

تمرین درمانی پیشرونده  
«عضلات صورت، عضلات تنفسی و تنه»

ترجمه و تألیف:

لیلا سیدی - بهزاد نیک روش

با نظارت دکتر علیرضا

تقدیم به پدر و مادر و همسر  
تقدیم به دختر و مهر او

لیلا سیدی

تقدیم به پدر و مادر  
که هر گامم برف سپیدی است بر موهایشان  
تقدیم به برادرانم  
که آرامش دریای پرتلاطم زندگی هستند  
بهزاد نیک روش

تقدیم به راه‌پویان راه دانش

## فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۳	فصل اول: عضلات صورت
۱۴ تا ۱۵	حرکت چشم
۱۵	حالت شگفت زده شدن
۱۶	اخم کردن
۱۶	بستن پلکها
۱۷	باز کردن سوراخهای بینی
۱۷	انداختن چین روی بینی
۱۸	تنگ کردن سوراخهای بینی
۱۸	فوت کردن
۱۹	نشان دادن لثه بالایی
۱۹	عقب کشیدن گوشه‌های دهان
۲۰	خندیدن
۲۰	ریشخند زدن
۲۱	باد کردن بادکنک
۲۱	آویزان کردن لب و دهان
۲۲	پایین کشیدن گوشه لبها
۲۲	سفت کردن پوست گردن
۲۳	خرخر کردن
۲۳	بستن مقاومتی دهان
۲۴	بازکردن مقاومتی دهان
۲۴	چپ و راست بردن مقاومتی فک پایین
۲۵	باز و بسته کردن دهان
۲۳	باز کردن دهان
۲۴	حرکت فک به چپ یا راست
۲۴	آوردن فک به سمت جلو
۲۵	باز کردن دهان به صورت کششی

- فصل دوم: ماساژ ..... ۲۸
- مالش پیشانی از بالا به پایین ..... ۳۰
- مالش پیشانی به طور افقی ..... ۳۰
- مالش وسط ابروها از پایین به بالا ..... ۳۱
- مالش بالای چشم به طرف شقیقه‌ها ..... ۳۱
- مالش زیر چشم به طرف شقیقه‌ها ..... ۳۲
- مالش بالای بینی بطور افقی ..... ۳۲
- مالش بینی از پایین به بالا ..... ۳۳
- مالش گونه‌ها به طرف گوش‌ها ..... ۳۳
- مالش چرخشی گونه‌ها ..... ۳۴
- مالش خطوط کناری بینی ..... ۳۴
- مالش وسط چانه تا زیر گوشها ..... ۳۵
- مالش دورانی چانه ..... ۳۵
- مالش عمودی چانه ..... ۳۶
- مالش لب‌ها؛ ..... ۳۶
- مالش گردن از پایین به بالا ..... ۳۷
- مالش گردن بصورت افقی ..... ۳۷
- تقویت عضلات پیشانی و رفع خطوط پیشانی ..... ۳۸
- ماساژ عضلات بین ابروها و از بین بردن خطوط بین ابروها ..... ۳۸
- فصل سوم: وضعیت‌های تخلیه‌کننده ریوی ..... ۴۰
- نکاتی چند در مورد انجام وضعیت‌های تخلیه‌کننده ریه: ..... ۴۰
- تخلیه بخش‌های قدامی اپیکال ..... ۴۲
- تخلیه بخش‌های خلفی اپیکال ..... ۴۲
- تخلیه بخش‌های قدامی ..... ۴۳
- تخلیه بخش خلفی (سمت چپ) ..... ۴۳
- تخلیه بخش خلفی (سمت راست) ..... ۴۳
- تخلیه ناحیه لینگولا ..... ۴۴

