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

قلب، استخوان و عفونت

خستگی، قلب، پوکی استخوان، غذا، سیگار، عفونت و واکسن



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

۵. خستگی ۱۵

۶. قلب و استخوان ۱۶

بخش ۴: زندگی روزمره ۱۹

۷. غذا ۲۰

۸. سیگار، عفونت و واکسن ۲۰

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۳

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۳۴

منابع علمی ۳۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **سلامت کل بدن** کنار آرتریت روماتوئیده.

در این راهنما

- آرتریت روماتوئید چیه؟
- علائم خطر
- ورزش: چرا و چطور
- روزهای آروم و روزهای شعله‌ور
- خستگی
- قلب و استخوان
- غذا
- سیگار، عفونت و واکسن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۷ 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 ۱۹ در کتاب کامل)
- **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.

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 ۳۲ · ورزش در آب ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۱ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۳۴

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.

فصل ۵

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 ۶

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 ۲۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۰

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 ۷

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 ۸

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.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

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

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.

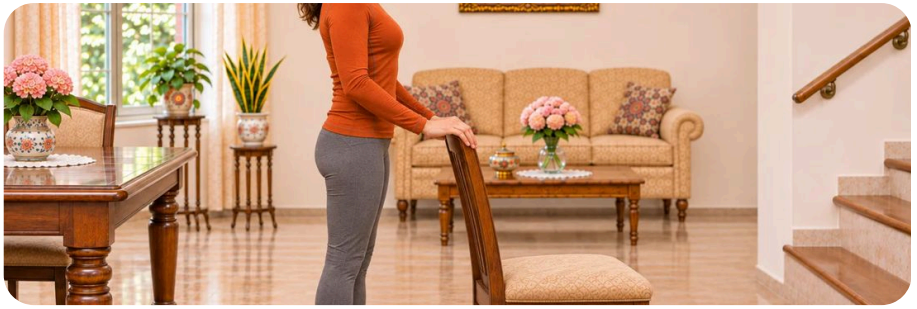
اجرا

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 ۰۱ 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 | 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱۰ 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.

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

قلب، استخوان و عفونت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خستگی
- قلب
- استخوان
- غذا
- واکسن

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