راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل»

# زندگی روزمره با آرتریت روماتوئید

پا، گردن، خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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** ۸

۱. آرتریت روماتوئید چیه؟ ۹

**بخش ۲: علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها** ۱۰

۲. علائم خطر ۱۱

**بخش ۳: ورزش و مراقبت از مفاصل** ۱۳

۳. ورزش: چرا و چطور ۱۴

۴. روزهای آروم و روزهای شعله‌ور ۱۴

**بخش ۴: زندگی روزمره** ۱۶

۵. پا در آرتریت روماتوئید ۱۷

۶. گردن در آرتریت روماتوئید ۱۷

**بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی** ۱۹

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

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۳

**بخش ۷: خانواده و زندگی** ۳۷

۸. راهنمای خانواده ۳۸
۹. ماه رمضان ۳۸
۱۰. فصل‌ها ۳۹
۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۰

**کتاب کامل و ارتقا** **۴۱**

**منابع علمی** **۴۳**

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **زندگی روزمره** و **خانواده‌ی** فرد با آرتریت روماتوئیده.

## در این راهنما

- آرتریت روماتوئید چیه؟
- علائم خطر
- ورزش: چرا و چطور
- روزهای آروم و روزهای شعله‌ور
- پا در آرتریت روماتوئید
- گردن در آرتریت روماتوئید
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- ماه رمضان
- فصل‌ها
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۱۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل»** 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

# 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.**

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 ۶)
- **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.**

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.

فصل ۳

# 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 ۲۹ · ورزش در آب ← ص ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۶ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۳۲

**مفصل ملتهب، عضله‌ی قوی لازم داره.**

# 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.**

بخش ۴

# زندگی روزمره

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

فصل ۵

# 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 ۳۵ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۳۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۵ · کشش ساق ← ص ۳۱

**نکته‌ی دکتر مکس**

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

فصل ۶

# 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 ۲۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۳ · چرخش فعال گردن ← ص ۳۴

**گردن با آرتریت روماتوئید: آروم، بدون دستکاری.**

بخش ۵

# برنامه‌ی سه‌سطحی

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

فصل ۷

# 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.

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 ۴).

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



# بلند شدن از صندلی

## شروع

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

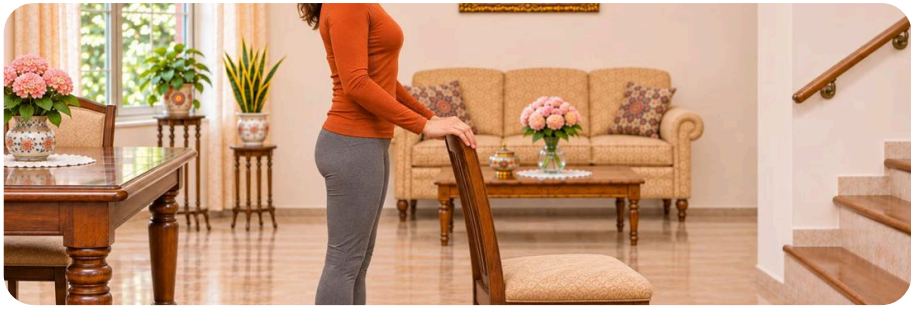
## اجرا

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 ۲ | سطح ۱۰ 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 ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۱ · 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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



# برنامه‌ی پیاده‌روی

## شروع

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

## اجرا

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

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | قلب و ریه، کل پا |
| **چرا این تمرین؟** | پیاده‌روی 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 ۷ | 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؟** | 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



# کشش ساق

## شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

## اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات دوقلو و نعلی |
| **چرا این تمرین؟** | ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت ساق. |
| **مقدار** | ۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | فاصله‌ی کمتر از دیوار. |
| **سخت‌ترش کن** | پنجه روی لبه‌ی پله. |

**اشتباه‌های رایج:** بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



# سُرش تاندون‌های انگشت

## شروع

نشسته؛ ساعد روی میز، دست رو به بالا.

## اجرا

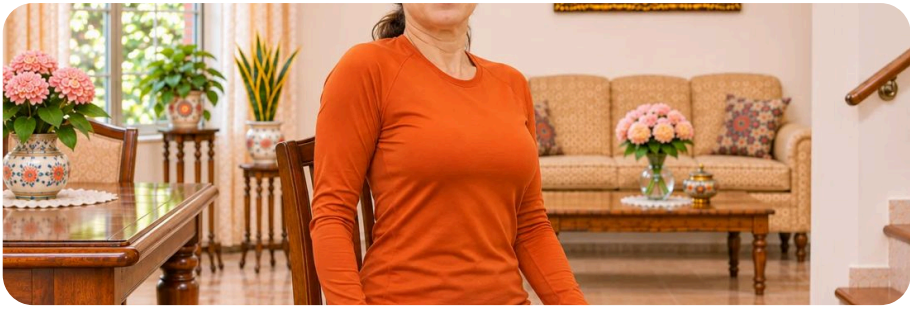
1. انگشت‌ها صاف.
2. به‌ترتیب: خم کردن نوک انگشت‌ها (قلاب)، مشت کامل، انگشت‌های صاف و خم از پایه (میز)، و برگشت.
3. هر وضعیت ۳ ثانیه.

| | |
|---|---|
| **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 ۱۰ سطح ۱ · 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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ | سطح ۰۱ 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 ۱۳ | سطح ۱ · 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.

بخش ۷

# خانواده و زندگی

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

فصل ۸

# 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 ۹

# 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 ۳۵ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۳۲ ·
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۲۷ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۳ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹

**ده دقیقه هر روز؛ مفاصل حرکت رو یادشون نمی‌ره.**

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل**» 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 | آرتریت روماتوئید رو بشناس | ۶ |
| ۲ | علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها | ۴ |
| ۳ | ورزش و مراقبت از مفاصل | ۷ |
| ۴ | زندگی روزمره | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی سه‌سطحی | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۶۸ تمرین |
| ۷ | خانواده و زندگی | 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. 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

# زندگی روزمره با آرتریت روماتوئید

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پا
- گردن
- خانواده
- ماه رمضان
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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