- تخلیه لوب میانی ..... ۴۴
- تخلیه لوبهای تحتانی چپ و راست (بخش‌های قدامی) ..... ۴۵
- تخلیه لوبهای تحتانی چپ و راست (بخش‌های خلفی) ..... ۴۵
- تخلیه بخش خارجی (سمت چپ) ..... ۴۵
- تخلیه بخش خارجی (سمت راست) ..... ۴۶
- تخلیه بخش‌های فوقانی ..... ۴۶
- تخلیه بخش‌های تحتانی در منزل ..... ۴۶
- فصل چهارم: تمرینات عضلات تنفسی ..... ۴۷
- تنفس با کمک عضله دیافراگم ..... ۴۸ تا ۴۹
- باز کردن قسمت فوقانی قفسه سینه ..... ۴۹ تا ۵۰
- باز کردن قسمت میانی قفسه سینه ..... ۵۰ تا ۵۱
- باز کردن قسمت خارجی قفسه سینه ..... ۵۱ تا ۵۱
- باز کردن قسمت خلفی ریه ..... ۵۱
- متحرک‌سازی قفسه سینه ..... ۵۳
- تنفس با لبهای جمع شده ..... ۵۳
- تنفس فعال به کمک چوب ..... ۵۴ تا ۵۵
- تنفس فعال در حالت طاقباز ..... ۵۵
- تنفس عمیق ..... ۵۶ تا ۵۸
- مقاومت به عضلات تنفسی ..... ۵۸
- انجام دم همراه مقاومت ..... ۵۹
- استفاده از تنفس با کمک عضله دیافراگم در تنگی نفس ..... ۵۹
- فصل پنجم: تمرینات کششی عضلات تنه ..... ۶۱
- کشش عضلات پشت تنه ..... ۶۲
- کشش عضلات خارجی تنه ..... ۶۳ تا ۶۵
- کشش عضلات پشت و خارج تنه ..... ۶۶
- کشش عضلات شکمی و خارجی تنه ..... ۶۶ تا ۶۷

کشش عضلات میانی پشت تنه ..... ۶۸ تا ۶۹  
 متحرک ساختن نخستین دنده قفسه سینه ..... ۶۹  
 بهبود راستای ستون مهره‌ای ..... ۷۰

فصل ششم: تمرینات فعال عضلات تنه ..... ۷۱  
 تقویت عضلات پشت تنه ..... ۷۲ تا ۷۳  
 تقویت عضلات باسن و پشت تنه ..... ۷۳  
 پل زدن ..... ۷۴  
 خم کردن طرفی تنه ..... ۷۴ تا ۷۶  
 کشش عضلات طرفی تنه و تقویت عضلات مخالف آن ..... ۷۶  
 چرخش تنه در حالت نشسته ..... ۷۷  
 چرخش تنه در حالت دمر ..... ۷۷  
 چرخش تنه همراه با چرخش دست ..... ۷۸

فصل هفتم: تمرینات مقاومتی عضلات تنه ..... ۷۹  
 تقویت عضلات پشت تنه ..... ۸۱ تا ۸۲  
 تقویت عضلات پشت تنه با باند الاستیک ..... ۷۲  
 خم کردن طرفی تنه ..... ۸۳  
 خم کردن طرفی تنه با باند الاستیک ..... ۸۳  
 چرخش تنه با باند الاستیک ..... ۸۴

#### جدول تجویز ورزشها:

تمرینات عضلات صورت ..... ۸۵  
 تمرینات عضلات تنفسی ..... ۸۶  
 تمرینات کششی عضلات تنه ..... ۸۷  
 تمرینات فعال عضلات تنه ..... ۸۸  
 تمرینات عضلات تنه ..... ۸۹  
 منابع و مأخذ ..... ۹۰

### پیشگفتار مؤلفین

در طب فیزیکی و توانبخشی، درمان تنها در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که بیمار بپذیرد نقش اساسی در درمان بر عهده خود اوست. ایجاد انگیزه و علاقه در بیمار برای انجام تمرینات درمانی مناسب از هنرهای درمانگر است. ورزش در عملکردها و تواناییهای فیزیکی فرد مؤثر است و احساسی از «سالم بودن و سالم ماندن» القاء می‌کند.

