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

فیبرومیالژیا رو بشناس

درد واقعی بدون آسیب: دزدگیر حساس، علائم، تشخیص، داروها و صحبت با پزشک



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

۳. علائم همراه ۱۱

۴. بعد از ۵۰ سالگی ۱۳

۵. آیا بهتر می‌شه؟ ۱۴

بخش ۲: تشخیص و درمان پزشکی ۱۷

۶. تشخیص ۱۸

۷. علائم خطر و بیماری‌های مشابه ۱۹

۸. داروها ۲۰

۹. صحبت با پزشک ۲۲

بخش ۳: درمان در دست تو ۲۴

۱۰. شروع خیلی آهسته ۲۵

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۶

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه تشخیص** گرفته یا می‌خواد بفهمه **چرا آزمایش‌هاش سالمه**.

در این راهنما

- فیبرومیالژیا چیه؟
- مغز و درد: سیستم عصبی حساس
- علائم همراه
- بعد از ۵۰ سالگی
- آیا بهتر می‌شه؟
- تشخیص
- علائم خطر و بیماری‌های مشابه
- داروها
- صحبت با پزشک
- شروع خیلی آهسته
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- 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 **ناتوان‌کنندهان**.

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.

فصل ۳

علائم همراه

علامت	
خستگی	حتی بعد از خواب
خواب بی‌کیفیت	بیدار شدن **خسته**
مه ذهنی	فراموشی، **تمرکز** سخت، پیدا نکردن کلمه
خشکی صبحگاهی	معمولاً **کوتاه**
سردرد	
روده‌ی تحریک‌پذیر	نفخ، یبوست یا اسهال
حساسیت به سرما، صدا، نور	
بی‌حسی یا سوزن‌سوزن بدون علت عصبی	
غم و **نگرانی**	**پیامد** درد مزمن، نه علتش

نکته‌ی دکتر مکس

هر **علامت تازه** رو به فیبرومیالژیا نسبت نده؛ با پزشک بررسی کن (فصل ۷).

فیبرومیالژیا فقط درد نیست؛ خواب و خستگی هم هست.

فصل ۴

بعد از ۵۰ سالگی

	☐
یائسگی: کم‌خوابی و گرگرفتگی، علائم رو **بیشتر** می‌کنه (فصل ۱۹ در کتاب کامل)	
آرتروز و **کمردرد** کنار فیبرومیالژیا؛ هر کدوم درمان خودش رو داره	
بی‌تحرکی و **کم شدن عضله** با سن، خستگی رو **بیشتر** می‌کنه	
داروهای زیاد و **عوارضشون**	

درد و **خشکی** شونه‌ها و لگن که **بعد از ۵۰ سالگی تازه** شروع شده، به‌خصوص با **خشکی صبحگاهی طولانی**، ممکنه **پلی‌میالژیا روماتیکا** باشه که درمان کاملاً **متفاوتی** داره (فصل ۷).

بعد از ۵۰، درد تازه رو اول بررسی کن؛ بعد اسمش رو بذار.

فصل ۵

آیا بهتر می‌شه؟

فیبرومیالژیا معمولاً «**درمان قطعی**» نداره؛ ولی خیلی از افراد با **مدیریت درست**، **درد کمتر**، **خواب بهتر** و **زندگی فعال‌تری** دارن.

رهنمود اروپایی (EULAR، Macfarlane ۲۰۱۷)

درمان	توصیه
ورزش	**قوی** (تنها توصیه‌ی قوی)
آموزش درباره‌ی بیماری	پایه‌ی درمان
حرکت ذهن‌آگاه (تای‌چی، یوگا، چی‌کونگ)	ضعیف، **به نفع**
درمان شناختی-رفتاری	ضعیف، به نفع؛ به‌خصوص با **خلق پایین**
آب‌درمانی	ضعیف، به نفع
بعضی داروها با دوز کم	ضعیف، به نفع؛ برای **درد شدید** یا **خواب** (فصل ۸)

ورزش چه می‌کنه؟

پژوهش	یافته
کاکرین هوازی (Bidonde، ۲۰۱۷)	ورزش هوازی **کیفیت زندگی** رو بهتر و **درد** رو کمی **کم** کرد
کاکرین قدرتی (Busch، ۲۰۱۳)	تمرین قدرتی **درد**، **عملکرد** و **قدرت** رو بهتر کرد
Wang (BMJ، ۲۰۱۸)	**تای‌چی** حداقل به اندازه‌ی **ورزش هوازی** مؤثر بود

ورزش، تنها درمانیه که قوی‌ترین توصیه رو داره.

