۵ دور
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
بالا آوردن مچ دست روی میز	۱۰ × ۲
فشردن توپ نرم	۱۰ × ۲
برداشتن سکه و حبوبات	۲ دقیقه

سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۴ · بالا آوردن مچ دست روی میز ← ص ۱۰۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۵ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۸۶

☐	
	صبح‌ها در **آب گرم** شروع کن

☐	
	بدون زور؛ درد تا **۳ از ۱۰**
	در شعله‌وری دست، فقط **سُرش تاندون‌ها**، **ملایم**

دست‌ها هر روز ده دقیقه.

فصل ۱۴

حفاظت مفاصل

اصل	مثال
از مفاصل بزرگ‌تر استفاده کن	کیف رو روی **شونه** بنداز، نه با انگشت‌ها؛ در رو با **باسن** هل بده
کف دست، نه انگشت‌ها	لیوان رو با **دو دست** بگیر؛ قابلمه رو با **کف دست‌ها**
دسته‌ی پهن	قاشق، خودکار، چاقو با **دسته‌ی ضخیم**
پیچوندن رو کم کن	**درباز کن**، **دسته‌ی اهرمی** شیر آب
وضعیت ثابت طولانی نه	هر **۲۰ دقیقه** حرکت
بار رو تقسیم کن	**چرخ خرید**، چند بار سبک
به درد گوش بده	دردی که **۲ ساعت** بعد مونده، یعنی **زیاد** بوده

مفاصل بزرگ کار سنگین؛ انگشت‌ها کار ظریف.

فصل ۱۵

آتل و وسایل کمکی

وسیله	برای
آتل استراحت مچ و دست (شب)	**درد** و **ورم** شبانه؛ با **کاردرمانگر**
آتل کاری مچ	کارهای سنگین روز
کفی و **کفش** مناسب	**درد جلوی پا** (فصل ۱۸)
دسته‌های ضخیم، **درباز کن**، **جوراب‌پوش**	کارهای روزمره
صندلی بلندتر، **توالت فرنگی**	بلند شدن آسون‌تر
عصا	در دست **سالم‌تر**؛ دسته‌ی **مناسب** برای مچ‌های دردناک

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود آمریکایی **کاردرمانی** و **وسایل کمکی** رو برای بیماران مناسب **توصیه** می‌کنه.

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۰۳

فصل ۱۶

خستگی

خستگی در آرتریت روماتوئید **شایع** و گاهی **از درد سخت‌تره**.

☐	
	کنترل التهاب: داروی مؤثر
	ورزش منظم؛ خستگی رو **کم** می‌کنه
	گام‌بندی: کارها رو در روز **پخش** کن
	خواب منظم
	کم‌خونی، **تیروئید**، **افسردگی** رو بررسی کن
	درمان شناختی-رفتاری (رهنمود آمریکایی **توصیه** می‌کنه)

خستگی بخشی از بیماریه؛ ورزش بخشی از درمانش.

فصل ۱۷

قلب و استخوان

قلب

التهاب طولانی، خطر **بیماری قلبی** رو **بیشتر** می‌کنه.

☐	
	کنترل التهاب
	فشار، **قند**، **چربی** رو منظم چک کن
	سیگار نه
	ورزش هوازی

استخوان

التهاب، **کم‌تحرکی** و **کورتون** خطر **پوکی استخوان** رو بیشتر می‌کنن.

☐	
	تراکم استخوان رو با پزشک بررسی کن
	تمرین قدرتی و **تحمل وزن**
	کلسیم و **ویتامین D** کافی (از غذا؛ مکمل با نظر پزشک)
	پیشگیری از زمین خوردن

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۹

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «پوکی استخوان» و «توان‌بخشی قلبی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

التهاب کنترل‌شده + ورزش = قلب و استخوان قوی‌تر.

بخش ۴

زندگی روزمره

پا، گردن، صبح‌ها و خشکی، غذا، سیگار و عفونت و واکسن، و کار و خونه.

فصل ۱۸

پا در آرتریت روماتوئید

جلوی پا از اولین جاهایی‌یه که درگیر می‌شه: درد **زیر سر استخوان‌های کف پا**، «انگار روی سنگ‌ریزه راه می‌رم»، و بعدها **انگشت شست کج** و **انگشت‌های چکشی**.

☐	
	کفش با **جلوی پهن و بلند** و **کف ضربه‌گیر**
	کفی با **پد زیر جلوی پا**؛ با متخصص
	معاینه‌ی پا منظم؛ **پینه** و **زخم**
	تمرین مچ و ساق
	پیاده‌روی کوتاه‌تر در شعله‌وری؛ **دوچرخه** یا **آب**

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۲ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۱۱۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۳ · کشش ساق ← ص ۹۸

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «پا و مچ پا» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۱۹

گردن در آرتریت روماتوئید

در آرتریت روماتوئید **طولانی** یا **شدید**، التهاب ممکنه **مهره‌های بالای گردن** رو **شل** کنه.

همون روز با پزشک اگه **درد گردن** همراه با **گزگز، بی‌حسی یا ضعف دست‌ها یا پاها، بی‌ثباتی راه رفتن** یا **حس برق‌گرفتگی** با خم کردن گردن داری.

