کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰۲

بعد از سرطان: برگشت به زندگی فعال

بعد از جراحی، شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی: خستگی، ضعف عضلانی، نوروپاتی، استخوان و لنف‌ادم، شروع امن ورزش، برگشت به کار و خانواده، 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 **انکولوژیست**، **پزشک** یا **فیزیوتراپیست** تو نیست. قبل از شروع ورزش با **تیم درمان** هماهنگ کن، به‌خصوص اگه **متاستاز استخوان**، **پورت یا کاتتر**، **شمارش خون پایین** یا **بیماری قلبی** داری. ورزش **جای درمان** سرطان نیست. **به تیم درمان**: درد استخوانی تازه، ورم تازه‌ی بازو یا پا، خستگی که روزبه‌روز بدتر می‌شه، کاهش وزن بی‌دلیل، غم یا اضطراب طولانی. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **تب** در دوره‌ی شیمی‌درمانی؛ **تنگی نفس** ناگهانی یا **درد سینه**؛ ورم و درد یک ساق؛ **ضعف ناگهانی پاها** یا اختلال ادرار و مدفوع؛ **خونریزی** غیرعادی. 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: بدن بعد از درمان ۹

۱. بدن بعد از درمان ۱۰

۲. خستگی سرطان ۱۰

۳. عوارض شایع ۱۱

۴. ترس از برگشت ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. رهنمود ACSM (۲۰۱۹) ۱۷

۸. رهنمود ASCO (۲۰۲۲) ۱۷

۹. کارآزمایی CHALLENGE (NEJM، ۲۰۲۵) ۱۸

۱۰. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. شروع ۲۲

۱۲. هوازی ۲۲

۱۳. قدرت ۲۳

۱۴. تعادل و نوروپاتی ۲۵
۱۵. شونه و لنف‌ادم ۲۶
۱۶. کشش و تنفس ۲۷
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۸

بخش ۴: زندگی ۳۰

۱۸. برگشت به کار ۳۱
۱۹. غذا و وزن ۳۱
۲۰. خواب ۳۲
۲۱. ذهن و «مه مغزی» ۳۳
۲۲. رابطه و خانواده ۳۴
۲۳. چکاپ‌ها ۳۵

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۸
۲۵. فاز ۱: حرکت (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۰
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۱
۲۷. فاز ۳: توان (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۲
۲۸. فاز ۴: همیشه ۴۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۵

۳۱. روزهای بد ۴۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان نسرین خانم: خستگی بعد از شیمی‌درمانی ۱۳۳

۳۶. داستان آقای جعفری: نوروپاتی و تعادل ۱۳۴

۳۷. داستان فاطمه خانم: لنف‌ادم و وزنه ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«درمانم تموم شد، ولی خودم برنگشتم.» «یه پله که بالا می‌رم خسته می‌شم.» «می‌ترسم ورزش کنم، نکنه برگرده.»

بعد از درمان سرطان، خیلی‌ها با **خستگی**، **ضعف عضلانی**، **بی‌حسی** دست و پا، **ترس** و **کم شدن توان** روبه‌رو می‌شن. ورزش **درمان سرطان نیست**، ولی یکی از بهترین ابزارهای **برگشت به زندگیه**.

پیام اصلی این کتاب:

- رهنمود بین‌المللی **ACSM (۲۰۱۹): ۳ بار** هوازی متوسط و **۲ بار** تمرین قدرتی در هفته، به مدت **۸ تا ۱۲ هفته**، خستگی، اضطراب، افسردگی و کیفیت زندگی رو بهتر کرد. اصل کلی: **از بی‌تحرکی دوری کن**.
- رهنمود **ASCO (۲۰۲۲):** ورزش هوازی و قدرتی **در طول** درمان هم برای کم کردن عوارض توصیه شد.
- کارآزمایی **CHALLENGE (NEJM، ۲۰۲۵)** در سرطان روده: برنامه‌ی ورزشی ۳ ساله، برگشت سرطان یا مرگ رو حدود **۲۸٪** کمتر کرد. این نتیجه فقط برای **سرطان روده** ثابت شده.
- همه‌چیز **با هماهنگی تیم درمان**؛ شمارش خون، تب، متاستاز استخوان و لنف‌ادم احتیاط خودشون رو دارن.

- **بخش ۱** بدن بعد از درمان، خستگی، عوارض، ترس، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: WHO، CHALLENGE، ASCO، ACSM.
- **بخش ۳** تمرین: شروع، هوازی، قدرت، تعادل و نوروپاتی، شونه و لنف‌ادم، کشش و تنفس، قانون.
- **بخش ۴** زندگی: کار، غذا و وزن، خواب، ذهن، رابطه و خانواده، 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

بدن بعد از درمان

بدن بعد از درمان، خستگی سرطان، عوارض شایع، ترس از برگشت، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

بدن بعد از درمان

بعد از درمان	معمولاً
عضله	ضعیف‌تر، به‌خصوص پاها
قلب و ریه	آمادگی کمتر
استخوان	با بعضی درمان‌ها ضعیف‌تر
وزن	کم یا زیاد
ذهن	ترس، اضطراب، «مه مغزی»

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب برای **همه‌ی** سرطان‌هاست. کتاب‌های **سرطان پستان**، **سرطان روده**، **خستگی سرطان** و **لنف‌ادم** همین کتابخونه جزئیات بیشتری دارن.

درمان تموم شد؛ برگشت شروع شد.

فصل ۲

خستگی سرطان

☐	
	با **خواب** خوب نمی‌شه
	ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه
	ورزش یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کم کردنشه
	استراحت مطلق معمولاً بدترش می‌کنه
	اول **کم‌خونی**، **تیروئید**، **افسردگی** و **کم‌خوابی** بررسی بشه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۱ · تنفس شکمی ← ص ۵۱

خستگی سرطان، با حرکت کمتر می‌شه.