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

خواب، خستگی و ذهن

خواب بهتر، خستگی، مه ذهنی، درمان شناختی-رفتاری، تای‌چی و آب گرم



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

۵. خواب ۱۵

۶. خستگی و مه ذهنی ۱۷

۷. ذهن و درد ۱۹

۸. تای‌چی، یوگا و آب ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۴

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۱۰. برنامه‌ی آب و حرکت نرم ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۶

منابع علمی ۳۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **خسته بیدار می‌شه** و **تمرکز** نداره.

در این راهنما

- فیبرومیالژیا چیه؟
- مغز و درد: سیستم عصبی حساس
- علائم خطر و بیماری‌های مشابه
- شروع خیلی آهسته
- خواب
- خستگی و مه ذهنی
- ذهن و درد
- تای‌چی، یوگا و آب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی آب و حرکت نرم
- ۶ 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.

فصل ۵

خواب

خواب بد، دزدگیر درد رو **حساس‌تر** می‌کنه؛ و درد، خواب رو **بدتر**. شکستن این چرخه یکی از **مهم‌ترین** کارهاست.

☐	
	ساعت بیدار شدن ثابت، حتی آخر هفته
	تخت فقط برای خواب
	اگه **۲۰ دقیقه** خوابت نبرد، **بلند شو**؛ کار آروم در نور کم؛ بعد برگرد
	چرت روز: حداکثر **۲۰ تا ۳۰ دقیقه**، قبل از ساعت ۳ بعدازظهر
	چای و قهوه بعد از ظهر نه
	صفحه‌ها یک ساعت قبل از خواب نه
	اتاق تاریک، خنک، ساکت
	ورزش صبح یا عصر؛ نه دیروقت
	خروپف و **قطع تنفس**: آپنه رو بررسی کن

نکته‌ی دکتر مکس

درمان شناختی-رفتاری بی‌خوابی مؤثرترین درمان بی‌خوابی مزمنه؛ اگه در دسترسه، بپرس.

تنفس شکمی ← ص ۳۱

ساعت بیدار شدن ثابت، اولین قدم خواب بهتر.

فصل ۶

خستگی و مه ذهنی

خستگی

☐	
	گام‌بندی (فصل ۱۲ در کتاب کامل)
	ورزش منظم؛ عجیبه ولی **خستگی رو کم** می‌کنه
	استراحت‌های کوتاه برنامه‌ریزی‌شده، نه دراز کشیدن طولانی
	کم‌خونی، **تیروئید**، **ویتامین D** و **داروها** رو با پزشک بررسی کن

مه ذهنی

☐	
	یادداشت و **فهرست**
	یادآور گوشی
	یک کار در یک زمان
	کارهای **فکری مهم** در **بهترین ساعت روزت**
	خواب و **ورزش**؛ هر دو تمرکز رو **بهتر** می‌کنن

فهرست بنویس؛ مغزت رو برای زندگی آزاد کن.

فصل ۷

ذهن و درد

ذهن و درد **از هم جدا نیستن**؛ این یعنی درد **خیالیه**؟ **نه**. یعنی **ذهن** هم می‌تونه **دزدگیر** رو آروم کنه.

درمان شناختی-رفتاری

رهنمود EULAR برای فیبرومیالژیا، به‌خصوص با **خلق پایین** یا **راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد**، **درمان شناختی-رفتاری** رو توصیه می‌کنه.

فکر	جایگزین
«این درد یعنی آسیب.»	«دزدگیر حساسه؛ بدنم سالمه.»
«هیچ‌وقت بهتر نمی‌شم.»	«این هفته کمی بیشتر راه رفتم.»
«نمی‌تونم هیچ کاری کنم.»	«با گام‌بندی، می‌تونم.»

ابزارهای روزانه

☐	
	تنفس آروم: ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم؛ ۵ دقیقه
	شل کردن تدریجی عضلات
	کار لذت‌بخش کوچیک هر روز

☐	
	ارتباط با آدم‌ها

اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، با پزشک یا **۱۴۸۰** صحبت کن.