☐	
	تمرین‌های گردن **آروم** و **کم‌دامنه**
	دستکاری و **«شکستن» گردن** (حرکت‌های ضربه‌ای) **نه**
	قبل از **بیهوشی** و **جراحی**، به تیم جراحی بگو آرتریت روماتوئید داری
	بالش مناسب؛ **خم کردن طولانی** گردن (گوشی) کم

عقب بردن چونه ← ص ۹۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۹ · چرخش فعال گردن ← ص ۱۱۱

گردن با آرتریت روماتوئید: آروم، بدون دستکاری.

فصل ۲۰

صبح‌ها و خشکی

روال صبحگاهی ۱۰ دقیقه‌ای

قدم	
۱.	در **تخت**: پمپ مچ پا، باز و بسته کردن **انگشت‌ها**، سُر دادن **پاشنه**
۲.	**دوش آب گرم** یا **دست‌ها در آب گرم** ۵ دقیقه
۳.	**سُرش تاندون‌ها** و **حرکت مچ**
۴.	**چرخوندن شونه‌ها**
۵.	چند دقیقه **راه رفتن** در خونه

☐	
	کارهای **ظریف** و **سنگین** رو به **بعد از** برطرف شدن خشکی بذار
	داروی صبح رو **سر وقت** بخور

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۲۰ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۹

آب گرم، حرکت آروم؛ بعد روز رو شروع کن.

فصل ۲۱

غذا

☐	
	رهنمود آمریکایی **رژیم مدیترانه‌ای** رو **توصیه** می‌کنه: سبزی، میوه، حبوبات، **ماهی**، **روغن زیتون**، مغزها
	همین رهنمود **مکمل‌ها** (مثل ویتامین D، روغن ماهی، گلوکزامین) رو **برای درمان آرتریت** توصیه **نمی‌کنه**؛ اگه **کمبود** داری، با پزشک
	وزن مناسب؛ اضافه وزن فشار مفاصل و التهاب رو بیشتر می‌کنه
	پروتئین کافی برای عضله
	کلسیم کافی (لبنیات کم‌چرب)
	با **متوترکسات**: **الکل نه**

غذای مدیترانه‌ای کمک می‌کنه؛ درمان نیست.

فصل ۲۲

سیگار، عفونت و واکسن

سیگار

سیگار خطر آرتریت روماتوئید رو **بیشتر**، بیماری رو **شدیدتر** و اثر بعضی داروها رو **کمتر** می‌کنه. **ترک** یکی از **مهم‌ترین** قدم‌هاست.

عفونت

☐	
	داروهای **سرکوب‌کننده‌ی ایمنی** و **کورتون** خطر عفونت رو **بیشتر** می‌کنن
	تب یا **عفونت**: **همون روز** با پزشک؛ گاهی دارو **موقتاً** متوقف می‌شه (فقط با نظر پزشک)
	شستن دست‌ها؛ **دوری** از افراد بیمار

واکسن

☐	
	آنفلوانزا سالانه
	پنوموکوک
	زونا (واکسن غیرزنده)

☐	
	واکسن‌های **زنده** با بعضی داروها **ممنوع** هستن؛ **همیشه** اول بپرس

قبل از هر واکسن بگو چه داروهایی مصرف می‌کنی.

فصل ۲۳

کار و خونه

☐	
	حفاظت مفاصل (فصل ۱۴) در هر کار
	آشپزخونه: چاقوی **دسته‌ضخیم**، **دیگ سبک**، **صندلی** برای کارهای طولانی
	نظافت: جاروی **سبک** با دسته‌ی **بلند**؛ کارها رو در **هفته** پخش کن
	سر کار: **کیبورد** و **ماوس** مناسب؛ **استراحت** هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
	رانندگی: **دسته‌ی پهن** فرمون؛ ماشین **دنده‌اتومات** اگه ممکنه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۷ · farmer-carry ← ص ... ·

سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۰۴

کار رو با ابزار درست انجام بده؛ نه با زور انگشت.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی، برنامه‌ی آب، نگهداری، و روزهای شعله‌ور.

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.

سطح ۱: ملایم

برای: شروع، **شعله‌وری** اخیر، یا **مفاصل حساس**. **۲ تا ۴ هفته**.

هر روز حرکت و دست؛ قدرتی **۲ روز در هفته**.

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
سُر دادن پاشنه	۱۰ × ۱
سُرش تاندون‌های انگشت	۵ دور
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
فشار ایزومتریک زانو	۱۰ × ۵ ثانیه
سُر دادن دست روی میز	۱۰ × ۱
بلند شدن از صندلی (با دست)	۸ × ۱
پیاده‌روی یا دوچرخه	۵ تا ۱۰ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۲ · سُر دادن پاشنه ← ص ۱۲۰ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۴ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۱۱۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۱۰۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۴

وقتی دو هفته پشت‌سرهم، قاعده‌ی ۲ ساعت سبز بود، برو سطح ۲.

سطح ۲: قدرت

هوازی ۳ تا ۵ روز؛ قدرتی ۲ روز؛ دست هر روز.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۰
فشار به دیوار (کف دست باز)	۲ × ۸
جابه‌جایی وزن	۱ دقیقه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۳ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۶۴ · پل باسن ← ص ۶۸ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۷۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۲ · شنای دیواری ← ص ۸۳ · جابه‌جایی وزن ← ص ۷۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۳

در **فشار به دیوار**، اگه **مچ‌ها** دردناکن، روی **ساعد** به دیوار تکیه کن یا انجامش نده.

سطح ۳: زندگی فعال

هوازی ۱۵۰ دقیقه؛ قدرتی ۲ تا ۳ روز؛ تعادل ۳ روز.

