کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰۳

سرطان پروستات و ورزش

در طول درمان و بعد از اون: درمان هورمونی و عضله، چربی و استخوان، خستگی، کنترل ادرار، قلب، شروع امن ورزش، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، 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 **اورولوژیست**، **انکولوژیست** یا **فیزیوتراپیست** تو نیست. قبل از شروع ورزش با **تیم درمان** هماهنگ کن، به‌خصوص اگه **متاستاز استخوان**، **بیماری قلبی** یا **کم‌خونی** داری. ورزش **جای درمان** سرطان نیست. **به تیم درمان**: درد استخوانی تازه، خون در ادرار، کاهش وزن بی‌دلیل، گرگرفتگی شدید، غم یا اضطراب طولانی. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: کمردرد با **ضعف یا بی‌حسی پاها** یا اختلال **ادرار و مدفوع**؛ **درد سینه** یا **تنگی نفس**؛ ورم و درد یک ساق؛ **نتونستن ادرار** با درد. 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: درمان و بدن ۹

۱. درمان و بدن ۱۰

۲. درمان هورمونی ۱۰

۳. استخوان ۱۱

۴. کنترل ادرار ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. متاآنالیز European Urology (۲۰۱۶) ۱۷

۸. رهنمود ACSM (۲۰۱۹) ۱۷

۹. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۸

۱۰. ایمنی ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. شروع ۲۲

۱۲. قدرت ۲۲

۱۳. هوازی ۲۳

۱۴. استخوان و تعادل ۲۴
۱۵. کف لگن ۲۵
۱۶. کشش ۲۶
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: زندگی ۲۹

۱۸. وزن و غذا ۳۰
۱۹. گرگرفتگی و خواب ۳۰
۲۰. قلب ۳۱
۲۱. خلق ۳۲
۲۲. رابطه ۳۳
۲۳. چکاپ‌ها ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: حرکت (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۰
۲۷. فاز ۳: توان (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشه 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، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. کار ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان آقای رضایی: درمان هورمونی و عضله ۱۳۲

۳۶. داستان آقای نوری: بعد از جراحی ۱۳۳

۳۷. داستان آقای کاظمی: خستگی پرتودرمانی ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«از وقتی آمپول هورمونی می‌زنم، عضله‌هام آب شدن.» «شکمم بزرگ شده.» «خسته‌ام و گرگرفتگی دارم.»

سرطان پروستات **شایع‌ترین** سرطان در خیلی از مردهای بالای ۵۰ ساله‌ست. خیلی از مردها با **درمان هورمونی** (کاهش تستوسترون)، **جراحی** یا **پرتودرمانی** درمان می‌شن. این درمان‌ها اغلب **عضله** رو کم و **چربی** رو زیاد می‌کنن، **استخوان** رو ضعیف می‌کنن و **خستگی** میارن.

پیام اصلی این کتاب:

- متاآنالیز (۲۰۱۶) **European Urology** روی **۱۶** کارآزمایی تصادفی و **۱۵۷۴** مرد: ورزش **خستگی**، **آمادگی** و **قدرت پا** رو بهتر کرد؛ عوارض جدی با ورزش **بیشتر نبود**.
- اثر روی **کیفیت زندگی** در مطالعه‌های **باکیفیت** متوسط بود؛ در کل مطالعه‌ها معنی‌دار نشد.
- رهنمود **۳** :(۲۰۱۹) **ACSM بار** هوازی و **۲ بار** قدرتی در هفته؛ «**از بی‌تحرکی دوری کن**».
- تمرین **قدرتی** مهم‌ترین سلاح در برابر **آب شدن عضله** با درمان هورمونیه.
- **بخش ۱** درمان و بدن، درمان هورمونی، استخوان، ادرار، علائم خطر، باورهای غلط.

- **بخش ۲** شواهد: متاآنالیز ۲۰۱۶، ACSM، WHO، ایمنی.
- **بخش ۳** تمرین: شروع، قدرت، هوازی، استخوان و تعادل، کف لگن، کشش، قانون.
- **بخش ۴** زندگی: وزن و غذا، گرگرفتگی و خواب، قلب، خلق، رابطه، چکاپ‌ها.
- **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

درمان و بدن

درمان و بدن، درمان هورمونی، استخوان، کنترل ادرار، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

درمان و بدن

درمان	اثر شایع روی بدن
جراحی (برداشتن پروستات)	**نشت ادرار**، مشکل نعوظ
پرتودرمانی	**خستگی**، تکرر ادرار
درمان هورمونی	**عضله کمتر، چربی بیشتر، استخوان ضعیف‌تر، خستگی، گرگرفتگی**
مراقبت فعال	پیگیری منظم؛ فرصت خوب برای **ورزش**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**بعد از جراحی پروستات: کنترل ادرار و قدرت**» همین کتابخونه جزئیات کف لگن بعد از جراحی رو داره.

درمان هر چی باشه، حرکت کمک می‌کنه.

فصل ۲

درمان هورمونی

☐	
	تستوسترون پایین میاد
	عضله کم می‌شه، به‌خصوص پاها
	چربی شکم بیشتر می‌شه
	قند و **چربی** خون ممکنه بالا بره
	خستگی و **گرگرفتگی**

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · اسکوات جامی ← ص ۱۱۴

درمان هورمونی؟ تمرین قدرتی.