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

آرتریت روماتوئید رو بشناس

نشونه‌ها، فرق با آرتروز، درمان زود، آزمایش‌ها، داروها و صحبت با روماتولوژیست



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

۲. نشونه‌ها ۹

۳. فرق با آرتروز ۱۱

۴. درمان زود: پنجره‌ی فرصت ۱۲

۵. بعد از ۵۰ سالگی ۱۳

بخش ۲: علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها **۱۵**

۶. علائم خطر ۱۶

۷. آزمایش‌ها و پایش ۱۷

۸. داروها و ورزش ۱۸

۹. صحبت با تیم درمان ۲۰

بخش ۳: ورزش و مراقبت از مفاصل **۲۳**

۱۰. ورزش: چرا و چطور ۲۴

۱۱. روزهای آروم و روزهای شعله‌ور ۲۴

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی **۲۶**

۱۲. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

منابع علمی ۳۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه تشخیص** گرفته یا به آرتریت روماتوئید **شک** داره.

در این راهنما

- آرتریت روماتوئید چیه؟
- نشونه‌ها
- فرق با آرتروز
- درمان زود: پنجره‌ی فرصت
- بعد از ۵۰ سالگی
- علائم خطر
- آزمایش‌ها و پایش
- داروها و ورزش
- صحبت با تیم درمان
- ورزش: چرا و چطور
- روزهای آروم و روزهای شعله‌ور
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۵ 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.

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 در کتاب کامل)
	استخوان: التهاب و **کورتون**، خطر **پوکی استخوان** رو بیشتر می‌کنن (فصل ۱۷ در کتاب کامل)
	عفونت: با داروهای سرکوب‌کننده، **واکسن‌ها** مهم‌ترن (فصل ۲۲ در کتاب کامل)
	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.

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.

فصل ۷

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.

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 در کتاب کامل)
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 ۹

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 در کتاب کامل)
	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.

فصل ۱۰

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 ۳۳ · ورزش در آب ← ص ۳۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۲ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۳۵

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

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 ۵

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 ۴) شروع کن**؛ در روزهای شعله‌ور، **مفصل داغ و ورم‌کرده** رو فقط در دامنه‌ی راحت حرکت بده (فصل ۱۱).

تمرین ۱ | سطح ۱ · 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 | بالاتنه و دست



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

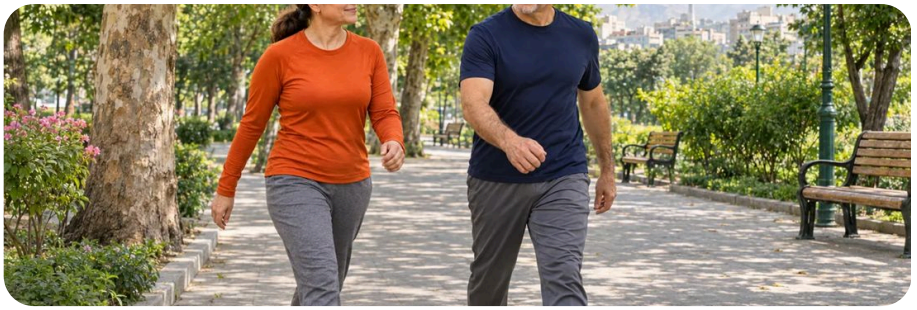
اجرا

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 ۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد 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 ۴ | 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 ۵ | 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.

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

آرتریت روماتوئید رو بشناس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بیماری چیه
- فرق با آرتروز
- درمان زود
- آزمایش‌ها
- داروها

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