راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خواب بهتر بعد از ۵۰»

شب‌های آرام

اتاق، روال شب، نور صبح، چای، یائسگی، ادرار و درد شبانه



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 **پزشک** تو نیست. هیچ **داروی خواب** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک: خروپف** بلند با **قطع نفس** در خواب، **خواب‌آلودگی** شدید روز (به‌خصوص پشت **فرمون**)، یا **حرکت شدید** در خواب. **فوراً ۱۱۵: درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس** شدید شبانه. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: خواب و سن ۸

۱. بی‌خوابی ۹

۲. درد و خواب ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۴

۴. درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I) ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۵. اتاق خواب ۱۹

۶. روال شب ۲۰

۷. صبح و نور ۲۱

۸. غذا، چای و قهوه ۲۳

۹. یائسگی و ادرار شبانه ۲۴

۱۰. درد شبانه ۲۶

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۲۸

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۲**

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۴۱**

۱۲. داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح ۴۲

کتاب کامل و ارتقا **۴۳**

منابع علمی **۴۵**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **عادت‌های شب و روزه**.

در این راهنما

- بی‌خوابی
- درد و خواب
- علائم خطر
- درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)
- اتاق خواب
- روال شب
- صبح و نور
- غذا، چای و قهوه
- یائسگی و ادرار شبانه
- درد شبانه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«خواب بهتر بعد از ۵۰»** 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

خواب و سن

خواب با سن، بی‌خوابی، آپنه‌ی خواب، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

بی‌خوابی

بی‌خوابی مزمن یعنی:

☐	
	مشکل در **به خواب رفتن**، **خواب موندن** یا **زود بیدار شدن**
	۳ شب یا بیشتر در هفته
	۳ ماه یا بیشتر
	اثر روی **روز**: خستگی، بی‌حوصلگی، تمرکز کم
	با وجود **فرصت کافی** برای خواب

چرا ادامه پیدا می‌کنه؟

☐	**چرخه‌ی بی‌خوابی**
	چند شب بد (استرس، بیماری، درد)
	زودتر می‌ریم تخت یا **دیرتر** بلند می‌شیم تا جبران کنیم
	تخت می‌شه جای **بیداری** و **نگرانی**
	ترس از بی‌خوابی، خودش بی‌خوابی میاره

خوابت چقدره؟ آزمون ساده

☐	در ماه گذشته
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** طول می‌کشه خوابت ببره
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** نیمه‌شب **بیدار** می‌مونی
	صبح **زودتر** از اونی که می‌خوای بیدار می‌شی
	روز **خسته** یا **بی‌حوصله**‌ای
	نگران خوابی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه چند مورد **بله** بود و **۳ ماه** یا بیشتره، احتمالاً **بی‌خوابی مزمن** داری؛ برنامه‌ی این کتاب برای توئه.

تخت جای خوابه، نه جای نگرانی.

فصل ۲

درد و خواب

درد و **خواب** دوطرفه‌ان:

☐	
	درد خواب رو **خراب** می‌کنه
	کم‌خوابی درد رو **بیشتر** حس می‌کنه
	بهتر کردن **خواب** معمولاً **درد** رو هم کمتر می‌کنه

درد	نکته‌ی خواب
کمر	بالش **زیر زانو** (به پشت) یا **بین زانوها** (به پهلو)
گردن	بالش هم‌قد **شونه**
شانه	بالش **زیر بازو**؛ روی شانه‌ی دردناک نخواب
زانو و لگن	بالش **بین زانوها**

گربه‌شتر ← ص ۳۴ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۳۶

بیماری‌هایی که خواب رو به هم می‌زنن

بیماری	
نارسایی قلب	تنگی نفس دراز کشیده
ریفلاکس معده	ترش کردن شبانه
پروستات و **مثانه‌ی بیش‌فعال**	ادرار شبانه
دیابت	ادرار و تشنگی شبانه
پرکاری تیروئید	بی‌قراری
پارکینسون و **دمانس**	به هم خوردن ساعت بدن
افسردگی و **اضطراب**	زود بیدار شدن، فکر زیاد

خواب بهتر، درد کمتر؛ درد کمتر، خواب بهتر.

