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

خونه‌ی امن با وسیله‌ی کمکی

خونه، بلند شدن از زمین، حموم، ماشین و نگهداری



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. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۰

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۲

۴. خونه و بلند شدن از زمین ۱۳

۵. ماشین و اتوبوس ۱۴

۶. حموم و توالت ۱۵

۷. نگهداری وسیله ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۸

۹. خونه ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خونه**ست.

در این راهنما

- کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- خونه و بلند شدن از زمین
- ماشین و اتوبوس
- حموم و توالت
- نگهداری وسیله
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خونه
- ۵ 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.

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 ۳

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 در کتاب کامل)
«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

زندگی روزمره

خونه و بلند شدن از زمین، بیرون، ماشین و اتوبوس، حموم و توالت، ویلچر، و نگهداری وسیله.

فصل ۴

خونه و بلند شدن از زمین

☐	
	فرش و **پادری** لیز رو بردار یا **ثابت** کن
	مسیر **باز** برای واکر؛ سیم و وسیله روی زمین نه
	چراغ شب در مسیر توالت
	وسایل پرکاربرد در **ارتفاع** کمر
	سبد یا **سینی** روی واکر برای حمل وسیله

اگه زمین خوردی

مرحله	
۱	چند لحظه **آروم** بمون؛ ببین درد شدید داری یا نه
۲	به **پهلو** بچرخ، بعد **چهاردست‌وپا**
۳	برو کنار یک **صندلی محکم**
۴	یک زانو بالا، دست روی صندلی، **بلند شو** و **بشین**

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۲۷

خونه‌ی باز، مسیر روشن.

فصل ۵

ماشین و اتوبوس

☐	
	ماشین: **پشت به صندلی**، بشین، بعد پاها داخل
	صندلی ماشین رو **عقب** ببر
	عصا یا واکر **تاشو**
	اتوبوس: **نرده** رو بگیر؛ تا ماشین نایستاده بلند نشو

سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۲۵

اول بشین، بعد پاها.

فصل ۶

حموم و توالت

☐	
	دستگیره کنار توالت و حموم
	صندلی حموم
	کفپوش ضدلغزش
	توالت فرنگی یا **صندلی** روی توالت ایرانی
	واکر رو **داخل** حموم خیس نبر مگر مخصوص باشه

دستگیره، صندلی، ضدلغزش.

فصل ۷

نگهداری وسیله

☐	
	لاستیک ته عصا هر چند ماه؛ صاف شده یعنی **لیز**
	پیچ‌ها و **دکمه‌های** ارتفاع رو چک کن
	ترمز رولیتور
	چرخ‌ها تمیز و سالم

لاستیک صاف، عصای لیز.

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.

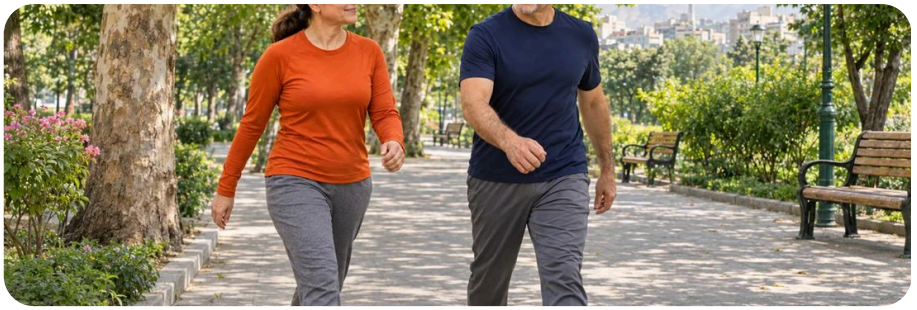
بخش ۴

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.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای بعد از جراحی لگن و لگن خشک.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کاربردی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ روش‌های راحت‌تر برای کاری که با کمردرد خیلی سخت می‌شه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، فقط با جوراب‌پوش و پاشنه‌کش.

تمرین ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، فقط با اجازه‌ی جراح و اول با همراه.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

خونه

☐	
	عصا کنار تخت
	چراغ شب
	دستگیرهی حموم و توالت
	صندلی محکم دسته‌دار
	جوراب‌پوش و **پاشنه‌کش**

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۲۶

عصا کنار تخت.

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

خونه‌ی امن با وسیله‌ی کمکی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خونه
- زمین خوردن
- حموم
- ماشین
- نگهداری

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