کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۲

شکنندگی سالمندی و برگشت توان

وقتی ضعف، خستگی، کندی و کاهش وزن با هم میان: تست FRAIL، ورزش چندجزئی، پروتئین، داروها، پیشگیری از زمین خوردن، و برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای برای برگشت توان



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، دیابت یا دارو یا بیماری دیگه‌ای داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین تمرین **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، تپش قلب نامنظم** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** پیدا کردی، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه یا علائم سکته، فوراً 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: شکنندگی رو بشناس ۹

۱. شکنندگی چیه؟ ۱۰

۲. پنج نشونه ۱۰

۳. چرا اتفاق میفته؟ ۱۱

۴. آیا برمی‌گرده؟ ۱۲

۵. شکنندگی و سارکوپنی ۱۳

۶. ۱۰ باور غلط ۱۴

بخش ۲: تست‌ها و علائم خطر ۱۶

۷. تست FRAIL ۱۷

۸. تست‌های عملکرد ۱۸

۹. علائم خطر ۱۹

۱۰. صحبت با پزشک ۲۰

بخش ۳: ستون‌های درمان ۲۲

۱۱. ورزش چندجزئی ۲۳

۱۲. پروتئین و غذا ۲۴

۱۳. آب و ییوست ۲۶

۱۴. داروهای زیاد ۲۸
۱۵. خواب و خلق ۳۰
۱۶. تنهایی و ارتباط ۳۱
۱۷. پیشگیری از زمین خوردن ۳۲

بخش ۴: موقعیت‌های خاص ۳۵

۱۸. بعد از بستری ۳۶
۱۹. حافظه و شکنندگی ۳۷
۲۰. دندون، بینایی و شنوایی ۳۸
۲۱. خونه‌ی ایمن ۳۹
۲۲. درد و شکنندگی ۴۰
۲۳. وسایل کمکی ۴۱

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. مرحله‌ی ۱: پایه (نشسته) ۴۶
۲۶. مرحله‌ی ۲: ایستادن و قدرت ۴۸
۲۷. مرحله‌ی ۳: راه رفتن و استقلال ۵۰
۲۸. تمرین توان ۵۲
۲۹. پیاده‌روی تدریجی ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. روزهای بیماری و برگشت ۵۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹

بخش ۷: خانواده و مراقب ۱۲۶

۳۲. راهنمای مراقب ۱۲۷

۳۳. کمک به بلند شدن و راه رفتن ۱۲۸

۳۴. مراقبت از مراقب ۱۳۰

۳۵. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۳۱

۳۶. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«مادرم دیگه مثل قبل نیست.» «پدرم کند شده، کم غذا می‌خوره و بیشتر روز می‌شینه.» این جمله‌ها رو خیلی از خانواده‌ها می‌گن. گاهی این تغییرات فقط «پیری» نیست؛ **شکنندگی** (فریلتی) است: وضعیتی که بدن **ذخیره‌ی کمتری** داره و با یک سرماخوردگی، زمین خوردن یا بستری، سریع **افت** می‌کنه.

خبر خوب اینه که شکنندگی **برگشت‌پذیره**؛ به‌خصوص در مراحل اولیه. رهنمودهای بین‌المللی می‌گن **ورزش چندجزئی** (قدرت، تعادل، راه رفتن) و **تغذیه‌ی کافی با پروتئین**، مهم‌ترین درمان‌هان. حتی در **۸۰ و ۹۰ سالگی**، عضله به تمرین جواب می‌ده.

این کتاب برای **خود سالمند** و **خانواده و مراقبه**.

- **بخش ۱** شکنندگی چیه، چرا اتفاق میفته و آیا برمی‌گرده.
- **بخش ۲** تست‌ها: FRAIL، سرعت راه رفتن، بلند شدن از صندلی و علائم خطر.
- **بخش ۳** ستون‌های درمان: ورزش، پروتئین، داروها، خواب و خلق، و ارتباط.
- **بخش ۴** پیشگیری از زمین خوردن، بستری، حافظه، دندون و بینایی، و خونه‌ی ایمن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای برای برگشت توان.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** راهنمای مراقب، ماه رمضان، فصل‌ها و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شکنندگی رو بشناس

شکنندگی چیه، پنج نشونه، چرا اتفاق میفته، آیا برمی‌گرده، شکنندگی و سارکوپنی، و باورهای غلط.

فصل ۱

شکنندگی چیه؟

تعریف

بر اساس مرور **Clegg** و همکاران در (۲۰۱۳) **Lancet**، **شکنندگی** وضعیتیه که در اون **ذخیره‌ی بدن** برای مقابله با فشارها **کم** شده. یک اتفاق کوچیک (سرماخوردگی، داروی جدید، زمین خوردن) می‌تونه باعث **افت بزرگ** بشه.

مثال

سالمند غیرشکننده	سالمند شکننده
سرماخوردگی → چند روز خستگی → برگشت	سرماخوردگی → **بستری** → **ناتوانی** در راه رفتن
زمین خوردن → کبودی	زمین خوردن → **شکستگی** → وابستگی

شکنندگی یعنی ذخیره‌ی کم؛ نه سن زیاد.

شیوع

شکنندگی با **سن** بیشتر می‌شه؛ ولی **همه‌ی سالمندان** شکننده نیستن و بعضی افراد جوان‌تر هم ممکنه شکننده باشن.

فصل ۲

پنج نشونه

Fried و همکاران (۲۰۰۱) پنج نشونه برای شکنندگی جسمی معرفی کردن:

نشونه	یعنی
۱. کاهش وزن ناخواسته	چند کیلو در یک سال گذشته، بدون رژیم
۲. خستگی	«همه‌چیز برام زحمته»
۳. ضعف	قدرت دست کم
۴. کندی	راه رفتن آهسته
۵. فعالیت کم	بیشتر روز نشسته

تعداد نشونه	
۰	غیرشکننده
۱ تا ۲	**پیش‌شکننده**؛ بهترین زمان برای پیشگیری
۳ یا بیشتر	**شکننده**

نکته‌ی دکتر مکس

تست ساده‌ی **FRAIL** در فصل ۷.