فصل ۳

علائم خطر

زود به پزشک

☐	
	خوابیدن ناخواسته **پشت فرمون**
	قطع تنفس در خواب
	حرکات شدید یا **فریاد** در خواب (رفتار در خواب)
	پاهای بی‌قرار که خواب رو مختل می‌کنه
	بی‌خوابی با **غم شدید** یا **ناامیدی**
	عرق شبانه، **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل

فوراً

☐	
	اگه **فکر آسیب به خودت** داری: **۱۴۸۰** یا **۱۲۳**؛ اورژانس **۱۱۵**

خواب‌آلودگی پشت فرمون، خطر جدیه.

بخش ۲

درمان: شواهد و انتخاب‌ها

شواهد، درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی، قرص‌ها و خطرها، و آپنه و درمان‌های دیگه.

فصل ۴

درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)

بخش	چی کار کنم
کنترل محرک	فقط وقتی **خوابت میاد** برو تخت؛ اگه **۲۰ دقیقه** خوابت نبرد، **بلند شو** و کاری آرام بکن؛ تخت فقط برای **خواب**
محدودیت خواب	زمان در تخت رو به اندازه‌ی **خواب واقعی** کم کن؛ بعد کم‌کم زیاد کن (با راهنما)
ساعت ثابت بیداری	**هر روز** همون ساعت بیدار شو، حتی **جمعه**
بازسازی فکر	«اگه امشب نخوابم، فردا **فاجعه**ست» → «یک شب بد رو **تحمل** می‌کنم»
آرام‌سازی	**تنفس آرام**، **شل کردن عضلات**
بهداشت خواب	چای، نور، گوشی (فصل ۵ تا ۲۱)

نکته‌ی دکتر مکس

محدودیت خواب در **روزهای اول** ممکنه **خستگی** بیشتری بیاره؛ اگه **آپنه**، **صرع**، **اختلال دوقطبی** یا **رانندگی** حرفه‌ای داری، فقط با **پزشک** انجامش بده.

تنفس شکمی ← ص ۳۳

محدودیت خواب: یک مثال

مرحله	مثال
۱	دفترچه‌ی خواب **۱ تا ۲ هفته**: میانگین خواب واقعی **۶ ساعت**، زمان در تخت **۸ ساعت**
۲	زمان در تخت = **۶ ساعت** (ولی **کمتر از ۵ ساعت** نه)؛ بیداری **۶ صبح** → رفتن به تخت **۱۲ شب**
۳	اگه بیشتر از **۸۵ درصد** زمان در تخت **خواب** بودی، **۱۵ دقیقه** زودتر برو تخت
۴	هر هفته تکرار، تا **حس روز** خوب بشه

نکته‌ی دکتر مکس

این روش **مؤثره** ولی **سخت**؛ بهتره با **راهنمای متخصص** انجام بشه.

دفترچه‌ی نگرانی

☐
عصر (نه موقع خواب)، ۱۰ دقیقه **نگرانی‌ها** رو بنویس
کنار هر کدوم، **یک قدم کوچیک** برای فردا
دفترچه رو **ببند**؛ شب اگه فکرش اومد: «**نوشتمش؛ فردا**»

ساعت بیداری ثابت، حتی جمعه.

بخش ۳

زندگی روزمره

اتاق خواب، روال شب، صبح و نور، غذا و چای، یائسگی و ادرار شبانه، و درد شبانه.