عملکرد فیزیکی فرد تحت عواملی مانند قدرت، سرعت، تحمل، هماهنگی و تحرک می‌باشد. تحرک طبیعی مفصل و توازن کار عضلانی دو پیش نیاز مهم در انجام حرکات طبیعی هستند. کاهش بیمار گونه تحرک مفصلی و نامتعادل بودن کار عضلات با ورزشهای مناسب درمان می‌شوند اما اصل مسلم و قطعی این است که شدت تمرینات باید متناسب با وضع بیمار تنظیم شود.

مجموعه «تمرین درمانی پیشرونده» بصورتی فراهم آمده است که به درمانگر اجازه می‌دهد بر حسب نیاز بیمار، تمرینات مناسب را انتخاب کند. ورزشها با شکل و توضیحات ساده همراه شده‌اند تا به یادگیری صحیح بیماران کمک نمایند، این امر سهولت کار درمانگر را به عهده خواهد داشت. تعیین نوع ورزش، تکرار حرکات و میزان وزنه‌ای که باید اضافه شود بر عهده درمانگر است.

هدف از نگارش این کتاب:

آموزش صحیح و ساده تمرینات درمانی به بیماران و ترغیب نمودن ایشان به انجام تمرینات مناسب در منزل است.

بیماران محترم جهت استفاده مطلوب از این کتاب نیاز است موارد زیر را دقیقاً آموزش ببینند.

- ۱- نوع تمرینات
- ۲- زمان لازم جهت اعمال کشش یا انقباض عضلانی
- ۳- میزان تکرار هر تمرین در هر بار
- ۴- میزان تکرار تمرینات در روز
- ۵- میزان وزنه در صورت لزوم

امید داریم با تألیف این کتاب، گام کوچکی در راه هدف خود که خدمت به درمانگران و بیماران است، برداشته باشیم.

در پایان سپاس و احترام خود را به آقای دکتر علیرضا سرمدی - که در جهت ویراستاری علمی کتاب و تکمیل مطالب ما را یاری فراوان رساندند - تقدیم می‌داریم. از همکاری مدیریت محترم انتشارات جناب آقای محمدتقی سرمدی صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم و از زحمات فراوان سرکارخانم اعظم فتحی در زمینه تایپ و اسکن تصاویر کمال تشکر را داریم. همچنین از سرکار خانم مهرانگیز غفاری - که تایپ اولیه این مجموعه را عهده‌دار بودند - قدردانی می‌کنیم.

لیلا سیدی - بهزاد نیک روش

پاییز ۸۴

## فصل اول

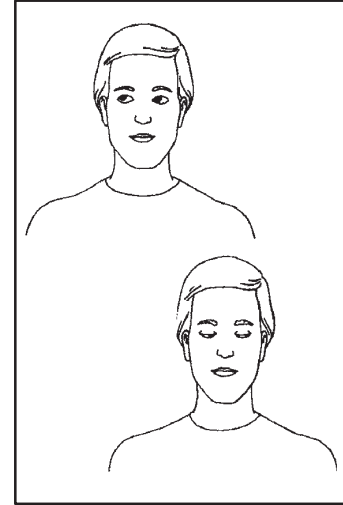
### عضلات صورت

صورت دارای پنجاه و پنج ماهیچه است. تعدادی از این عضلات در طی کارهای روزانه مانند صحبت کردن، خندیدن، خمیازه کشیدن، اخم کردن و... به کار گرفته می‌شوند، اما تمام ماهیچه‌ها کاملاً فعال نیستند. اگر این ماهیچه‌ها فعال نشوند، ضعیف شده و بعد از مدتی شل و آویزان می‌شوند. بعضی از افراد عقیده دارند که برای تقویت عضلات صورت به هیچ نوع حرکت ورزشی خاصی نیاز نیست، زیرا انسان در طی اعمال روزانه، عضلات صورت را حرکت می‌دهد و این خود یک ورزش به حساب می‌آید. ولی در جواب این افراد باید گفت که این حرکات طبیعی روزانه بعضی از عضلات صورت را به خوبی به حرکت و فعالیت و می‌دارد، ولی تعداد دیگری از عضلات فعالیت‌شان کم است.

