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

کدوم وسیله؟

کی لازمه، انواع، انتخاب، اندازه و شواهد



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. انواع ۹

۳. انتخاب درست ۱۰

۴. اندازه‌ی درست ۱۱

۵. علائم خطر ۱۲

۶. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۷. مرور علمی وسایل کمکی ۱۶

۸. رهنمود جهانی پیشگیری از زمین خوردن (۲۰۲۲) ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

کتاب کامل و ارتقا ۲۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **انتخاب وسیله**ست.

در این راهنما

- کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟
- انواع
- انتخاب درست
- اندازه‌ی درست
- علائم خطر
- باورهای غلط
- مرور علمی وسایل کمکی
- رهنمود جهانی پیشگیری از زمین خوردن (۲۰۲۲)
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۲ 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.

انواع

وسیله	برای کی	
عصای ساده	درد **یک طرف**، تعادل کمی کم	سبک‌ترین
عصای چهارپایه	تعادل کمتر، مثلاً بعد از **سکته**	پایدارتر، کندتر
واکر ثابت	بعد از **جراحی**، تعادل خیلی کم	باید **بلندش** کنی
واکر دوچرخ (جلو چرخ)	جراحی، ضعف	راه رفتن **طبیعی‌تر**
واکر چهارچرخ (رولیتور) با ترمز و صندلی	**خستگی**، مسافت طولانی	به **ترمز** و تعادل کافی نیاز داره
ویلچر	مسافت‌های **طولانی** یا وقتی راه رفتن ممکن نیست	

هر وسیله برای یک مشکل.

فصل ۳

انتخاب درست

مشکل	معمولاً
درد **یک** زانو یا لگن، تعادل **خوب**	**عصای ساده**
تعادل **کم**، یک دست سالم	**عصای چهارپایه**
تعادل **کم** در دو طرف، یا بعد از **جراحی**	**واکر**
خوب راه می‌ری ولی **زود خسته** می‌شی	**رولیتور** با صندلی
بیرون **مسافت طولانی**	ویلچر برای **سفر**، نه برای خونه

نکته‌ی دکتر مکس

وسیله‌ی **سنگین‌تر از لازم** هم خوب نیست: کندت می‌کنه و **عضله** کمتر کار می‌کنه.

کمترین وسیله‌ای که امنت می‌کنه.

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.

فصل ۵

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 ۶

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 ۱۳ در کتاب کامل)
«هر عصایی خوبه»	**ارتفاع** و نوعش مهمه (فصل ۴)
«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 ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

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.

مرور علمی وسایل کمکی

Bateni و **Maki** (Archives of Physical Medicine and Rehabilitation، ۲۰۰۵):

فایده	هزینه
تعادل بهتر، پایه‌ی اتکای بزرگ‌تر	**انرژی** بیشتر برای راه رفتن
کم کردن **بار** روی پای دردناک	فشار روی **شونه** و **مچ دست**
اعتماد به نفس و فعالیت بیشتر	گاهی **مزاحم** واکنش‌های تعادلی (مثلاً قدم جبرانی)
	با **اندازه‌ی غلط** یا **بدون آموزش**، خطر زمین خوردن

نکته‌ی دکتر مکس

نتیجه‌ی مرور: وسیله‌ی کمکی **مفیده**، به‌شرط **انتخاب درست**، **اندازه‌ی درست** و **آموزش**.

وسیله + آموزش = امنیت.

رهنمود جهانی پیشگیری از زمین خوردن (۲۰۲۲)

Montero-Odasso و همکاران (Age and Ageing، ۲۰۲۲):

	توصیه
	همه‌ی سالمندها رو برای خطر زمین خوردن **غربالگری** کن
	در افراد پرخطر، **ارزیابی کامل**: راه رفتن، تعادل، دارو، فشار، چشم، پا، **وسیله‌ی کمکی**، خونه
	تمرین تعادل و قدرت پیشرونده، حداقل **۳ بار** در هفته
	ایمن‌سازی خونه با فیزیوتراپیست یا کاردرمان

وسیله‌ی کمکی، بخشی از ارزیابی زمین خوردن.

بخش ۳

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.

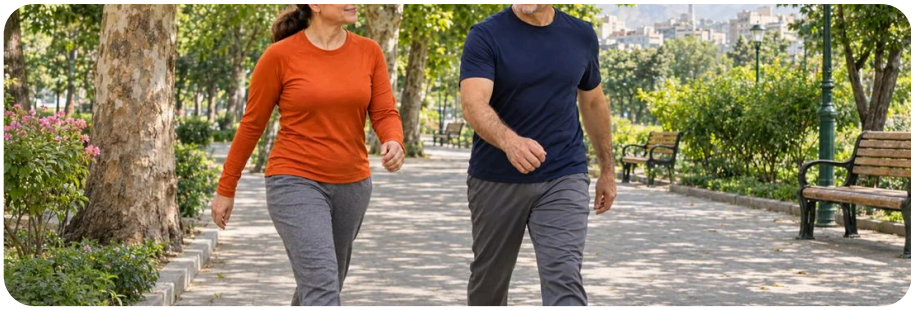
بخش ۴

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 ۱ · 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 ۲ | 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.

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

کدوم وسیله؟

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کی
- انواع
- انتخاب
- اندازه
- شواهد

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