فصل ۵

اتاق خواب

☐	
	تاریک: پرده‌ی ضخیم
	خنک: حدود **۱۸ تا ۲۰ درجه**
	ساکت: گوش‌گیر اگه لازمه
	ساعت رو از جلوی چشم بردار
	تلویزیون و **گوشی** بیرون از اتاق
	تشک و **بالش** راحت

بالش و تشک

☐	
	تشک **نه خیلی نرم، نه خیلی سفت**
	بالش **هم‌قد شونه** برای خوابیدن **به پهلو**
	بالش **کوتاه‌تر** برای **به پشت**
	بالش **بین زانوها** برای **کمردرد**
	تشک **کهنه** (بیش از ۸ تا ۱۰ سال) رو بررسی کن

اتاق تاریک، خنک و ساکت.

فصل ۶

روال شب

زمان قبل از خواب	
۳ ساعت	شام **سبک**
۱ ساعت	**صفحه‌ی** گوشی و تلویزیون **خاموش**؛ نور **کم**
۳۰ دقیقه	**کشش آرام، تنفس، دوش گرم**
وقت خواب	فقط وقتی **خوابت میاد**

گربه‌شتر ← ص ۳۴ · تنفس شکمی ← ص ۳۳

روال ثابت، سیگنال خواب برای مغز.

فصل ۷

صبح و نور

☐	
	ساعت ثابت بیداری
	۳۰ دقیقه نور صبح (پیاده‌روی یا کنار پنجره)
	چرت کوتاه، **قبل از ساعت ۳**
	بیرون رفتن روزانه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۷

اگه ساعت ۳ صبح بیدار شدی

☐	
	ساعت رو **نگاه نکن**
	تنفس ۴-۶
	۲۰ دقیقه گذشت؟ **بلند شو**؛ نور **کم**؛ **کتاب** کاغذی
	گوشی نه
	وقتی **خوابت اومد**، برگرد
	صبح، همون ساعت **همیشگی** بیدار شو

نور صبح، خواب شب.

فصل ۸

غذا، چای و قهوه

☐	
	چای و **قهوه** بعد از **ظهر** کمتر
	شام سبک، **۲ تا ۳ ساعت** قبل از خواب
	غذای پرچرب و تند شب کمتر (ترش کردن)
	سیگار و **قلیان** شب، خواب رو **سبک‌تر** می‌کنه
	الکل خواب رو **خراب** می‌کنه

چای بعد از ظهر، شب بی‌خواب.

فصل ۹

یائسگی و ادرار شبانه

مشکل	نکته
گرگرفتگی	اتاق خنک، لباس **نخی**، پتوی **سبک**؛ با پزشک درباره‌ی **درمان**
ادرار شبانه	مایعات رو **عصر** کمتر؛ **قبل از خواب** دستشویی؛ بررسی **قند** و **پروستات**
پاهای ورم‌کرده	**عصر** پاها رو **بالا** بذار (بخشی از مایع زودتر دفع بشه)
کف لگن	تمرین کف لگن برای **فوریت** ادرار

پمپ مچ پا ← ص ۳۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۹

تمرین کف لگن برای فوریت ادرار

☐	
	نشسته، عضلات کف لگن رو مثل **نگه داشتن ادرار** سفت کن
	۵ ثانیه نگه دار، **۵ ثانیه** شل
	۱۰ بار، ۳ بار در روز
	وقتی **فوریت** اومد: **بایست**، **چند بار سریع** سفت کن، **نفس آرام**، بعد آهسته برو

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۴۰

مایعات صبح بیشتر، عصر کمتر.

فصل ۱۰

درد شبانه

☐	
	مسکن طبق پزشک، **قبل از خواب**
	بالش مناسب (فصل ۲)
	گرما قبل از خواب برای **سفتی**
	حرکت ملایم اگه بیدار شدی و درد داری
	تمرین‌های **کتاب مخصوص** دردت در همین کتابخونه

گربه‌شتر ← ص ۳۴ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۳۶ · کشش پشت ران ← ص ۳۵

درد رو مدیریت کن تا خواب بیاد.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (ساعت ثابت)، فاز ۲ (کنترل محرک)، فاز ۳ (بدن فعال)، فاز ۴ (سبک زندگی خواب)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و شب‌های بد.

