راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»

فیبرومیالژیا؛ راهنمای خانواده

درد دیده نمی‌شه: باور، همراهی، تقسیم کارها، یائسگی، ماه رمضان و فصل‌ها



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. تشخیص فیبرومیالژیا با **پزشکه**، بعد از بررسی بیماری‌های دیگه. اگه **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل**، **ورم و گرمی مفاصل**، **خشکی صبحگاهی شونه‌ها و لگن بیش از یک ساعت** (به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی)، **سردرد تازه با درد فک یا تاری دید**، یا **ضعف واقعی عضلات** داری، **به‌زودی** با پزشک صحبت کن؛ این‌ها فیبرومیالژیا نیستن. اگه **بی‌امیدی شدید** 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: فیبرومیالژیا رو بشناس ۸

۱. فیبرومیالژیا چیه؟ ۹

۲. مغز و درد: سیستم عصبی حساس ۹

بخش ۲: تشخیص و درمان پزشکی ۱۲

۳. علائم خطر و بیماری‌های مشابه ۱۳

بخش ۳: درمان در دست تو ۱۴

۴. شروع خیلی آهسته ۱۵

بخش ۴: زندگی روزمره ۱۶

۵. یائسگی و فیبرومیالژیا ۱۷

۶. خانواده و روابط ۱۷

۷. غذا و وزن ۱۸

۸. سرما و آب‌وهوا ۱۹

۹. درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه ۲۰

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۳

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۷**

بخش ۷: خانواده و زندگی **۲۸**

۱۱. راهنمای خانواده ۲۹

۱۲. ماه رمضان ۳۰

کتاب کامل و ارتقا **۳۱**

منابع علمی **۳۳**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خانواده** و **خود بیمار**ه، برای زندگی بهتر کنار فیبرومیالژیا.

در این راهنما

- فیبرومیالژیا چیه؟
- مغز و درد: سیستم عصبی حساس
- علائم خطر و بیماری‌های مشابه
- شروع خیلی آهسته
- یائسگی و فیبرومیالژیا
- خانواده و روابط
- غذا و وزن
- سرما و آب‌وهوا
- درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- ماه رمضان
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

فیبرومیالژیا رو بشناس

فیبرومیالژیا چیه، مغز و درد، علائم همراه، بعد از ۵۰ سالگی، آیا بهتر می‌شه، و باورهای غلط.

فیبرومیالژیا چیه؟

فیبرومیالژیا یعنی **درد پخش** در بدن، **بیش از ۳ ماه**، همراه با **خستگی**، **خواب بی‌کیفیت** و **مشکل تمرکز و حافظه**.

☐
شایعه؛ در **زنان** بیشتر
معمولاً در **میانسالی** شروع می‌شه، ولی هر سنی ممکنه
گاهی بعد از یک **استرس بزرگ**، **بیماری**، **جراحی** یا **آسیب** شروع می‌شه
گاهی **همراه** بیماری‌های دیگه (آرتروز، آرتریت روماتوئید، لوپوس)

نه التهاب، نه آسیب

در فیبرومیالژیا، **عضله‌ها و مفصل‌ها آسیب ندیدن** و **التهاب** ندارن. بیماری **پیشرونده** نیست و **تخریب** ایجاد نمی‌کنه. ولی درد و خستگی **واقعی** و **ناتوان‌کنندها**ن.

درد واقعیه؛ آسیب نیست.

مغز و درد: سیستم عصبی حساس

بر اساس مرور **Clauw** (JAMA، ۲۰۱۴)، فیبرومیالژیا نمونه‌ی **دردیه که از حساس شدن سیستم عصبی** میاد.

دزدگیر حساس

تصور کن **دزدگیر** ماشین با **رد شدن یک گربه** به صدا دربیاد. در فیبرومیالژیا، **سیستم درد** مثل یک دزدگیر **خیلی حساس** شده:

☐	
	لمس **معمولی** دردناک حس می‌شه
	درد **معمولی بلندتر** حس می‌شه
	صدا، نور، بو هم ممکنه آزاردهنده‌تر باشن

چه چیزهایی دزدگیر رو حساس‌تر می‌کنن؟

☐	
	خواب بد
	استرس و **نگرانی**
	بی‌تحرکی

	ترس از درد و **تمرکز زیاد** روی درد
	فعالیت زیاد ناگهانی (فصل ۱۲ در کتاب کامل)

خبر خوب

دزدگیر **قابل تنظیمه**: با **خواب بهتر**، **ورزش آهسته و منظم**، **آرامش** و **فهمیدن درد**.

دزدگیر حساسه؛ ماشین سالمه.

بخش ۲

تشخیص و درمان پزشکی

معیارهای تشخیص، علائم خطر و بیماری‌های مشابه، داروها، و صحبت با پزشک.

