کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۶

کوه‌پیمایی ایمن بعد از ۵۰

آمادگی برای کوه، زانو در سرازیری، باتوم، قلب و فشار، ارتفاع و کوه‌گرفتگی، آب و غذا، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای برای برگشت به کوه، با ۷۹ 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** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **درد سینه** با فعالیت، **فشار خون** کنترل‌نشده، **دیابت** یا **بیماری ریه** داری، قبل از کوه سخت و ارتفاع بالا با پزشک صحبت کن. **داروی ارتفاع** فقط با پزشک. **تنها** کوه نرو. **توقف و برگشت**: **سردرد** و **تهوع** بدتر شونده در ارتفاع؛ **سرگیجه** یا **تپش قلب** نامنظم؛ درد **تیز** زانو یا مچ؛ خستگی خیلی زیاد. **فوراً کمک بخواه (۱۱۵ یا امداد کوهستان)**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس در استراحت** یا سرفه با خلط کف‌آلود در ارتفاع؛ **گیجی**، تلوتلو خوردن یا خواب‌آلودگی شدید؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**. 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: کوه بعد از ۵۰ ۹

۱. چرا کوه؟ ۱۰

۲. زانو در سرازیری ۱۰

۳. قلب و فشار ۱۱

۴. ارتفاع و کوه‌گرفتگی ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۷

۸. قدم‌ها و آمادگی ۱۷

۹. باتوم در سرازیری ۱۸

۱۰. رهنمود بیماری ارتفاع (۲۰۲۴) ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. آمادگی هوازی ۲۲

۱۲. قدرت پا ۲۲

۱۳. تمرین سرازیری ۲۳

۱۴. تعادل ۲۴
۱۵. تنه و کوله ۲۵
۱۶. کشش ۲۶
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: روز کوه **۲۹**

۱۸. کفش و کوله ۳۰
۱۹. باتوم و راه رفتن ۳۰
۲۰. آب و غذا ۳۱
۲۱. گرما و سرما ۳۲
۲۲. ارتفاع و تله‌کابین ۳۳
۲۳. بعد از کوه ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۳۶**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: پایه (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت و پله (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۰
۲۷. فاز ۳: سرازیری و مسیر کوتاه (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. روزهای بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، گروه کوه و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. گروه کوه ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان آقای مرادی: سرازیری دربند ۱۳۲

۳۶. داستان گلی خانم: سردرد توچال ۱۳۳

۳۷. داستان آقای سلطانی: فشار خون و قله ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«جمعه‌ها دربند می‌رفتم، حالا سرازیری زانوم رو اذیت می‌کنه.» «با فشار خون کوه برم؟» «توچال رفتم، سرم درد گرفت و حالم بد شد.»

کوه‌پیمایی برای خیلی از ایرانی‌ها فقط ورزش نیست؛ **دوستی**، **طبیعت** و **آرامش**ه. بعد از ۵۰ هم می‌شه کوه رفت، به‌شرط **آمادگی** و **احتیاط**.

پیام اصلی این کتاب:

- **سرازیری** بیشترین فشار رو به **زانو** میاره؛ **قدرت ران** و **باتوم** کمک می‌کنن. در یک پژوهش، استفاده از **باتوم** در سرازیری، نیروی وارد به **زانو** رو کمتر کرد.
- **قلب** و **فشار** قبل از کوه‌های سخت باید بررسی بشن.
- **ارتفاع**: قله‌هایی مثل **توچال** (حدود ۳۹۰۰ متر) و **دماوند** (بیش از ۵۶۰۰ متر) خطر **کوه‌گرفتگی** دارن. رهنمود **انجمن پزشکی طبیعت** (۲۰۲۴): **آهسته بالا برو** و با علائم بدتر شونده **پایین بیا**.
- **بخش ۱** فایده‌ها، زانو، قلب و فشار، ارتفاع، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: WHO، قدم‌ها، باتوم، رهنمود ارتفاع.
- **بخش ۳** تمرین: آمادگی هوازی، قدرت پا، سرازیری، تعادل، تنه، کشش، قانون علائم.

- **بخش ۴** روز کوه: کفش و کوله، باتوم، آب و غذا، گرما و سرما، ارتفاع، بعد از کوه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، گروه کوه، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

کوه بعد از ۵۰

فایده‌ها، زانو در سرازیری، قلب و فشار، ارتفاع و کوه‌گرفتگی، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا کوه؟

فایده	
قلب و **آمادگی**	سربالایی، هوازی با شدت **متوسط تا شدید**
عضله و **استخوان**	پاها و باسن **قوی‌تر**
تعادل	سطح **ناصاف**
ذهن	طبیعت، **دوستی**، کم شدن **استرس**

کوه، ورزش و دوستی با هم.

فصل ۲

زانو در سرازیری

در **سرازیری**، ران باید وزن بدن رو **ترمز** کنه	فشار به **زانو** و **کشکک** بیشتره
ران **ضعیف** یعنی فشار **بیشتر** به مفصل	
قدم بلند در سرازیری بدتره	قدم **کوتاه**
باتوم بخشی از بار رو برمی‌داره	فصل ۹

نکته‌ی دکتر مکس

با **آرتروز زانو** یا **درد جلوی زانو** هم کوه ممکنه؛ کتاب‌های زانو همین کتابخونه برنامه‌ی دقیق دارن.

سرازیری، قدم کوتاه و باتوم.