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، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: تنفس و آرامش، کشش عصرگاهی، هوازی روز، قدرت، تعادل، و حرکت در صندلی. ورزش **شدید** رو **صبح** یا **بعد از ظهر** انجام بده؛ **کشش** و **تنفس** برای **شب**.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق قبل از خواب؛ برای آروم کردن بدن و ذهن.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



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 کامل و بزرگ ستون فقرات در برابر سفتی تنه.
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

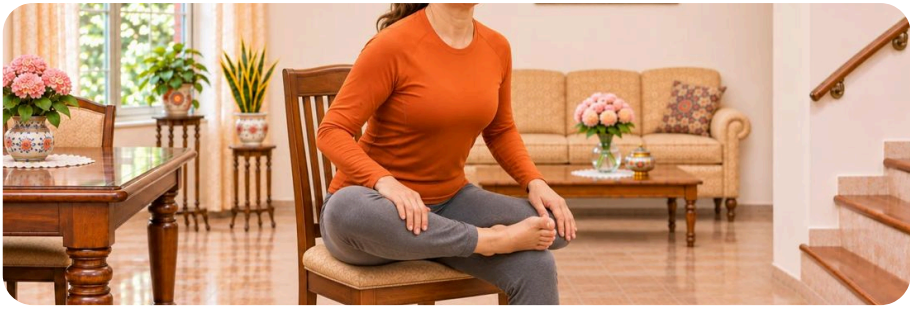
اجرا

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 ۴ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



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: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | هوازی روز



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، ترجیحاً صبح و زیر نور آفتاب؛ به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کنه.
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 | حرکت در صندلی



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؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
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 ۷ | سطح ۱۰ آسان | حرکت در صندلی



رژه 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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | حرکت در صندلی



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	تمرین کف لگن نشسته؛ برای کنترل فوریت ادرار که خواب شب رو به هم می‌زنه.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده و همسر، سفر و رمضان، خونه، و داستان فاطمه خانم، آقای عباسی و نسرین خانم.

فصل ۱۲

داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح

نسرین خانم **۵۳ ساله**، با **گرگرفتگی** ساعت **۳ صبح** بیدار می‌شد و دیگه خوابش نمی‌برد.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	اتاق **خنک‌تر**؛ لباس **نخی**
هفته‌ی ۲	با پزشک درباره‌ی **درمان گرگرفتگی**
هفته‌ی ۳	**کنترل محرک**: بیدار شد؟ بلند شو، **مطالعه** در نور کم
ماه ۳	**پیاده‌روی صبح** و **کشش شب**؛ بیدار شدن‌ها **کمتر**

«دیگه ساعت ۳ صبح با سقف دعوا نمی‌کنم.»

از این سه داستان چی یاد بگیرم؟

☐	
	CBT-I قبل از قرص
	خروپف رو جدی بگیر

	☐
	علت رو درمان کن: گرگرفتگی، درد، ادرار
	ساعت ثابت و **نور صبح**

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**خواب بهتر بعد از ۵۰**» 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	خواب و سن	۶
۲	درمان: شواهد و انتخاب‌ها	۴
۳	ورزش برای خواب	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD. Management of chronic insomnia disorder in adults: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;165(2):125-133. doi:10.7326/M15-2175
2. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2021;17(2):255-262. doi:10.5664/jcsm.8986
3. Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N, Sproule BA, Busto UE. Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. BMJ. 2005;331(7526):1169. doi:10.1136/bmj.38623.768588.47
4. Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. J Behav Med. 2015;38(3):427-449. doi:10.1007/s10865-015-9617-6
5. Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. Lancet Respir Med. 2019;7(8):687-698. doi:10.1016/S2213-2600(19)30198-5

شب‌های آرام

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- اتاق خواب
- روال شب
- نور صبح
- یائسگی و ادرار
- درد شبانه

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