تمرین	مقدار
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
بالا رفتن از پله از پهلو	۲ × ۸
خم شدن از لگن	۲ × ۱۰
پل باسن یک‌پا	۲ × ۸
پرنده‌سگ (روی ساعد اگه مچ دردناکه)	۲ × ۶
ایستادن روی یک پا	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

بالا رفتن از پله ← ص ۶۶ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۶۷ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۷ · پل باسن یک‌پا ← ص ۶۹ · پرنده‌سگ ← ص ۸۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۸۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۳

فصل ۲۸

هوازی تدریجی

هفته	هر نوبت	روز در هفته
۱ و ۲	۱۰ دقیقه	۳
۳ و ۴	۱۵ دقیقه	۳ تا ۴
۵ و ۶	۲۰ دقیقه	۴
۷ و ۸	۲۵ دقیقه	۵
۹ تا ۱۲	۳۰ دقیقه	۵

☐	
	پیاده‌روی، **دوچرخه** یا **آب**؛ هر کدوم که مفاصلت راحت‌ترن
	کفش مناسب
	شعله‌وری: **آب** یا **دوچرخه**، کوتاه‌تر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۹۴ · ورزش در آب ← ص ۹۵

فصل ۲۹

برنامه‌ی آب

آب گرم (حدود دمای بدن) برای آرتریت روماتوئید **عالیه**: وزن **کمتر** روی مفاصل، **گرما** برای خشکی.

تمرین در آب	
راه رفتن **جلو، عقب، پهلو**	۵ دقیقه
بالا آوردن زانوها	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با گرفتن لبه	۲ × ۱۰
باز و بسته کردن دست‌ها زیر آب	۲ × ۱۰
حرکت دست‌ها جلو و کنار	۲ × ۱۰
شل کردن	۵ دقیقه

ورزش در آب ← ص ۹۵

آب گرم، بهترین دوست مفاصل ملتهب.

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 شعله‌ور

شعله‌وری یعنی **التهاب بیشتر**؛ معمولاً **چند روز**.

☐	
	مفصل داغ: فقط **دامنه‌ی ملایم**؛ **ایزومتریک**
	بقیه‌ی بدن: **فعال**؛ سطح ۱
	کمپرس سرد روی مفصل **داغ** (۱۰ دقیقه، روی حوله)؛ **گرما** برای **خشکی**
	آتل استراحت شب، اگه داری
	استراحت‌های کوتاه بیشتر
	اگه بیش از **چند روز** طول کشید، یا **مفاصل جدید** درگیر شدن: **روماتولوژیست**

یک مفصل خیلی **داغ و قرمز** با **تب**: **عفونت** رو رد کن؛ **همون روز** پزشک.

فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۱۱۹ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶ · تنفس آرام ← ص ۱۱۰

شعله‌وری: مفصل آروم، بدن فعال، تماس با روماتولوژیست.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: قدرتی پایین‌تنه، عصبی‌عضلانی و تعادل، بالاتنه و دست، ستون فقرات، هوازی، و کشش و کاربردی. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن**؛ در روزهای شعله‌ور، **مفصل داغ و ورم‌کرده** رو فقط در دامنه‌ی راحت حرکت بده (فصل ۱۲).

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	بیدار کردن عضله‌ی چهارسر ران؛ شروع ایمن در روزهای پردرد.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

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

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

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا بردن پای صاف

شروع

به پشت دراز بکش. پای مقابل رو خم کن و کف پا رو روی تخت بذار.

اجرا

1. عضله‌ی ران پای صاف رو سفت کن (مثل تمرین سفت کردن ران) تا زانو کاملاً صاف بشه.
2. پا رو صاف تا ارتفاع زانوی مقابل بالا ببر (حدود ۴۵ درجه).
3. ۲ ثانیه نگه دار و ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران (به‌خصوص راست رانی) و خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون خم کردن زانو؛ مناسب روزهایی که زانو حساسه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ ۰.۵ تا ۲ کیلو؛ یا ۵ ثانیه نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو حین بالا بردن؛ قوس دادن کمر؛ پایین انداختن سریع پا.

احتیاط: اگه زانو حین بالا بردن خم می‌شه، فقط سفت کردن ران رو ادامه بده تا قوی‌تر بشی.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ قدرت ران و باسن برای بلند شدن، توالت و ماشین.
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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ مناسب روزهایی که زانو حساسه.
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: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



پل باسن

شروع

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

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۱۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
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 ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت کنار لگن؛ لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

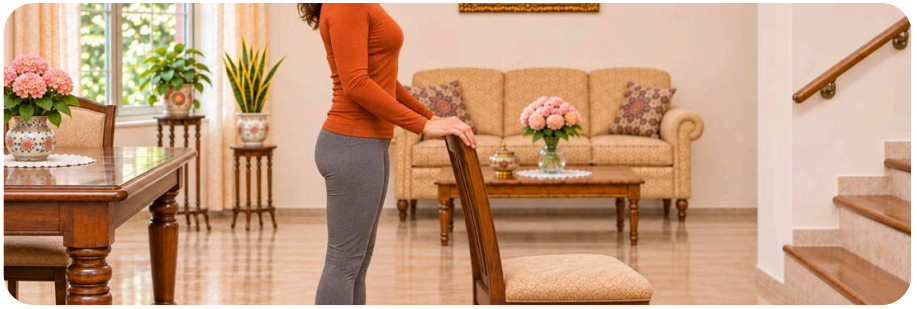
اجرا

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 ۱۴ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