ورزشهای صورت، باعث فعال شدن و تقویت کلیه عضلات صورت می‌گردد و ساختمان زیرپوست را محکم می‌سازد. پس بطور خلاصه این تمرین‌ها، باعث حفظ استحکام ماهیچه‌های صورت، تحریک اعمال پوستی و افزایش جریان خون و لنف و در نتیجه افزایش هیدراتاسیون پوست می‌شود. اگر ورزشهای صورت را مرتب و با دقت انجام دهید، می‌توانید ماهیچه‌های صورت را تقویت کرده و صورت خود را جوان‌تر جلوه دهید. باید باور کرد که از طریق برنامه منظم «پرورش صورت با ورزشهای مفید» می‌توان با گذشت سالها یک صورت صاف و با طراوت را جایگزین صورتی پرچین و چروک و خسته کرد.

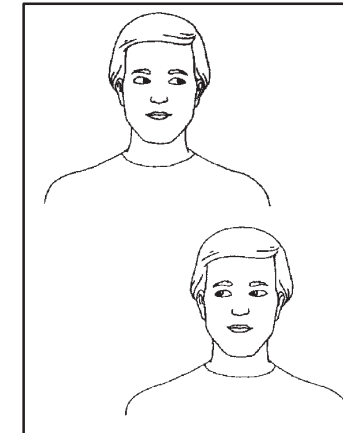
## □ ۱- حرکت چشم

به سمت بالا و راست خود نگاه کنید  
این حالت را نگه دارید سپس به سمت  
پایین و چپ نگاه کنید این حالت را نگه  
دارید و تمرین را تکرار کنید. همین  
تمرین را در جهت مخالف انجام دهید.  
دقت شود که در طی تمرین سر نباید  
بچرخد.



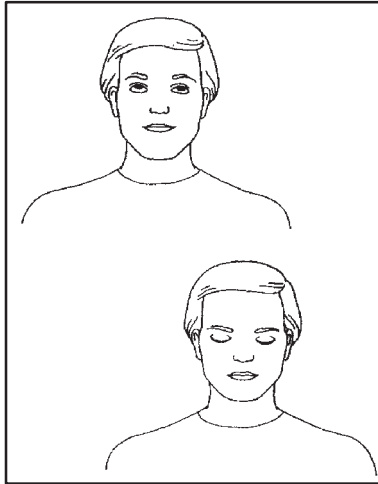
## □ ۲- حرکت چشم

به سمت چپ خود نگاه کنید این  
حالت را نگه دارید سپس به سمت  
راست خود نگاه کنید و این حالت را نگه  
دارید. تمرین را تکرار کنید. دقت شود  
که در طی تمرین سر نباید بچرخد.



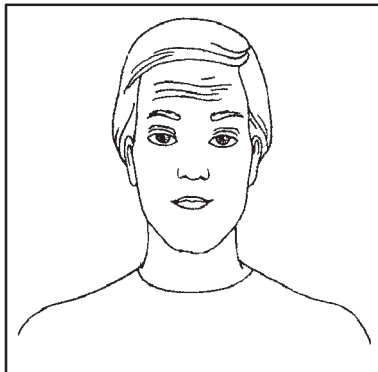
## □ ۳- حرکت چشم

به سمت بالا نگاه کنید این  
حالت را نگه دارید سپس به پایین  
نگاه کنید و این حالت را نگه دارید.  
تمرین را تکرار کنید. دقت شود که  
در طی تمرین سر نباید به بالا یا  
پایین خم شود.



