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

ورزش با آرتریت روماتوئید

روزهای آروم و شعله‌ور، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی و برنامه‌ی آب



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: برنامه‌ی سه‌سطحی ۱۶

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

۶. سطح ۱: ملایم ۱۹

۷. سطح ۲: قدرت ۲۱

۸. سطح ۳: زندگی فعال ۲۳

۹. هوازی تدریجی ۲۴

۱۰. برنامه‌ی آب ۲۵

۱۱. روزهای شعله‌ور ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۵۳

منابع علمی ۵۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروع و ادامه‌ی ورزش** با آرتریت روماتوئیده.

در این راهنما

- آرتریت روماتوئید چیه؟
- علائم خطر
- ورزش: چرا و چطور
- روزهای آروم و روزهای شعله‌ور
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: ملایم
- سطح ۲: قدرت
- سطح ۳: زندگی فعال
- هوازی تدریجی
- برنامه‌ی آب
- روزهای شعله‌ور
- ۲۵ 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.

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 ۴۵ · ورزش در آب ← ص ۴۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۴۸

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.

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 ۵۱ · سُر دادن پاشنه ← ص ۵۳ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۴۸ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۳ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۵۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۴۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶

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 ۲۹ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۰ · پل باسن ← ص ۳۳ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · شنای دیواری ← ص ۴۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۳۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

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 ۳۱ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۳۲ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۷ · پل باسن یک‌پا ← ص ۳۴ · پرنده‌سگ ← ص ۴۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

فصل ۹

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 ۴۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۶ · ورزش در آب ← ص ۴۷

فصل ۱۰

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 ۴۷

آب گرم، بهترین دوست مفاصل ملتهب.

فصل ۱۱

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 ۵۲ · سُرش تاندون‌های انگشت ← ص ۴۸ · تنفس آرام ← ص ۵۰

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

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 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 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 ۳ · 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ 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 ۷ 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.

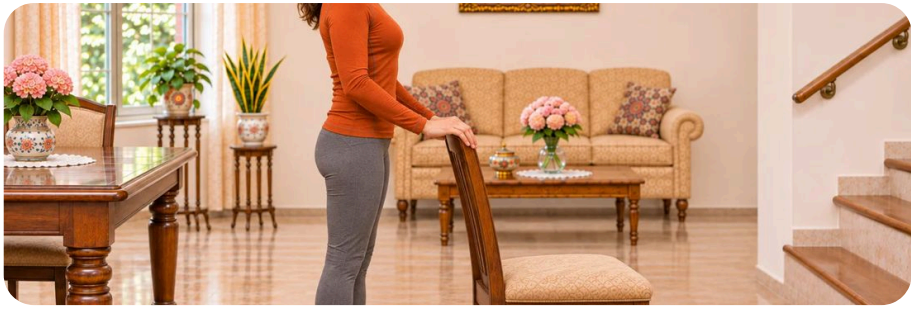
اجرا

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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱ · 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 ۱۶ | 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | 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 ۱۹ | 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | سطح ۱ · 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 ۲۲ | سطح ۱ · 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 ۲۳ | 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 ۲۴ | 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 ۲۵ | سطح ۱ · 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.

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

ورزش با آرتریت روماتوئید

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ورزش
- روز شعله‌ور
- سطح ۱ تا ۳
- هوازی
- آب گرم

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