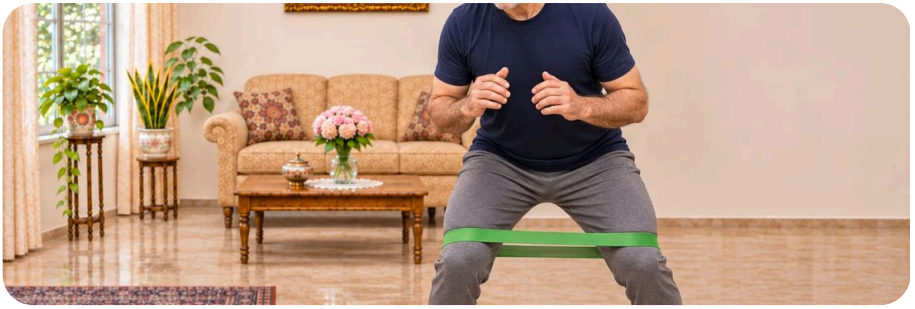
اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | عصبی‌عضلانی و تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | عصبی‌عضلانی و تعادل



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؟	کاهش خطر زمین خوردن.
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 ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | عصبی‌عضلانی و تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۲۲ | سطح ۳ · پیشرفته | عصبی‌عضلانی و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

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

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

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

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت 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 ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و دست



شنای دیواری

شروع

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

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۵ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و دست



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

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

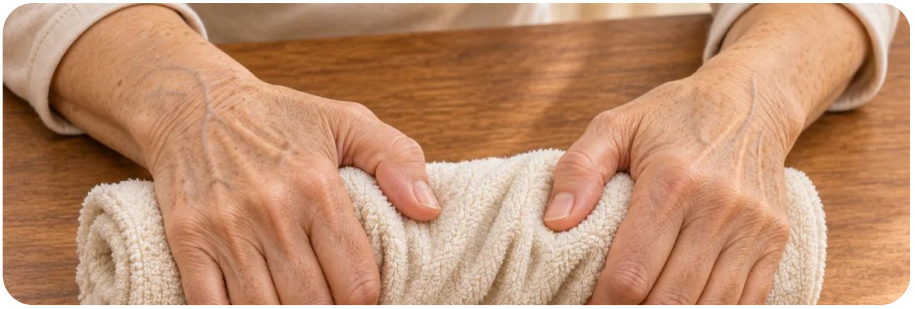
اجرا

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

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ دامنه‌ی حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ هر صبح برای خشکی دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت دست با توپ نرم؛ درد بیشتر از ۳ از ۱۰ نشه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در شعله‌وری دست، فقط فشار خیلی ملایم یا انجام نده.

تمرین ۲۷ | سطح ۳ · پیشرفته | بالاتنه و دست



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۲۸ | سطح ۱ · آسان | ستون فقرات



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 دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
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 ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | ستون فقرات



پرنده‌سگ

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | ستون فقرات



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

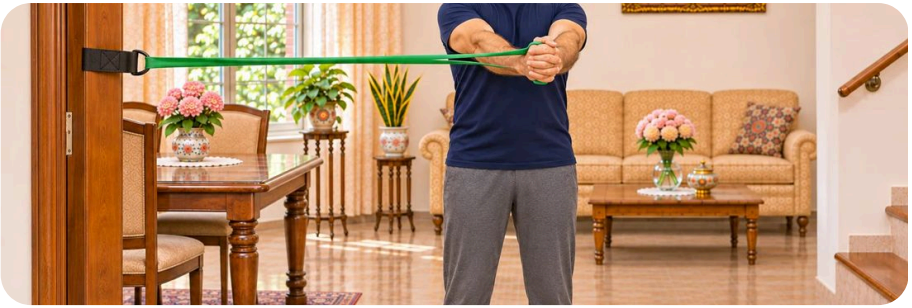
اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | ستون فقرات



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 ۳۲ | سطح ۰۱ آسان | ستون فقرات



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

احتیاط: آروم و کم‌دامنه. در آرتریت روماتوئید طولانی، اگه **درد گردن با گزگز یا ضعف دست‌ها** داری، اول با پزشک (فصل ۱۹).

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | ستون فقرات



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؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
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 ۳۴ | 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 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؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
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 ۳۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
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 ۳۶ | 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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: آب **گرم** (نه داغ) بهترین انتخابه؛ اگه زخم باز داری یا تب، نه.

تمرین ۳۷ | 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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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: با نرده؛ در روزهای شعله‌ور زانو، یک پله در هر بار.

تمرین ۳۸ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



راه رفتن 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؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
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 ۳۹ | سطح ۰۱ 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 ۴۰ | سطح ۱ · 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 ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ اگه زانو ورم داره، انجام نده.

