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

کنار گذاشتن وسیله

قدرت، تعادل، کی کنار بذاریم و داستان آقای رستمی



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: شواهد ۱۲

۴. کی وسیله رو کنار بذارم؟ ۱۳

بخش ۳: تمرین ۱۴

۵. قدرت پا ۱۵

۶. تعادل ۱۵

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۸. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۳ تا ۷) ۲۰

۹. فاز ۳: تعادل (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۸

۱۰. داستان آقای رستمی: از واکر به عصا ۳۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۹

منابع علمی ۴۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کنار گذاشتن وسیله**ست.

در این راهنما

- کی وسیله‌ی کمکی لازمه؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- کی وسیله رو کنار بذارم؟
- قدرت پا
- تعادل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۳ تا ۷)
- فاز ۳: تعادل (هفته‌ی ۸ تا ۱۲)
- داستان آقای رستمی: از واکر به عصا
- ۱۴ 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.

فصل ۱

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 جلو**ئه
«با عصا دیگه **ورزش** لازم نیست»	ورزش ممکنه کمکت کنه عصا رو **کنار بذاری** (فصل ۴)
«ویلچر **کل روز**»	فقط برای مسافت‌های طولانی، اگه راه رفتن ممکنه

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۳۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

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 ۴

کی وسیله رو کنار بذارم؟

☐	معمولاً وقتی
	بدون لنگیدن راه می‌ری
	ایستادن روی یک پا حداقل **۱۰ ثانیه** کنار تکیه‌گاه بدون دست
	تست **بلند شو و برو** (TUG) کمتر از حدود **۱۲ ثانیه**
	درد کم شده

چطور

☐	
	اول **داخل خونه** بدون وسیله، کنار دیوار
	بیرون، هنوز **همراه** داشته باش
	سطح **ناصاف** و **شب**: هنوز با وسیله

بعد از **جراحی**، کنار گذاشتن وسیله فقط با اجازه‌ی **جراح** یا **فیزیوتراپیست**.

اول خونه، بعد بیرون.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۵

قدرت پا

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸ تا ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه کنار تکیه‌گاه	۳ × ۱۵
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۸
اسکوات کوتاه	۲ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · پل باسن ← ص ۲۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۹ ·
دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۲۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۸ ·
اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۲۷

پاهای قوی، وسیله‌ی سبک‌تر.

فصل ۶

تعادل

تمرین	مقدار
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
ایستادن روی یک پا کنار کابینت	۳ × ۱۰ ثانیه
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم
عقب‌عقب راه رفتن	۲ × ۱۰ قدم

جابه‌جایی وزن ← ص ۳۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۷ · راه رفتن پهلو ← ص ۳۶ · راه رفتن به عقب ← ص ۳۵

تعادل، کنار کابینت، هر روز.

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.

فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۳ تا ۷)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۵
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲
پیاده‌روی با وسیله	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · پل باسن ← ص ۲۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

سه روز در هفته.

فصل ۹

فاز ۳: تعادل (هفته‌ی ۸ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم
بالا رفتن از پله	۲ × ۸
بلند شدن از زمین	۲ بار، با همراه

ایستادن روی یک پا ← ص ۳۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۷ · راه رفتن پهلو ← ص ۳۶ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۸ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۴

تعادل ۳ روز در هفته.

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 ۱ · آسان تقویتی



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 سرینی بزرگ و پشت ران؛ پایه‌ی بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله.
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 ۲ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

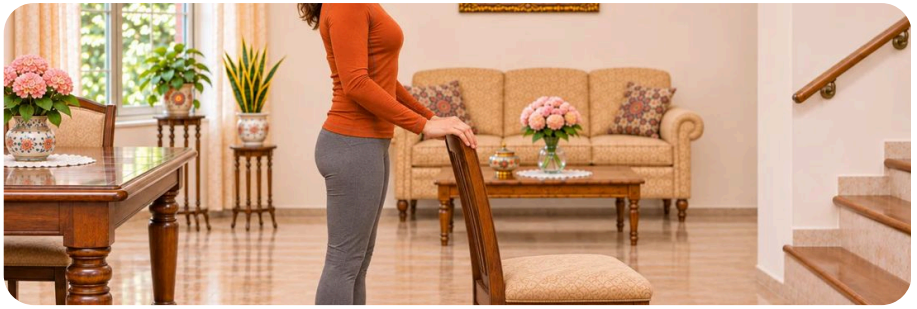
اجرا

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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۸ | سطح ۱۰ آسان | 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و تنه



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و تنه



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

داستان آقای رستمی: از واکر به عصا

آقای رستمی **۷۰ ساله**؛ بعد از **تعویض لگن** با واکر راه می‌رفت.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۶	با اجازه‌ی جراح، **عصا** داخل خونه
هفته‌ی ۱۰	تمرین قدرت و تعادل؛ ایستادن روی یک پا **۱۰ ثانیه**
ماه ۴	داخل خونه **بدون عصا**؛ بیرون هنوز عصا

«اول خونه، بعد بیرون.»

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

کنار گذاشتن وسیله

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قدرت
- تعادل
- معیارها
- برنامه
- داستان

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