کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۱

مستقل بمون بعد از ۷۰

پنج توانایی کلیدی استقلال: بلند شدن، راه رفتن، پله، تعادل و قدرت دست؛ تست‌های خانگی، خونه‌ی امن، برگشت بعد از بستری، و برنامه‌ی سه‌سطحی، با ۶۲ 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 **بیماری قلبی**، **فشار خون کنترل‌نشده**، **سرگیجه**، **زمین خوردن‌های مکرر** یا **جراحی اخیر** داری، قبل از شروع با پزشک مشورت کن. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** (کابینت، صندلی سنگین) انجام بده؛ و اگه تعادلت کمه، با **همراه**. **فوراً اورژانس (۱۱۵)**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**، یا **زمین خوردن** با **ضربه به سر** و مصرف **رقیق‌کننده‌ی خون**. 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: استقلال یعنی چی؟ ۹

۱. پنج توانایی کلیدی ۱۰

۲. چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟ ۱۰

۳. تست‌های خانگی ۱۱

۴. شواهد ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: پنج توانایی ۱۹

۷. بلند شدن از صندلی و زمین ۲۰

۸. راه رفتن و سرعت ۲۱

۹. پله ۲۳

۱۰. دست‌ها و قدرت گرفتن ۲۵

بخش ۳: ستون‌های استقلال ۲۸

۱۱. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۲۹

۱۲. عضله و پروتئین ۳۰

۱۳. استخوان ۳۲

۱۴. ذهن فعال ۳۳
۱۵. دید و شنوایی ۳۴
۱۶. داروها و سرگیجه ۳۵
۱۷. خواب ۳۶

بخش ۴: زندگی مستقل ۳۸

۱۸. خونه‌ی امن ۳۹
۱۹. حمام و توالت ۴۰
۲۰. خرید و آشپزی ۴۱
۲۱. بیرون رفتن و حمل‌ونقل ۴۲
۲۲. برگشت بعد از بستری ۴۳
۲۳. تنهایی و ارتباط ۴۵

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۸
۲۵. سطح ۱: شروع از صندلی ۵۰
۲۶. سطح ۲: ایستاده با تکیه ۵۲
۲۷. سطح ۳: فعال ۵۴
۲۸. برنامه‌ی تعادل ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۷

۳۳. نماز، مسجد و مهمونی ۱۲۷

۳۴. نوه‌ها و فعالیت اجتماعی ۱۲۹

۳۵. داستان آقای حسینی ۱۳۰

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۱

۳۷. داستان حاج‌آقا رضایی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«دیگه نمی‌تونم بدون دست گرفتن از مبل بلند شم.» «پله‌ی خونه‌ی دخترم رو نمی‌تونم برم.» «می‌ترسم تنها برم بیرون؛ اگه بیفتم چی؟» «نمی‌خوام سربار بچه‌هام بشم.»

برای بیشتر آدم‌ها بعد از ۷۰، مهم‌ترین آرزو **عمر طولانی‌تر** نیست؛ **مستقل موندنه**: خودم حمام برم، خودم خرید کنم، خودم برم **مسجد** و **مهمونی** و **خونه‌ی نوه‌ها**.

خبر خوب اینه که **هیچ‌وقت دیر نیست**. در یک کارآزمایی معروف (**Fiatarone**، ۱۹۹۴)، سالمندان **۸۷ تا ۹۶ ساله** با **تمرین قدرتی** در چند هفته، **قدرت** و **سرعت راه رفتنشون** رو بیشتر کردن. و در کارآزمایی بزرگ **LIFE** (**Pahor**، ۲۰۱۴)، یک برنامه‌ی **ورزش منظم**، خطر از دست دادن **توانایی راه رفتن** رو در سالمندان **کم** کرد.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **صندلی** شروع می‌کنیم، تا **پله**، **خرید** و **زندگی مستقل**.

- **بخش ۱** استقلال یعنی چی، چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره، تست‌های خانگی، شواهد، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** پنج توانایی: بلند شدن، راه رفتن، پله، دست‌ها.

- **بخش ۳** ستون‌های استقلال: تعادل، عضله و پروتئین، استخوان، ذهن، دید و شنوایی، داروها، خواب.
- **بخش ۴** زندگی مستقل: خونه‌ی امن، حمام و توالت، خرید و آشپزی، بیرون رفتن، بعد از بستری، تنهایی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و مسجد، نوه‌ها، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

استقلال یعنی چی؟

پنج توانایی کلیدی، چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره، تست‌های خانگی، شواهد، علائم خطر و باورهای غلط.

