راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «عصا، واکر و ویلچر»

راه رفتن با عصا

عصا کدوم دست، پله، بار مفصل و داستان حاج‌خانم صفوی



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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. انتخاب و اندازه‌ی وسیله‌ی کمکی بهتره با فیزیوتراپیست باشه. بعد از **جراحی**، کنار گذاشتن یا عوض کردن وسیله فقط با اجازه‌ی **جراح** یا فیزیوتراپیست. **به پزشک یا فیزیوتراپیست: دو بار** یا بیشتر زمین خوردن در یک سال؛ **سرگیجه** موقع بلند شدن؛ درد **شونه** یا **مچ دست** از وسیله؛ راه رفتن **بدتر** شده. **فوراً ۱۱۵: زمین خوردن** با درد شدید و نتونستن وزن گذاشتن؛ **ضربه به سر** با گیجی یا استفراغ، به‌خصوص با **رقیق‌کننده‌ی خون**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**. 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: وسیله‌ی کمکی ۸

۱. کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟ ۹

۲. اندازه‌ی درست ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. عصا و بار مفصل ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۵

۶. راه رفتن با عصا ۱۶

۷. پله ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۹. داستان حاج‌خانم صفوی: عصای کوتاه ۲۸

کتاب کامل و ارتقا **۲۸**

منابع علمی **۳۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **عصا**ست.

در این راهنما

- کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟
- اندازه‌ی درست
- علائم خطر
- باورهای غلط
- عصا و بار مفصل
- راه رفتن با عصا
- پله
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان حاج‌خانم صفوی: عصای کوتاه
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«عصا، واکر و ویلچر»** 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

وسیله‌ی کمکی

کی وسیله‌ی کمکی لازمه، انواع، انتخاب درست، اندازه‌ی درست، علائم خطر، و باورهای غلط.

کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟

☐	
	درد زانو یا لگن که راه رفتن رو **لنگ** کرده
	تعادل کم؛ دست به دیوار و مبل می‌گیری
	زمین خوردن در یک سال اخیر یا **ترس** از زمین خوردن
	بعد از **جراحی** یا **شکستگی**
	خستگی زودرس در راه رفتن
	بعد از **سکته** یا در **پارکینسون** و **نوروپاتی**

نکته‌ی دکتر مکس

انتخاب وسیله بهتره با **فیزیوتراپیست** باشه؛ وسیله‌ی **اشتباه** خودش خطر داره.

وسیله‌ی درست، استقلال بیشتر.

اندازه‌ی درست

عصا

☐	
	با **کفش** معمولی صاف بایست، دست‌ها کنار بدن
	دسته‌ی عصا هم‌سطح **چین مچ دست**
	وقتی دسته رو می‌گیری، آرنج **کمی خم** (حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه)
	ته عصا **لاستیک** سالم داشته باشه

واکر

☐	
	دسته‌ها هم‌سطح **چین مچ**
	داخل واکر راه برو، نه **پشتش**
	ترمز رولیتور رو قبل از نشستن **قفل** کن

دسته هم‌سطح چین مچ.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	زمین خوردن با درد شدید و نتونستن **وزن** گذاشتن
	ضربه به سر با گیجی، استفراغ یا خواب‌آلودگی، به‌خصوص با **رقیق‌کننده‌ی خون**
	علائم **سکته‌ی مغزی**

به پزشک یا فیزیوتراپیست

☐	
	دو بار یا بیشتر زمین خوردن در یک سال
	درد شونه یا مچ دست از وسیله
	سرگیجه هنگام بلند شدن
	راه رفتن **بدتر** شده با وجود وسیله

دو بار زمین خوردی؟ ارزیابی کامل.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«عصا یعنی **پیری**»	عصا یعنی **امنیت** و بیرون رفتن بیشتر
«عصا رو **همون طرف** پای دردناک بگیرم»	معمولاً **دست مخالف** (فصل ۶)
«هر عصایی خوبه»	**ارتفاع** و نوعش مهمه (فصل ۲)
«با واکر **قوز** کردن طبیعیه»	یعنی واکر **کوتاهه** یا **خیلی جلوئه**
«با عصا دیگه **ورزش** لازم نیست»	ورزش ممکنه کمکت کنه عصا رو **کنار بذاری** (فصل ۱۰ در کتاب کامل)
«ویلچر **کل روز**»	فقط برای مسافت‌های طولانی، اگه راه رفتن ممکنه

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۲۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

وسیله کمکه، جای عضله رو نمی‌گیره.