علائم خطر و بیماری‌های مشابه

این علائم **فیبرومیالژیا نیستن**؛ **به‌زودی** با پزشک بررسی کن:

علامت	ممکنه باشه
ورم، گرمی و قرمزی مفاصل؛ **خشکی صبحگاهی بیش از یک ساعت**	**آرتریت روماتوئید** و التهاب‌های مفصلی
درد و خشکی شونه‌ها و لگن، تازه، بعد از ۵۰ سالگی	**پلی‌میالژیا روماتیکا**
سردرد تازه بعد از ۵۰، **درد فک** موقع جویدن، **تاری دید**	**آرتریت سلول غول‌آسا؛ فوری** (خطر نابینایی)
ضعف واقعی عضلات (بالا رفتن از پله، بلند شدن از صندلی)	**بیماری عضله**
تب، کاهش وزن، تعریق شبانه	**عفونت، بدخیمی**
بثورات پوستی، ریزش مو، زخم دهان	**لوپوس**
درد عضله بعد از شروع استاتین	**عارضه‌ی دارو**

سردرد تازه با درد فک یا تاری دید بعد از ۵۰ سالگی: **همون روز** پزشک.

علامت تازه، بررسی تازه.

بخش ۳

درمان در دست تو

ورزش، گام‌بندی، شروع آهسته، خواب، خستگی و مه ذهنی، ذهن و درد، و تای‌چی و آب.

فصل ۴

شروع خیلی آهسته

رهنمودها و تجربه‌ی بالینی می‌گن بزرگ‌ترین اشتباه در فیبرومیالژیا، **شروع زیاده**.

هفته	هوازی	قدرتی
۱ تا ۲	**۵ تا ۱۰ دقیقه**، ۳ روز	**۳ تا ۴ تمرین**، **۱ × ۸**، ۲ روز
۳ تا ۴	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	۴ تمرین، ۱ × ۱۰
۵ تا ۸	۱۵ تا ۲۰ دقیقه	۵ تمرین، ۲ × ۱۰
۹ تا ۱۲	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	۶ تمرین، ۲ × ۱۲

قانون ۲۴ ساعت

بعد از ۲۴ ساعت	
مثل **همیشه** یا **بهتر**	**عالیه**؛ ادامه
کمی بدتر ولی رو به بهتر شدن	قابل قبول؛ **پیشرفت نکن**
خیلی بدتر یا **بیش از ۲ روز**	**دوز زیاد بود**؛ **نصفش** کن

بعد از ۲۴ ساعت، بدن جواب تمرین دیروز رو می‌ده.

بخش ۴

زندگی روزمره

کار و خونه، یائسگی، خانواده و روابط، غذا و وزن، آب‌وهوا، و درمان‌های بی‌اثر.

فصل ۵

یائسگی و فیبرومیالژیا

☐	
	گرگرفتگی شبانه و **کم‌خوابی**، درد و خستگی رو **بیشتر** می‌کنن
	درباره‌ی **درمان علائم یائسگی** با پزشک صحبت کن
	ورزش منظم هم برای یائسگی و هم فیبرومیالژیا
	تمرین قدرتی برای **استخوان** و **عضله**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۶

خانواده و روابط

فیبرومیالژیا **از بیرون دیده نمی‌شه**؛ برای همین گاهی خانواده **باور نمی‌کنن**.

به خانواده بگو	
«درد من **واقعیه**، ولی **آسیب** نیست.»	
«روزهای من **فرق** می‌کنن؛ ولی دارم **گام‌بندی** می‌کنم.»	
«کمک کن **کارها رو تقسیم** کنیم، نه اینکه همه رو **ازم بگیری**.»	
«با من **پیاده‌روی** کن.»	

خانواده: بهتره	نه
باور و **همراهی**	«خودت رو به مریضی زدی.»
تشویق به **گام‌بندی**	«امروز که خوبی، همه‌ی کارها رو بکن.»
ورزش با هم	«استراحت کن، تکون نخور.»

باور کن، همراهی کن، کارها رو تقسیم کن.

فصل ۷

غذا و وزن

☐	
	رژیم خاصی با شواهد **قوی** برای فیبرومیالژیا وجود **نداره**
	الگوی سالم: سبزی، میوه، حبوبات، ماهی، روغن زیتون
	وزن مناسب؛ اضافه وزن، درد و خستگی رو **بیشتر** می‌کنه
	روده‌ی تحریک‌پذیر: غذاهای محرک رو با پزشک یا متخصص تغذیه بشناس
	ویتامین D رو اگه کمبود داری، با پزشک درمان کن
	کافئین زیاد و **الکل**: نه

رژیم معجزه‌گر نیست؛ غذای سالم و منظم هست.