بخش ۲

تشخیص و درمان پزشکی

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

فصل ۶

تشخیص

تشخیص فیبرومیالژیا با **شرح حال و معاینه‌ی پزشکه**؛ **آزمایش یا عکس خاصی** نداره. بر اساس **معیارهای ۲۰۱۶** (Wolfe):

☐
درد **پخش**، در **بیشتر نواحی** بدن (بالا و پایین، چپ و راست، و تنه)
خستگی، **خواب بی‌کیفیت** و **مشکل تمرکز**
۳ ماه یا بیشتر

نکته‌ی دکتر مکس

وجود یک بیماری دیگه (مثل آرتروز)، تشخیص فیبرومیالژیا رو **رد نمی‌کنه**.

آزمایش‌ها برای رد بیماری‌های دیگه

آزمایش	چرا
شمارش خون	کم‌خونی
ESR و CRP	**التهاب**
تیروئید	کم‌کاری

آزمایش	چرا
ویتامین D، قند، کلیه و کبد	به نظر پزشک
CK	بیماری عضله؛ به‌خصوص با **استاتین**

فیبرومیالژیا آزمایش نداره؛ آزمایش برای رد بقیه‌ست.

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.

داروها

داروها در فیبرومیالژیا **کمکین**، نه **اصلی**. **رهنمود EULAR**:

دارو	توصیه	نکته
آمی‌تریپتیلین با دوز **کم**، شب	ضعیف، به نفع	خواب و درد؛ **خواب‌آلودگی صبح**، **خشکی دهان**؛ در سالمندان با **احتیاط**
دولوکستین، **میلناسیپران**	ضعیف، به نفع	درد شدید
پره‌گابالین	ضعیف، به نفع	درد شدید و خواب؛ **سرگیجه**، **خواب‌آلودگی**، **وزن**
ترامادول	ضعیف، به نفع	با احتیاط؛ **وابستگی**
ضدالتهاب‌ها (ایبوپروفن و...)	ضعیف، **به ضرر**	معمولاً **کمکی نمی‌کنن**
مسکن‌های قوی (اپیوئیدها)	**قوی، به ضرر**	
کورتون	**قوی، به ضرر**	

همه‌ی داروها با **نظر پزشک**؛ دوز **کم** شروع و **آهسته** زیاد بشه. خودسرانه **قطع** نکن.

دارو کمک می‌کنه؛ ورزش و خواب درمان می‌کنن.

فصل ۹

صحبت با پزشک

☐	سؤال‌ها
	«بیماری‌های **مشابه** رو بررسی کردیم؟»
	«**داروهای** فعلیم ممکنه درد یا خستگی رو بیشتر کنن؟»
	«برای **خواب** چه کار کنیم؟»
	«**افسردگی** یا **اضطراب** هم دارم؟»
	«**فیزیوتراپی** و **ورزش تحت نظر** ممکنه؟»
	«**درمان شناختی-رفتاری** در دسترسه؟»

همراه داشته باش

☐	
	جدول درد، خواب و خستگی یک هفته (فصل ۳۹ در کتاب کامل)
	فهرست داروها و مکمل‌ها
	۳ هدف مهمت (مثلاً «خرید بدون خستگی شدید»)

با سه هدف برو؛ نه فقط با فهرست درد.

بخش ۳

درمان در دست تو

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

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

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 ۵

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 ۴) شروع کن** و **کمتر از توانت** شروع کن؛ در فیبرومیالژیا، **آهسته** یعنی **سریع‌تر** به نتیجه رسیدن.

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 رو بشناس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فیبرومیالژیا چیه
- دزدگیر حساس
- تشخیص
- بیماری‌های مشابه
- داروها

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