تمرین ۴۲ سطح ۲ · متوسط کشش و کاربردی



کشش جلوی لگن

شروع

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

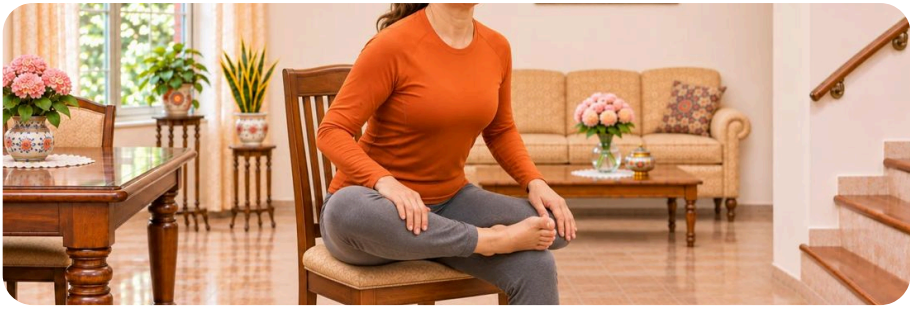
اجرا

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 ۴۳ | 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؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
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: اگه به زانو یا لگن فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و کاربردی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی زانوی دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۴۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن، با فشار کمتر به زانو، لگن و مچ‌ها.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ سطح ۱ · آسان کشش و کاربردی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۴۷ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



سُرش تاندون‌های انگشت

شروع

نشسته؛ ساعد روی میز، دست رو به بالا.

اجرا

1. انگشت‌ها صاف.
2. به‌ترتیب: خم کردن نوک انگشت‌ها (قلاب)، مشت کامل، انگشت‌های صاف و خم از پایه (میز)، و برگشت.
3. هر وضعیت ۳ ثانیه.

عضله‌ی هدف	تاندون‌های مچ و انگشت
چرا این تمرین؟	حرکت نرم تاندون‌های انگشت؛ تمرین اصلی دست در آرتریت روماتوئید.
کجا باید حس کنی	حرکت نرم انگشت‌ها؛ نباید سوزش بیشتر بشه.
مقدار	۵ تا ۱۰ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ ادامه با افزایش بی‌حسی.

احتیاط: بدون زور؛ در شعله‌وری، فقط تا جای راحت.

تمرین ۴۸ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و دست



بالا آوردن مچ دست روی میز

شروع

پشت میز بشین؛ ساعد روی یک حوله‌ی تاشده لب میز، کف دست رو به پایین، مچ و دست بیرون از لبه.

اجرا

1. پشت دست رو تا جای ممکن **بالا** بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت ساعد (بازکننده‌های مچ)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که مچ رو بالا نگه می‌دارن؛ مچ قوی‌تر، گرفتن بهتر.
کجا باید حس کنی	کار پشت ساعد.
مقدار	۱۰ بار × ۲ دور، روزانه.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه؛ آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	یک بطری کوچیک آب در دست؛ نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن ساعد از روی حوله؛ مشت کردن انگشت‌ها؛ حرکت سریع.

احتیاط: در روزهای شعله‌ور، اگه مفصل داغ و ورم‌کرده‌ست، این تمرین رو سبک‌تر کن یا فقط دامنه‌ی حرکت.

تمرین ۴۹ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و دست



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

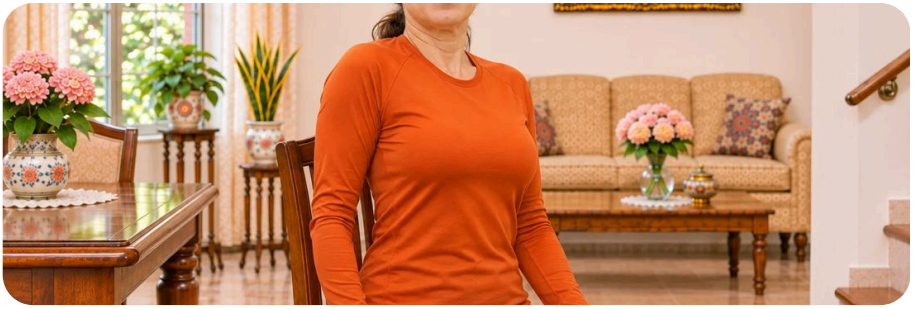
اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت شونه بدون فشار؛ در روزهای حساس.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۵۰ سطح ۱۰ آسان ستون فقرات



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۵۱ سطح ۰۱ آسان ستون فقرات



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آروم کردن بدن؛ برای خستگی، درد و خواب.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | ستون فقرات



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حفظ و بازگرداندن چرخش گردن؛ لازم برای رانندگی و عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

احتیاط: آروم و فقط تا جای راحت؛ اگه درد گردن با گزگز یا ضعف دست‌ها داری، اول با پزشک (فصل ۱۹).

تمرین ۵۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	حرکت مچ پا؛ برای خشکی صبحگاهی و ورم پا.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی ساق؛ برای راه رفتن مطمئن‌تر.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | عصبی‌عضلانی و تعادل



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: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | عصبی‌عضلانی و تعادل



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؟	تقویت تعادل جانبی و کنار لگن.
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.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ دست‌ها جلوی صورت، **مشت شل**.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی سبک نشسته با حرکت دست‌ها؛ برای روزهایی که پاها حساسن.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: مشت رو **محکم نکن**؛ در شعله‌وری دست‌ها، انجام نده.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون فشار به مچ‌ها و شونه‌ها؛ در صبح‌های خشک.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت؛ برای روزهای شعله‌ور زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۶۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

