کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۹

سفر سالم بعد از ۵۰

پرواز و سفرهای طولانی بدون لخته، کمردرد و ورم: تمرین روی صندلی، جوراب فشاری، چمدون، داروها، تغییر ساعت، پیاده‌روی در سفر، و برنامه‌ی آمادگی 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 **پزشک** تو نیست. اگه سابقه‌ی **لخته**، **جراحی اخیر**، **سرطان فعال**، **بارداری** یا بیماری قلبی داری، قبل از سفر طولانی با پزشک صحبت کن. **جوراب فشاری** و **داروی ضدانعقاد** فقط با نظر پزشک. **به پزشک**: ورم پا که با بالا گذاشتن کم نمی‌شه؛ درد کمر با بی‌حسی پا؛ تنظیم داروها و **انسولین** برای تغییر ساعت. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ ورم و درد و گرمی **یک ساق**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**؛ غش. 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: سفر و بدن ۹

۱. سفر و بدن ۱۰

۲. لخته در سفرهای طولانی ۱۰

۳. کمر و چمدون ۱۱

۴. داروها در سفر ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. رهنمود CHEST (۲۰۱۲) ۱۷

۸. جوراب فشاری در سفر ۱۷

۹. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۱۸

۱۰. تغییر ساعت ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. تمرین روی صندلی ۲۲

۱۲. فرودگاه و صف ۲۲

۱۳. قدرت برای سفر ۲۳

۱۴. چمدون ۲۴
۱۵. تعادل ۲۵
۱۶. کشش ۲۶
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: در سفر ۲۹

۱۸. هواپیما ۳۰
۱۹. ماشین و اتوبوس ۳۰
۲۰. هتل و خونه‌ی میزبان ۳۱
۲۱. غذا و آب ۳۲
۲۲. تغییر ساعت و خواب ۳۳
۲۳. بعد از سفر 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 چمدون (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۰
۲۷. فاز ۳: تعادل و استقامت (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: در سفر و همیشه ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای هتل 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 و سفر کاری ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان طاهره خانم: پرواز به کانادا ۱۳۲

۳۶. داستان آقای نصیری: چمدون و کمر ۱۳۳

۳۷. داستان ملیحه خانم: سفر و یک هفته تعطیلی ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«بعد از پرواز پاهام ورم می‌کنه.» «با چمدون کمرم گرفت.» «سفر رفتم و یک هفته ورزشم تعطیل شد.»

سفر بعد از ۵۰، از دیدار بچه‌ها در خارج تا زیارت و تفریح، **شیرینه** ولی بدن رو هم **امتحان** می‌کنه: **نشستن طولانی**، **چمدون سنگین**، **تغییر ساعت**، **غذای** متفاوت و **راه رفتن** زیاد یا خیلی کم.

پیام اصلی این کتاب:

- سفرهای **طولانی** (بیشتر از حدود ۴ تا ۶ ساعت) خطر **لخته‌ی پا** رو کمی بالا می‌برن. رهنمود (۲۰۱۲) **CHEST: راه رفتن** مکرر، **تمرین ساق**، و برای افراد پرخطر **جوراب فشاری** زیر زانو؛ **آسپرین** و داروی ضدانعقاد برای همه **نه**.
- **کمر** با چمدون: با **پا** بلند کن، نه کمر.
- **آمادگی** قبل از سفر: پاها و تنه‌ی قوی، سفر رو **راحت‌تر** می‌کنه.
- **بخش ۱** سفر و بدن، لخته، کمر و چمدون، داروها، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: رهنمود CHEST، جوراب فشاری، WHO، تغییر ساعت.
- **بخش ۳** تمرین: روی صندلی، فرودگاه، قدرت، چمدون، تعادل، کشش، قانون.

- **بخش ۴** سفر: هواپیما، ماشین و اتوبوس، هتل، غذا و آب، تغییر ساعت، بعد از سفر.
- **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

سفر و بدن

سفر و بدن، لخته در سفرهای طولانی، کمر و چمدون، داروها در سفر، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

سفر و بدن

چالش	
نشستن طولانی	ورم پا، خشکی کمر، خطر لخته
چمدون	کمردرد، شونه‌درد
تغییر ساعت	خواب و قند و فشار به هم می‌ریزه
غذای متفاوت	یبوست، قند خون
راه رفتن زیاد در سفر	پا و زانو خسته

سفر، بدن آماده می‌خواد.

فصل ۲

لخته در سفرهای طولانی

عامل خطر بیشتر	
سابقه‌ی لخته	
جراحی یا **شکستگی** اخیر	
سرطان فعال	
بارداری یا **قرص هورمونی**	
چاقی شدید	
سن بالا و **کم‌تحرکی**	

نکته‌ی دکتر مکس

برای بیشتر آدم‌ها خطر **کمه**، ولی ساده‌ترین پیشگیری‌ها رو **همه** انجام بدن: **راه رفتن** و **پمپ ساق** (فصل ۷).

هر ساعت، پمپ ساق.