## □ ۴- حالت شگفت زده شدن

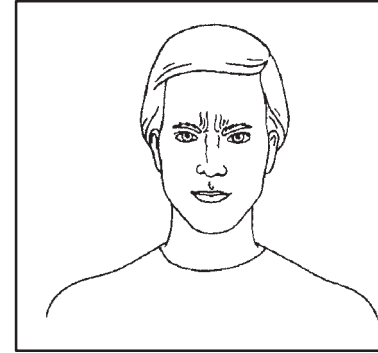
کاملاً صاف مقابل آینه  
بنشینید، بدون بالا بردن سر،  
ابروهای خود را بالا ببرید و به  
پیشانی خود چین بیاندازید درست  
مثل حالتی که شگفت زده شده  
باشید. این حالت را نگه دارید و  
تمرین را تکرار کنید.





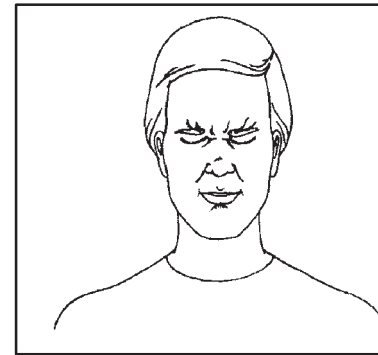
## □ ۵- اخم کردن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، ابروهای خود را به سمت یکدیگر نزدیک کنید مثل حالتی که اخم کرده باشید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



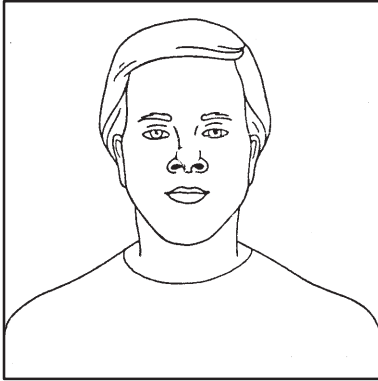
## □ ۶- بستن پلکها

پلکهایتان را محکم ببندید مثل حالتیکه نور زیادی به چشمانتان بتابد این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



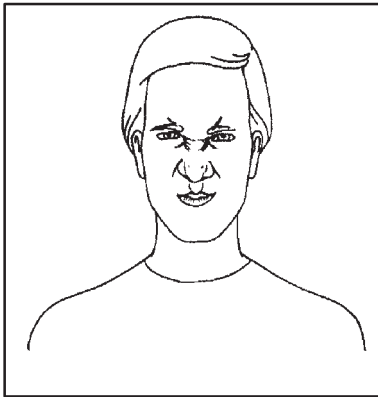
## □ ۷- باز کردن سوراخهای بینی

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، سوراخهای بینی خود را گشاد کنید مثل حالتیکه بخواهید نفس عمیقی بکشید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



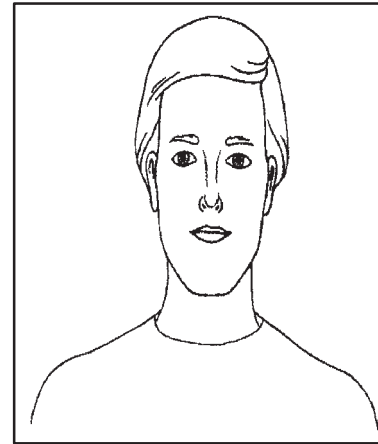
## □ ۸- انداختن چین روی بینی

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، پوست بینی خود را به سمت بالا بکشید به طوری که روی بینی تان چین بیافتد. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