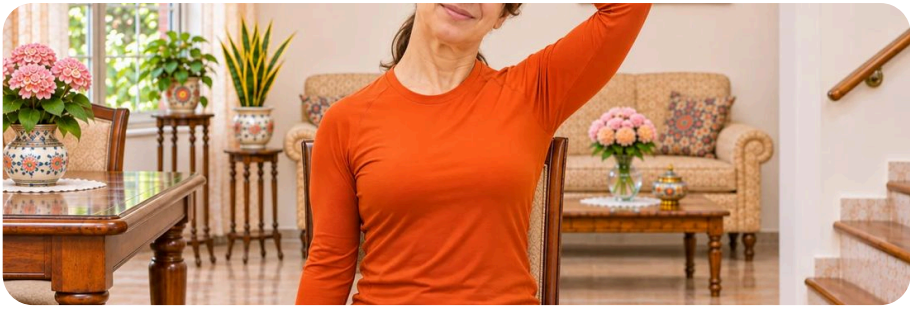
1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	پشت ران؛ دامنه‌ی خم شدن زانو
چرا این تمرین؟	حفظ دامنه‌ی خم شدن زانو در روزهای حساس.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی زانو در انتهای حرکت. کمی درد کششی طبیعیه.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: فقط تا جای راحت.

تمرین ۶۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و کاربردی



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

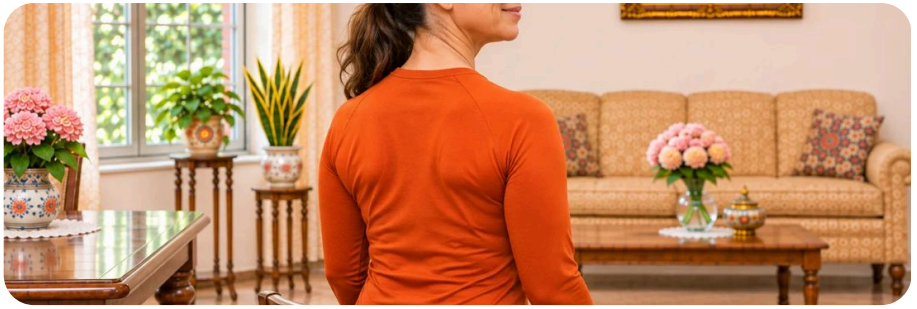
اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | ستون فقرات



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۶۴ | سطح ۱۰ آسان | ستون فقرات



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 ۶۵ | سطح ۱ · آسان | عصبی‌عضلانی و تعادل



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؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: کنار کابینت؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | عصبی‌عضلانی و تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

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

اجرا

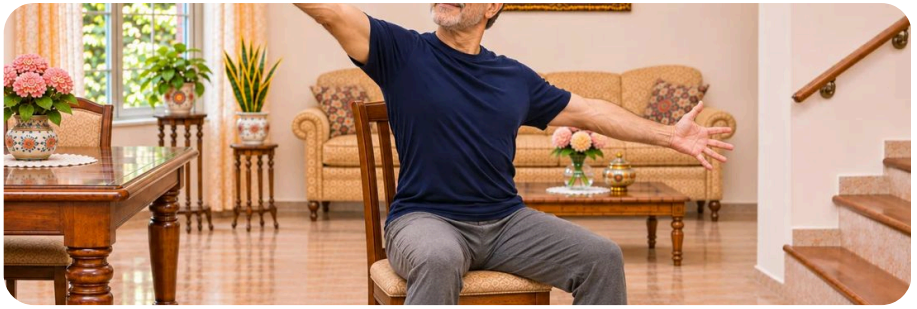
1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

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 ۶۷ | 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 و آهسته**، 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؟	حرکت بزرگ و آروم مورب؛ برای خشکی شونه‌ها و تنه.
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 ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. یک سر کش رو به پایه‌ی عقبی صندلی ببند و سر دیگه رو دور مچ پا.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش صاف کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت ران با کش؛ قابل تنظیم برای روزهای حساس.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش؛ عقب رفتن تنه.

احتیاط: در روزهای شعله‌ور، اگه مفصل داغ و ورم‌کرده‌ست، این تمرین رو سبک‌تر کن یا فقط دامنه‌ی حرکت.

بخش ۷

خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

بهتره	نه
باور خستگی و درد	«دیروز که خوب بودی!»
کمک در **صبح‌های خشک**	عجله در صبح
ابزارهای کمکی هدیه بده (درباز کن، دسته‌ی ضخیم)	انجام **همه‌ی** کارها
ورزش با هم	«استراحت کن.»
یادآوری **داروها** و **آزمایش‌ها**	نادیده گرفتن **تب**

روزها فرق می‌کنن؛ این بهانه نیست، بیماریه.

فصل ۳۳

ماه رمضان

☐	
	قبل از ماه رمضان با **روماتولوژیست** درباره‌ی **زمان داروها** صحبت کن
	متوترکسات هفته‌ای یک باره؛ معمولاً می‌شه **بعد از افطار** یا **سحر** مصرفش کرد
	کورتون و داروهای **روزانه**: زمان‌بندی با پزشک
	ضدالتهاب‌ها با **معده‌ی خالی** نه
	آب کافی بین افطار و سحر
	ورزش **بعد از افطار**
	در **شعله‌وری شدید** یا **عفونت**، درباره‌ی روزه با پزشک و **مرجع دینی‌ت** صحبت کن

فصل‌ها

زمستون

☐	
	دستکش گرم؛ **خشکی** صبحگاهی بیشتر
	دوش گرم صبح
	ورزش **داخل**
	واکسن آنفلوانزا

تابستون

☐	
	با بعضی داروها (مثل متوترکسات و هیدروکسی‌کلروکین) **پوست** به آفتاب **حساس‌تره**؛ **ضدآفتاب**
	استخر گزینه‌ی خوبیه
	آب کافی

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
پمپ مچ پا	۱ دقیقه
سُرش تاندون‌های انگشت	۲ دقیقه
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱ دقیقه
چرخوندن شونه‌ها	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
راه رفتن در خونه	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۲ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۱۰۶ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۸۴ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۰۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۹۳

ده دقیقه هر روز؛ مفاصل حرکت رو یادشون نمی‌ره.