بخش ۲

شواهد

مرور علمی وسایل کمکی، رهنمود جهانی زمین خوردن، عصا و بار مفصل، و کی وسیله رو کنار بذاریم.

فصل ۵

عصا و بار مفصل

عصا در دست **مخالف** پای دردناک	بخشی از **وزن** رو برمی‌داره و **لنگیدن** رو کم می‌کنه
عصا و پای دردناک **با هم** جلو می‌رن	
فشار **متوسط** روی عصا کافیه	لازم نیست همه‌ی وزن رو روش بندازی

نکته‌ی دکتر مکس

در **آرتروز زانو و لگن**، عصای درست درد رو در راه رفتن کمتر می‌کنه؛ کتاب‌های زانو و لگن همین کتابخونه جزئیات بیشتری دارن.

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۲۶

دست مخالف، همراه پای دردناک.

بخش ۳

تمرین

قدرت پا، تعادل، راه رفتن با عصا، راه رفتن با واکر، پله، جابه‌جایی‌ها، و قانون علائم.

فصل ۶

راه رفتن با عصا

مرحله	
۱	عصا در دست **مخالف** پای دردناک
۲	عصا و **پای دردناک** با هم جلو
۳	بعد **پای سالم**
۴	نگاه به **جلو**، نه زمین
۵	قدم‌ها **هم‌اندازه**

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۲۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

نکته‌ی دکتر مکس

عصا رو **خیلی جلو** نذار؛ حدود یک قدم جلو و کمی کنار پا.

عصا و پای دردناک، با هم.

فصل ۷

پله

بالا	اول **پای سالم**، بعد پای دردناک و عصا
پایین	اول **عصا** و **پای دردناک**، بعد پای سالم
نرده	همیشه، اگه هست؛ عصا در دست دیگه

نکته‌ی دکتر مکس

یادت بمونه: «**خوب به بالا، بد به پایین**».

تمرین پله ← ص ۲۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۳

خوب به بالا، بد به پایین.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (یاد گرفتن وسیله)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای 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.

قانون تمرین: تمرین‌های تعادل رو همیشه کنار تکیه‌گاه محکم (کابینت یا صندلی سنگین) و در شروع با همراه انجام بده. وسیله‌ی کمکی رو در دسترس نگه دار. با سرگیجه بشین. اگه زمین خوردی و درد شدید داری، بلند نشو و ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کاربردی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل 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 با وسیله‌ی کمکی درست، روی سطح صاف؛ کم‌کم مسافت رو بیشتر کن.
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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کاربردی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	الگوی ایمن پله با عصا یا نرده: بالا با پای سالم، پایین با پای دردناک؛ عصا همراه پای دردناک.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** پای دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا در دست مخالف پای دردناک یا ضعیف؛ با هم با اون پا جلو می‌ره و بخشی از وزن رو برمی‌داره. ارتفاع: دسته هم‌سطح چین مچ دست، آرنج کمی خم.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و بیرون رفتن، خونه، و داستان حاج‌خانم صفوی، آقای رستمی و نسرین خانم.

فصل ۹

داستان حاج‌خانم صفوی: عصای کوتاه

حاج‌خانم صفوی **۷۶ ساله**؛ عصای **همسر مرحومش** رو استفاده می‌کرد و **قوز** کرده بود و شونه‌ش درد می‌کرد.

زمان	چی شد
فیزیوتراپیست	عصا **۶ سانت کوتاه** بود و در **دست اشتباه**
همون روز	ارتفاع درست؛ دست مخالف زانوی دردناک
ماه ۱	**صاف‌تر** راه می‌ره؛ شونه‌درد **کمتر**

«شش سانت، این‌همه فرق.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«عصا، واکر و ویلچر»** 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	وسیله‌ی کمکی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. Bateni H, Maki BE. Assistive devices for balance and mobility: benefits, demands, and adverse consequences. Arch Phys Med Rehabil. 2005;86(1):134-145. doi:10.1016/j.apmr.2004.04.023
2. Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. 2022;51(9):afac205. doi:10.1093/ageing/afac205

راه رفتن با عصا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- دست مخالف
- ارتفاع
- پله
- بار مفصل
- داستان

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