کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۷

کووید طولانی و برگشت به حرکت

خستگی، مه مغزی، تنگی نفس و سرگیجه ماه‌ها بعد از کرونا: بدتر شدن بعد از فعالیت چیه، دو مسیر حرکت، مدیریت انرژی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۶ 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. علائم کووید طولانی باید اول توسط پزشک بررسی بشن تا علت‌های دیگه (قلب، ریه، لخته، تیروئید، کم‌خونی) رد بشن. اگه **بدتر شدن بعد از فعالیت** داری (فصل ۲)، **ورزش تدریجی با برنامه‌ی ثابت** انجام نده. **همون روز به پزشک**: **تنگی نفس** تازه یا بدتر شونده؛ **تپش قلب** طولانی یا نامنظم؛ **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل؛ **غش** نزدیک یا سرگیجه‌ی شدید در ایستادن. **فوراً ۱۱۵**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس شدید** یا ناگهانی؛ **ورم و درد یک ساق** همراه با تنگی نفس؛ **غش**؛ 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: کووید طولانی ۹

۱. کووید طولانی چیه؟ ۱۰

۲. بدتر شدن بعد از فعالیت ۱۰

۳. خستگی، مه مغزی و تنفس ۱۱

۴. سرگیجه و تپش قلب در ایستادن ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. کارآزمایی REGAIN ۱۸

۸. بیانیه‌ی World Physiotherapy ۱۸

۹. عضله بعد از فعالیت ۱۹

۱۰. مرور علمی کووید طولانی ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. انتخاب مسیر: الف یا ب ۲۳

۱۲. مسیر الف: هوازی آهسته ۲۳

۱۳. قدرت ۲۴

۱۴. مسیر ب: حرکت ملایم ۲۵
۱۵. تنفس ۲۷
۱۶. تعادل و کشش ۲۸
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۱

۱۸. مدیریت انرژی ۳۲
۱۹. مه مغزی ۳۲
۲۰. خواب ۳۳
۲۱. ایستادن و گرما ۳۴
۲۲. غذا و آب ۳۵
۲۳. برگشت به کار ۳۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۹
۲۵. فاز ۱: غربالگری و پایه (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۱
۲۶. فاز ۲: کمی بیشتر (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۲
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۷ تا ۱۰) ۴۳
۲۸. فاز ۴: همیشگی (هفته‌ی ۱۱ به بعد) ۴۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۶

۳۱. روزهای سقوط ۴۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. خانواده ۱۲۹

۳۳. کار ۱۲۹

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان آقای نادری: بعد از بستری ۱۳۱

۳۶. داستان مریم خانم: روز خوب، سه روز بد ۱۳۲

۳۷. داستان آقای جعفری: تپش قلب در صف ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«کرونا ماه‌ها پیش تموم شد، ولی من هنوز خسته‌ام.» «یه روز خوب که زیاد راه می‌رم، دو روز بعد از پا می‌افتم.» «همه می‌گن ورزش کن، ولی ورزش حالم رو بدتر می‌کنه.»

کووید طولانی یعنی علائمی که ماه‌ها بعد از کرونا ادامه دارن یا تازه شروع می‌شن: **خستگی**، **مه مغزی**، **تنگی نفس**، **تپش قلب** و **سرگیجه**.

مهم‌ترین نکته‌ی این کتاب: قبل از هر برنامه‌ی ورزشی باید بدونی **«بدتر شدن بعد از فعالیت»** داری یا نه. در یک نظرسنجی بین‌المللی، **۷۲٪** از افراد با کووید طولانی این علامت رو گزارش کردن. برای این گروه، **ورزش تدریجی با برنامه‌ی ثابت** ممکنه **آسیب** بزنه؛ راهشون **مدیریت انرژی** و حرکت **بر اساس علائمه**.

برای کسانی که این علامت رو **ندارن**، کارآزمایی REGAIN روی ۵۸۵ نفر نشون داد یک برنامه‌ی **ورزش و حمایت روانی** کیفیت زندگی، خستگی و درد رو کمی بهتر کرد.

- **بخش ۱** کووید طولانی، بدتر شدن بعد از فعالیت، خستگی و مه مغزی، سرگیجه، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: REGAIN، بیانیه‌ی World Physiotherapy، عضله، و مرور علمی.

- **بخش ۳** تمرین: انتخاب مسیر، مسیر الف و ب، قدرت، تنفس، تعادل، قانون علائم.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: انرژی، مه مغزی، خواب، ایستادن، غذا، کار.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

کووید طولانی

کووید طولانی چیه، بدتر شدن بعد از فعالیت، خستگی و مه مغزی و تنفس، سرگیجه و تپش قلب در ایستادن، علائم خطر، و باورهای غلط.

کووید طولانی چیه؟

یعنی علائمی که **ماه‌ها** بعد از کرونا **ادامه** دارن یا **تازه** شروع می‌شن و با **بیماری دیگه‌ای** توضیح داده نمی‌شن.

علائم شایع	
خستگی شدید	
مه مغزی: فراموشی، تمرکز کم	
تنگی نفس	
تپش قلب و **سرگیجه** در ایستادن	
درد عضله و مفصل	
خواب بد	
بدتر شدن بعد از فعالیت	مهم‌ترین (فصل ۲)

نکته‌ی دکتر مکس

مرورهای علمی تخمین می‌زنن دست‌کم ۱۰٪ از افراد بعد از عفونت کرونا کووید طولانی می‌گیرن؛ این یک **برآورده**، نه عدد قطعی.

ماه‌ها بعد از کرونا هنوز خسته‌ای؟ جدی بگیر.

بدتر شدن بعد از فعالیت

به انگلیسی **PEM** یا **PESE**: بعد از فعالیت **جسمی**، **ذهنی** یا حتی **اجتماعی**، علائم **بدتر** می‌شن؛ معمولاً **۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد**، و ممکنه **روزها یا هفته‌ها** طول بکشه.

سؤال‌های غربالگری

☐	
	بعد از فعالیت، **روز بعد** یا **پس‌فردا** از پا می‌افتی؟
	بعد از **مهمونی**، **خرید** یا **کار ذهنی** هم همین‌طوره؟
	برای برگشتن به حالت قبل، **بیشتر از ۲۴ ساعت** لازم داری؟
	«**روز خوب**» که زیاد کار کردی، چند **روز بد** پشتش اومده؟

اگه جواب حتی یکی **بله**ست، **ورزش تدریجی با برنامه‌ی ثابت** برات مناسب **نیست**. مسیر تو **مسیر به** (فصل ۱۱ و ۱۴).

روز بعد رو ببین، نه فقط امروز رو.