کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۱

ترس از زمین خوردن

وقتی ترس زندگی رو کوچیک می‌کنه: چرخه‌ی ترس و ضعف، پرسشنامه‌ی ترس، تمرین نشسته تا ایستاده، تعادل، حرکت‌های آروم شبیه تای‌چی، یاد گرفتن بلند شدن از زمین، نردبون فعالیت‌ها و خونه‌ی امن، با ۷۲ تمرین تصویری



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. اگه در **۱۲ ماه** گذشته **دو بار** یا بیشتر زمین خوردی، یا یک بار زمین خوردی و **آسیب** دیدی، قبل از برنامه با پزشک صحبت کن. **همون روز به پزشک**: زمین خوردن با **ضربه به سر**، به‌خصوص اگه **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** می‌خوری؛ درد شدید **لگن** یا **مچ** بعد از زمین خوردن؛ **سرگیجه** یا **غش** قبل از زمین خوردن. **فوراً ۱۱۵**: بعد از زمین خوردن **نمی‌تونی بلند بشی** یا روی پا **وزن** بذاری؛ **گیجی**، **استفراغ** یا **سردرد شدید** بعد از ضربه به سر؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** ناگهانی یک طرف بدن. 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: ترس از زمین خوردن ۹

۱. ترس از زمین خوردن چیه؟ ۱۰

۲. چرا مهمه؟ ۱۰

۳. چرخه‌ی ترس و ضعف رو بشکن ۱۱

۴. اندازه‌گیری ترس ۱۲

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. ورزش و ترس ۱۹

۸. برنامه‌های گروهی ۱۹

۹. تای‌چی و برنامه‌های چندجانبه ۲۰

۱۰. فکر و ترس ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۳

۱۱. شروع امن نشسته ۲۴

۱۲. قدرت پا ۲۴

۱۳. تعادل ایستا ۲۵

۱۴. تعادل پویا و راه رفتن ۲۷
۱۵. حرکت‌های بزرگ ۲۸
۱۶. بلند شدن از زمین ۳۰
۱۷. برگشت به فعالیت‌ها ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. خونه‌ی امن ۳۵
۱۹. حموم و توالت ۳۵
۲۰. شب‌ها ۳۶
۲۱. کفش و عصا ۳۷
۲۲. داروها و چشم ۳۸
۲۳. بیرون از خونه ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: نشسته و اعتماد (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۴
۲۶. فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: حرکت و بیرون رفتن (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار و جمع ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان طاهره خانم: یک سال در خونه ۱۳۰

۳۶. داستان آقای فرهادی: قرص خواب ۱۳۱

۳۷. داستان اشرف خانم: کلاس تای‌چی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دیگه تنها بیرون نمی‌رم.» «پله رو که می‌بینم دلم می‌ریزه.» «می‌ترسم بیفتم و کسی نباشه.»

ترس از زمین خوردن در سالمندان خیلی شایعه، حتی در کسانی که هیچ‌وقت زمین نخوردن. ترس **طبیعیه**، ولی وقتی باعث می‌شه **کمتر** راه بری و **کمتر** بیرون بری، عضله‌ها **ضعیف‌تر** و تعادل **بدتر** می‌شه؛ و خطر زمین خوردن **بیشتر**.

پیام اصلی این کتاب: این چرخه **شکستنیه**. مرورهای علمی نشون دادن **ورزش تعادل و قدرت** هم تعداد زمین خوردن‌ها رو کم می‌کنه هم **ترس** رو؛ و برنامه‌های **گروهی** و **تای‌چی** هم کمک می‌کنن. در این کتاب، قدم‌به‌قدم از **صندلی** شروع می‌کنی، **بلند شدن از زمین** رو یاد می‌گیری، و با **نردبون فعالیت‌ها** کارهایی رو که کنار گذاشتی برمی‌گردونی.

هدف **صفر** کردن ترس نیست؛ هدف اینه که ترس دیگه **تصمیم‌گیر** نباشه.

- **بخش ۱** ترس، چرخه‌ی ترس و ضعف، پرسشنامه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش، برنامه‌های گروهی، تای‌چی، فکر و ترس.
- **بخش ۳** تمرین: نشسته، قدرت، تعادل، راه رفتن، حرکت‌های بزرگ، بلند شدن از زمین، برگشت به فعالیت‌ها.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: خونه، حموم، شب، کفش و عصا، داروها، بیرون.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، جمع، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

ترس از زمین خوردن

ترس از زمین خوردن چیه، چرا مهمه، چرخه‌ی ترس و ضعف، اندازه‌گیری ترس، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

ترس از زمین خوردن چیه؟

ترس از زمین خوردن یعنی نگرانی **مداوم** از زمین خوردن که باعث می‌شه آدم کارهایی رو که **می‌تونه** انجام بده، **کنار بذاره**.

☐	
	از **بیرون رفتن** تنها می‌ترسی
	حموم رفتن یا **پله** برات استرس داره
	خرید و **مهمونی** رو کم کردی
	موقع راه رفتن به **پاها** نگاه می‌کنی
	به خانواده **وابسته‌تر** شدی

نکته‌ی دکتر مکس

ترس از زمین خوردن در سالمندان **خیلی شایعه**، حتی در کسانی که **هیچ‌وقت** زمین نخوردن.

ترس طبیعیه؛ وقتی زندگی رو کوچیک کنه، باید درمانش کرد.

فصل ۲

چرا مهمه؟

	ترس → **فعالیت کمتر**
	فعالیت کمتر → **ضعف** عضله و **تعادل** بدتر
	ضعف → خطر زمین خوردن **بیشتر**
	زمین خوردن → ترس **بیشتر**

پیامدها

	تنهایی و **غم**
	از دست دادن **استقلال**
	کیفیت زندگی پایین‌تر

ترس، چرخه‌ای که باید شکسته بشه.