پنج توانایی کلیدی

استقلال یعنی بتونی کارهای **روزانه‌ی خودت** رو **خودت** انجام بدی. پشت همه‌ی این کارها، **پنج توانایی** هست:

توانایی	یعنی	کجا لازمه
بلند شدن	از صندلی، توالت، تخت و زمین	**هر روز**، ده‌ها بار
راه رفتن	با سرعت و مسافت کافی	**خرید**، **مسجد**، **پارک**، عبور از **خیابون**
پله	بالا و پایین رفتن	خونه‌ی **بچه‌ها**، **مترو**، **بیمارستان**
تعادل	زمین نخوردن، حتی وقتی سُر می‌خوری یا می‌چرخی	**همه‌جا**
قدرت دست	گرفتن، حمل کردن، باز کردن	**کیسه‌ی خرید**، **در شیشه**، **نرده**

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · تمرین پله ← ص ۱۰۹ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲

پنج توانایی، یک زندگی مستقل.

چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟

عامل	چه اتفاقی می‌افته
از دست رفتن عضله	بعد از ۵۰، هر سال کمی **عضله** و **بیشتر از اون، توان** (قدرت سریع) از دست می‌ره؛ بعد از ۷۰ **سریع‌تر**
تعادل	**دید، حس کف پا** و **گوش داخلی** ضعیف‌تر می‌شن
کم‌تحرکی	هرچه کمتر حرکت کنی، **سریع‌تر** ضعیف می‌شی
بستری	چند روز **بستری**، می‌تونه **ماه‌ها** توانایی رو بگیره
ترس از زمین خوردن	ترس ← حرکت کمتر ← ضعف ← **زمین خوردن بیشتر**
داروها	بعضی داروها **سرگیجه** و **خواب‌آلودگی** میارن
تغذیه	**پروتئین** کم، عضله رو **سریع‌تر** آب می‌کنه

خبر خوب

عضله در **هر سنی** به **تمرین** جواب می‌ده. چیزی که از دست رفته، **کامل** شاید برنگرده؛ ولی **بیشترش** برمی‌گرده.

عضله در هر سنی جواب می‌ده؛ فقط باید ازش بخوای.

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو **حالا** انجام بده و **هر ۴ تا ۸ هفته** تکرار کن. فقط با **همراه** و **کنار تکیه‌گاه**.

تست	چطور	نگران‌کننده اگه
بلند شدن ۳۰ ثانیه‌ای	دست‌ها روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل در ۳۰ ثانیه	زیر **۸ تا ۱۰ بار** (بسته به سن)
سرعت راه رفتن ۴ متری	با سرعت **معمولی**؛ زمان رو بگیر	بیشتر از **۵ ثانیه** (یعنی کمتر از ۰٫۸ متر بر ثانیه)
بلند شدن و راه رفتن	از صندلی بلند شو، ۳ متر برو، برگرد، بشین	بیشتر از **۱۲ ثانیه**
تعادل ۴ مرحله‌ای	پاها کنار هم، نیمه‌پشت‌سرهم، پشت‌سرهم، یک پا؛ هرکدوم ۱۰ ثانیه	نتونستن **پشت‌سرهم** ۱۰ ثانیه
قدرت دست	باز کردن **در شیشه‌ی مربا**	نتونستن

تست صندلی: کمتر از این عدد، یعنی پایین‌تر از حد معمول سن

سن	زنان	مردان
۶۵ تا ۶۹	کمتر از **۱۱**	کمتر از **۱۲**
۷۰ تا ۷۴	کمتر از **۱۰**	کمتر از **۱۲**

سن	زنان	مردان
۷۵ تا ۷۹	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۱
۸۰ تا ۸۴	کمتر از ۹	کمتر از ۱۰
۸۵ تا ۸۹	کمتر از ۸	کمتر از ۸
۹۰ تا ۹۴	کمتر از ۴	کمتر از ۷

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها از راهنمای **STEADI** (مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا) برای سنجش **خطر زمین خوردن** هستن؛ عدد پایین‌تر یعنی **قدرت پا** باید تقویت بشه.

چطور تست رو ایمن انجام بدم؟

☐	
	صندلی محکم بدون چرخ، **چسبیده به دیوار**
	همراه کنارت باشه
	کفش بپوش
	اگه **درد**، **سرگیجه** یا **تنگی نفس** داشتی، **متوقف** کن
	نتیجه رو در **جدول فصل ۳۹** بنویس