فصل ۳۶

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، چند ماه بود صبح‌ها **انگشت‌هاش تا یک ساعت باز نمی‌شد** و **مچ‌هاش ورم** داشت. فکر می‌کرد «آرتروز سن‌ه» و فقط مسکن می‌خورد.

پزشک خانواده به **روماتولوژیست** ارجاعش داد: **آرتریت روماتوئید**. **متوترکسات** شروع شد و بعد از سه ماه، با اضافه شدن یک داروی دیگه، التهاب **کنترل** شد. مریم با **برنامه‌ی دست** هر صبح در آب گرم، **حفاظت مفاصل** در آشپزخونه و **پیاده‌روی** روزانه، بعد از ۶ ماه دوباره **خیاطی** می‌کرد.

چند ماه زودتر، چند سال مفصل سالم‌تر.

فصل ۳۷

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، **۲۰ ساله** آرتریت روماتوئید داره. انگشت‌هاش کمی **تغییر شکل** دادن و سال‌ها **کورتون** مصرف کرده بود. بعد از یک زمین خوردن، **تراکم استخوان** پایین بود.

با **کاردرمانی** (دسته‌های ضخیم، درباز کن، آتل شب)، **کم شدن دوز کورتون** با نظر روماتولوژیست، **درمان پوکی استخوان**، **تمرین قدرتی و تعادل** دو بار در هفته و **استخر آب گرم**، بعد از ۴ ماه با اطمینان بیشتری راه می‌رفت و دوباره خودش **چای** دم می‌کرد.

سال‌ها بیماری، ولی هنوز جای پیشرفت هست.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. آرتریت روماتوئید چیه؟

التهاب خودایمنی مفاصل (فصل ۱).

2. با آرتروز فرق داره؟

بله؛ التهابه، نه ساییدگی (فصل ۳).

3. نشونه‌ها؟

خشکی صبحگاهی طولانی، ورم انگشت‌ها و مچ، خستگی (فصل ۲).

4. چرا درمان زود؟

تخریب در سال‌های اول اتفاق میفته (فصل ۴).

5. بعد از ۶۰ سالگی هم شروع می‌شه؟

بله (فصل ۵).

6. قلبم؟

التهاب خطر قلبی رو بیشتر می‌کنه (فصل ۵ و ۱۷).

7. کی فوری پزشک؟

مفصل داغ با تب، تب با دارو، گردن با گزگز دست (فصل ۷).

8. RF منفیه؛ پس ندارم؟

منفی بودن رد نمی‌کنه (فصل ۸).

9. آزمایش‌های پایش؟

خون، کبد، کلیه؛ جا نداز (فصل ۸).

10. متوترکسات خطرناکه؟

در دوز هفتگی کم، با پایش، داروی اصلیه (فصل ۹).

11. متوترکسات هر روز؟

نه؛ هفته‌ای یک بار (فصل ۹).

12. فولیک اسید؟

طبق دستور پزشک (فصل ۹).

13. کورتون؟

کمترین دوز، کوتاه‌ترین زمان (فصل ۹).

14. حالم خوبه؛ دارو رو قطع کنم؟

نه (فصل ۹).

15. ورزش مفاصل رو خراب می‌کنه؟

نه؛ بی‌خطر و مفیده (فصل ۱۱).

16. چه ورزشی؟

هوازی، قدرتی، آب، انعطاف، تعادل (فصل ۱۱).

17. روز شعله‌ور؟

مفصل آروم، بدن فعال (فصل ۱۲).

18. قاعده‌ی ۲ ساعت؟

درد ۲ ساعت بعد نباید بیشتر از قبل باشه (فصل ۱۲).

19. تمرین دست؟

برنامه‌ی روزانه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۱۳).

20. حفاظت مفاصل؟

مفاصل بزرگ، دسته‌ی پهن، پیچوندن کمتر (فصل ۱۴).

21. آتل؟

استراحت شبانه؛ با کاردرمانگر (فصل ۱۵).

22. خیلی خسته‌ام.

کنترل التهاب، ورزش، گام‌بندی (فصل ۱۶).

23. پوکی استخوان؟

تراکم استخوان رو بررسی کن (فصل ۱۷).

24. جلوی پام درد می‌کنه.

کفش جادار و کفی (فصل ۱۸).

25. گردنم درد می‌کنه.

با گزگز دست: همون روز پزشک؛ دستکاری نه (فصل ۱۹).

26. صبح‌ها خشکم.

آب گرم و روال ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۰).

27. رژیم خاص؟

مدیترانه‌ای (فصل ۲۱).

28. روغن ماهی و مکمل؟

رهنمود آمریکایی برای درمان آرتریت توصیه نمی‌کنه (فصل ۲۱).

29. الکل؟

با متوترکسات نه (فصل ۲۱).

30. سیگار؟

بیماری رو شدیدتر می‌کنه؛ ترک (فصل ۲۲).

31. تب دارم.

همون روز پزشک (فصل ۲۲).

32. واکسن؟

آنفلوانزا، پنوموکوک، زونا؛ زنده‌ها با احتیاط (فصل ۲۲).