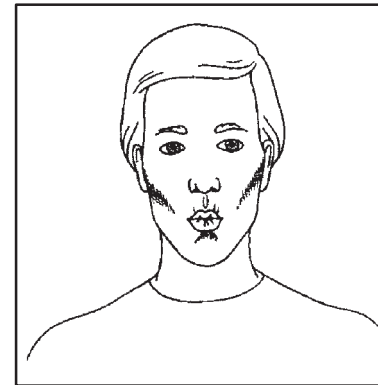
## □ ۹- تنگ کردن سوراخ‌های بینی

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، نوک بینی خود را به سمت پایین بکشید و سوراخ‌های بینی خود را تنگ کنید این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



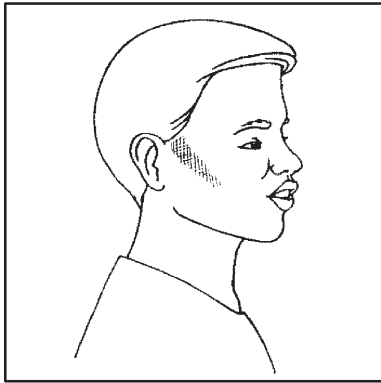
## □ ۱۰- فوت کردن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، لبهایتان را جمع کنید و به سمت جلو بیاورید درست مثل حالتی که بخواهید سوت بزنید و یا اینکه بخواهید فوت بکنید این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



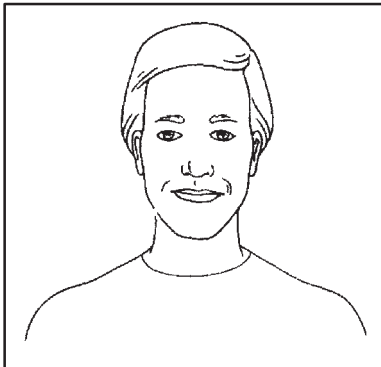
## □ ۱۱- نشان دادن لثه بالایی

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، لب بالایی خود را به سمت بالا و جلو بیاورید مثل حالتی که بخواهید لثه بالایی خود را به کسی نشان دهید این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



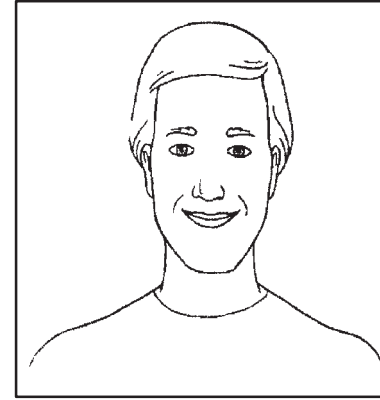
## □ ۱۲- عقب کشیدن گوشه‌های دهان

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، گوشه‌های دهان خود را به سمت عقب بکشید، این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



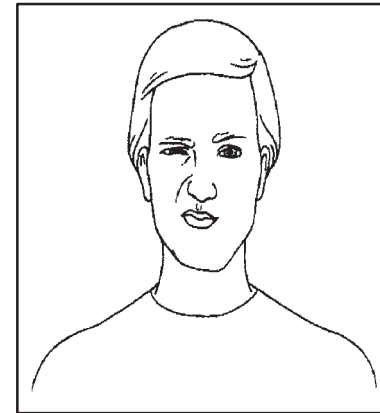
## □ ۱۳ - حالت خندیدن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، گوشه‌های دهان خود را به سمت بالا و خارج بکشید مثل حالتی که بخواید بخندید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



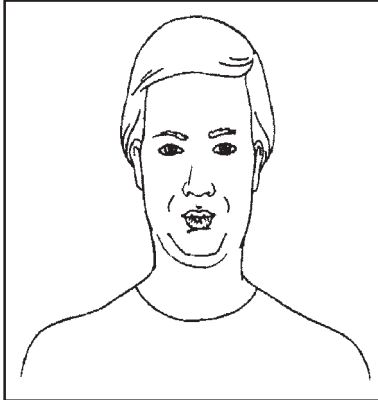
## □ ۱۴ - ریشخند زدن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، گوشه دهان خود را به طور مستقیم بالا بکشید و چین کنار بینی خود را عمیق‌تر کنید درست مثل حالتی که به کسی ریشخند بزنید و حالت استهزاء به خود بگیرید یا مثل حالتیکه بخواید دندان نیش خود را به کسی نشان دهید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