ذهن آروم، دزدگیر آروم‌تر.

فصل ۸

تای‌چی، یوگا و آب

تای‌چی

در کارآزمایی Wang (BMJ، ۲۰۱۸) روی **۲۲۶** نفر با فیبرومیالژیا، **تای‌چی** حداقل به اندازه‌ی **ورزش هوازی** علائم رو بهتر کرد؛ و **دو بار در هفته به مدت ۲۴ هفته**، بیشترین اثر رو داشت.

☐
کلاس یا **ویدیوی** مبتدی
آهسته، **نرم**، با **تنفس**
حرکت‌های **بزرگ و آروم** مثل «کشش بزرگ مورب»

یوگای ملایم

حرکت‌های **ساده**، **نشسته** یا **ایستاده**؛ **بدون** حالت‌های افراطی.

آب گرم

رهنمود EULAR **آب‌درمانی** رو **مفید** می‌دونه. **آب گرم** (نه داغ) **عضلات** رو شل می‌کنه و حرکت رو **آسون‌تر**.

کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۳۶ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۵ ·
ورزش در آب ← ص ۳۲

آهسته و نرم، مثل تای‌چی.

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.

فصل ۱۰

برنامه‌ی آب و حرکت نرم

برای روزهای **حساس** یا کسانی که با **آب** راحت‌ترن.

در آب گرم (۲۰ تا ۳۰ دقیقه)

تمرین	
راه رفتن **جلو، عقب، پهلو**	۵ دقیقه
بالا آوردن زانوها	۲ × ۱۰
حرکت دست‌ها زیر آب	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با گرفتن لبه	۲ × ۸
شل کردن و تنفس	۵ دقیقه

حرکت نرم در خونه (۱۵ دقیقه، مثل تای‌چی)

تمرین	
تنفس آروم	۲ دقیقه
کشش بزرگ مورب، آهسته	۲ × ۶
چرخش تنه نشسته	۲ × ۶
جابه‌جایی وزن	۲ دقیقه

تمرین	
رژه‌ی ایستاده، آهسته	۲ دقیقه

ورزش در آب ← ص ۳۲ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۳۶ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۳۵ · جابه‌جایی وزن ← ص ۳۳ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۴

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.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | تحرک و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی، سیستم عصبی رو آروم می‌کنه و دزدگیر درد رو کم‌صداتر.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و تعادل



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد گسترده و درد مفاصل عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و تعادل



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

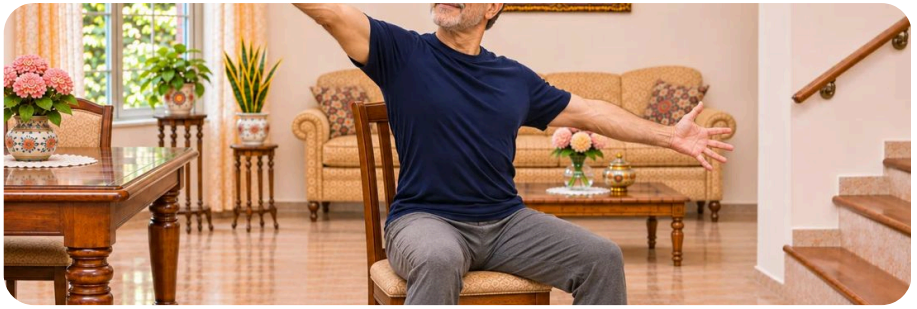
اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	چرخش ملایم تنه؛ برای خشکی پشت و شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۶ | سطح ۰۱ آسان | تحرک و آرام‌سازی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ و آهسته**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. با بازدم برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت بزرگ و آروم مورب؛ شبیه حرکت‌های تای‌چی.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

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

خواب، خستگی و ذهن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- خستگی
- مه ذهنی
- ذهن و درد
- تای‌چی و آب

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