33. کارهای خونه؟

ابزار درست و پخش کردن (فصل ۲۳).

34. از کدوم سطح شروع کنم؟

سطح ۱ (فصل ۲۵).

35. کی سطح ۲؟

دو هفته قاعده‌ی ۲ ساعت سبز (فصل ۲۵).

36. فشار به دیوار مچم رو اذیت می‌کنه.

روی ساعد، یا انجام نده (فصل ۲۶).

37. هوازی چقدر؟

تدریجی تا ۱۵۰ دقیقه در هفته (فصل ۲۸).

38. استخر؟

آب گرم عالیه (فصل ۲۹).

39. شعله‌وری شدید؟

فصل ۳۱.

40. سرد یا گرم؟

سرد برای مفصل داغ، گرم برای خشکی (فصل ۳۱).

41. خانواده درکم نمی‌کنن.

فصل ۳۲.

42. روزه؟

زمان داروها با روماتولوژیست (فصل ۳۳).

43. آفتاب؟

با بعضی داروها پوست حساس‌تره (فصل ۳۴).

44. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۵).

45. کاردرمانی؟

رهنمود آمریکایی توصیه می‌کنه.

46. فیزیوتراپی؟

رهنمود آمریکایی توصیه می‌کنه.

47. یوگا و تای‌چی؟

مفیدن.

48. طب سوزنی؟

رهنمود آمریکایی توصیه‌ی مشروط به نفع داره.

49. جراحی؟

برای تخریب پیشرفته، با نظر جراح.

50. مهم‌ترین توصیه؟

درمان زود و منظم، ورزش هر روز، حفاظت مفاصل، و تماس سریع در تب.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: خشکی، درد و خستگی

تاریخ	خشکی صبحگاهی (دقیقه)	درد (۰ تا ۱۰)	خستگی (۰ تا ۱۰)	مفاصل ورم‌کرده	ورزش (دقیقه)	یادداشت

تاریخ	خشکی صبحگاهی (دقیقه)	درد (۰ تا ۱۰)	خستگی (۰ تا ۱۰)	مفاصل ورم‌کرده	ورزش (دقیقه)	یادداشت

جدول ۲: کارهای روزمره‌ی دست

کار (سختی ۰ تا ۱۰)	شروع	۲ هفته	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
باز کردن در شیشه						
دکمه بستن						
چرخوندن کلید						
بلند کردن قابلمه						

جدول ۳: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					
راه رفتن ۶ دقیقه‌ای (متر)					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
۳ هدف من (۰ تا ۱۰)					
سطح برنامه					

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
آرتریت روماتوئید	التهاب خودایمنی مفاصل
خودایمنی	حمله‌ی سیستم ایمنی به بدن خود
سینوویوم	پوشش داخلی مفصل
DMARD	داروی اصلاح‌کننده‌ی بیماری
متوترکسات	داروی اصلی آرتریت روماتوئید، هفته‌ای یک بار
داروی بیولوژیک	داروی هدفمند تزریقی
شعله‌وری	دوره‌ی التهاب بیشتر
RF و anti-CCP	آزمایش‌های کمک به تشخیص
ESR و CRP	آزمایش‌های التهاب
حفاظت مفاصل	انجام کارها با فشار کمتر روی مفاصل
کاردرمانی	درمان برای کارهای روزمره و دست
ایزومتریک	انقباض عضله بدون حرکت مفصل

منابع علمی

1. Smolen JS, Landewé RBM, Bergstra SA, et al. EULAR recommendations for the management of rheumatoid arthritis with synthetic and biological disease-modifying antirheumatic drugs: 2022 update. Ann Rheum Dis. 2023;82(1):3-18. doi:10.1136/ard-2022-223356
2. Fraenkel L, Bathon JM, England BR, et al. 2021 American College of Rheumatology guideline for the treatment of rheumatoid arthritis. Arthritis Care Res. 2021;73(7):924-939. doi:10.1002/acr.24596
3. England BR, Smith BJ, Baker NA, et al. 2022 American College of Rheumatology guideline for exercise, rehabilitation, diet, and additional integrative interventions for rheumatoid arthritis. Arthritis Rheumatol. 2023. doi:10.1002/art.42507
4. Rausch Osthoff AK, Niedermann K, Braun J, et al. 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2018;77(9):1251-1260. doi:10.1136/annrheumdis-2018-213585
5. Lamb SE, Williamson EM, Heine PJ, et al. Exercises to improve function of the rheumatoid hand (SARAH): a randomised controlled trial. Lancet. 2015;385(9966):421-429. doi:10.1016/S0140-6736(14)60998-3
6. Aletaha D, Neogi T, Silman AJ, et al. 2010 rheumatoid arthritis classification criteria: an American College of Rheumatology/European League Against Rheumatism collaborative initiative. Arthritis Rheum. 2010;62(9):2569-2581. doi:10.1002/art.27584

آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل

راهنمای کامل ورزش و زندگی با آرتریت روماتوئید.

- آرتریت روماتوئید چیه و چرا درمان زود مهمه
- علائم خطر و داروها
- ورزش در روزهای آروم و شعله‌ور
- برنامه‌ی تمرین دست
- حفاظت مفاصل و وسایل کمکی
- قلب، استخوان، خستگی و برنامه‌ی سه‌سطحی

بر پایه‌ی رهنمودهای اروپایی و آمریکایی روماتولوژی.

drmaxacademy.com