فصل ۸

سرما و آب‌وهوا

خیلی‌ها با **سرما**، **رطوبت** و **تغییر هوا** درد **بیشتری** حس می‌کنن.

☐	
	لباس لایه‌لایه؛ گردن و شونه‌ها **گرم**
	دوش آب گرم صبح برای **خشکی**
	روزهای سرد: ورزش **داخل**
	پتوی گرم یا **کیسه‌ی آب گرم** (نه داغ) روی عضلات سفت

گرما رو به عضلاتت هدیه بده.

فصل ۹

درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه

بیماری‌ای که درمان قطعی نداره، **بازار درمان‌های معجزه‌گر** هم داره.

☐	**قبل از خرج کردن بپرس**
	«**پژوهش انسانی** معتبر داره؟»
	«**هزینه** و **عوارض**ش چیه؟»
	«کسی که می‌فروشه، **سود** می‌بره؟»
	«وعده‌ی **درمان قطعی** می‌ده؟» (نشونه‌ی **خطر**)

درمان	وضعیت شواهد
مکمل‌های گرون (بدون کمبود)	معمولاً **بی‌اثر**
رژیم‌های سخت	شواهد **قوی** ندارن
کورتون و **مسکن‌های قوی**	رهنمود **به ضررشونه**
ماساژ	ممکنه **کوتاه‌مدت** حس خوبی بده؛ جای **ورزش** رو نمی‌گیره
طب سوزنی	رهنمود EULAR **توصیه‌ی ضعیف به نفع** داره

وعده‌ی درمان قطعی، اولین نشونه‌ی خطره.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی، برنامه‌ی آب و حرکت نرم، نگهداری، و روزهای شعله‌ور شدن.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: تحرک و آرام‌سازی، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و تنه، هوازی و تعادل، و کشش. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن** و **کمتر از توانت** شروع کن؛ در فیبرومیالژیا، **آهسته** یعنی **سریع‌تر** به نتیجه رسیدن.

بخش ۷

خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۱۱

راهنمای خانواده

فیبرومیالژیا رو بشناسید

☐	
	درد **واقعیه**، ولی **آسیب نیست**
	روزها **فرق** می‌کنن؛ این **بهانه** نیست
	استراحت کامل کمک نمی‌کنه؛ **حرکت آهسته و منظم** کمک می‌کنه
	خواب و **استرس** خیلی اثر دارن

کمک‌های عملی

☐	
	کارهای خونه رو **تقسیم** کنید
	پیاده‌روی با هم
	ساعت خواب آروم در خونه
	مهمونی‌ها رو با **استراحت** بین‌شون برنامه‌ریزی کنید
	غم و **کناره‌گیری** رو جدی بگیرید

همراهی، داروی بی‌عارضه‌ست.

فصل ۱۲

ماه رمضان

☐	
	کم‌خوابی سحر، علائم رو **بیشتر** می‌کنه؛ بعد از سحر، **خواب** رو جبران کن
	آب کافی بین افطار و سحر
	ورزش **سبک بعد از افطار**
	داروهات (به‌خصوص داروهای شب) رو با **پزشک** تنظیم کن
	آماده کردن **افطار** و **مهمونی‌ها** رو **تقسیم** کن
	اگه حالت **خیلی بد** شد، درباره‌ی روزه با **پزشک** و **مرجع دینی‌ت** صحبت کن

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	فیبرومیالژیا رو بشناس	۶
۲	تشخیص و درمان پزشکی	۴
۳	درمان در دست تو	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده و زندگی	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Macfarlane GJ, Kronisch C, Dean LE, et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Ann Rheum Dis. 2017;76(2):318-328. doi:10.1136/annrheumdis-2016-209724
2. Wolfe F, Clauw DJ, Fitzcharles MA, et al. 2016 revisions to the 2010/2011 fibromyalgia diagnostic criteria. Semin Arthritis Rheum. 2016;46(3):319-329. doi:10.1016/j.semarthrit.2016.08.012
3. Clauw DJ. Fibromyalgia: a clinical review. JAMA. 2014;311(15):1547-1555. doi:10.1001/jama.2014.3266
4. Bidonde J, Busch AJ, Schachter CL, et al. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2017;6:CD012700. doi:10.1002/14651858.CD012700
5. Busch AJ, Webber SC, Richards RS, et al. Resistance exercise training for fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(12):CD010884. doi:10.1002/14651858.CD010884
6. Wang C, Schmid CH, Fielding RA, et al. Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ. 2018;360:k851. doi:10.1136/bmj.k851

فیبرومیالژیا؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خانواده و روابط
- یائسگی
- غذا
- درمان‌های بی‌اثر
- ماه رمضان

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.