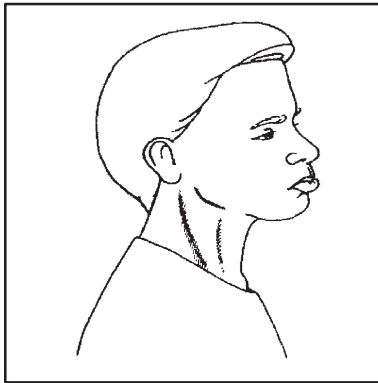
## □ ۱۵ - باد کردن بادکنک

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، لبهایتان را به هم و گونه‌هایتان را محکم به دندانهایتان فشار دهید. در همین حالت گوشه‌های دهان خود را عقب بکشید و حالت باد کردن بادکنک به خود بگیرید یا مثل حالتی که بخواید ترومپت بزنید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



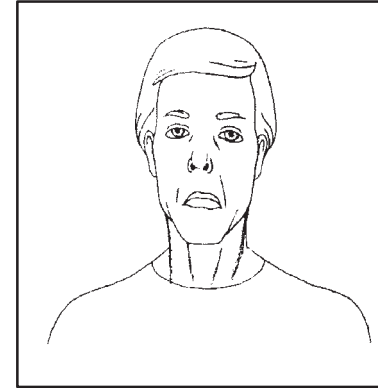
## □ ۱۶ - آویزان کردن لب و دهان

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، پوست چانه خود را به سمت بالا بکشید به دنبال این حرکت لب پایین شما جلو خواهد آمد. درست مثل حالتی که اصطلاحاً لب و دهان آویزان شود. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



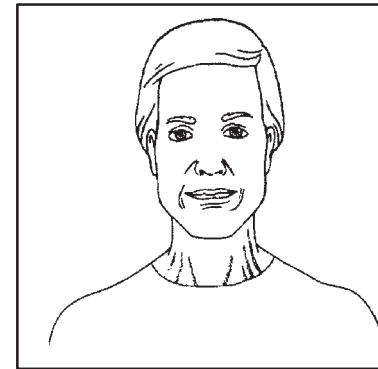
## □ ۱۷- پایین کشیدن گوشه لبها

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، گوشه‌های دهان خود را به سمت پایین بکشید، این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



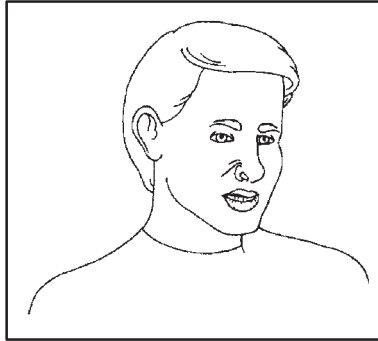
## □ ۱۸- سفت کردن پوست گردن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، در حالی که لب پایین و گوشه‌های دهان خود را به سمت پایین و خارج می‌کشید. پوست روی گردن خود را سفت کنید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



## □ ۱۹- خرخر کردن

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید، اصطلاحاً شبیه سگ حالت خرخر کردن به خود بگیرید و دندانهای خود را روی هم نگه دارید. این حالت را نگه دارید و تمرین را تکرار کنید.



## □ ۲۰- بستن مقاومتی دهان

کاملاً صاف مقابل آینه بنشینید و انگشت اشاره و انگشت میانی را روی چانه قرار دهید. سعی کنید با فشار این دو انگشت، دهان خود را باز کنید و در عین حال با مقاومت فک پایین، مانع از انجام این حرکت شوید. این وضعیت را نگه دارید و سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید. تمرین را تکرار کنید.

