راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سردرد تنشی و گردنی»

میگرن و ورزش

ورزش و میگرن، آرامش، خواب، کافئین و روزه



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. **سردرد تازه بعد از ۵۰ سالگی** رو همیشه به **پزشک** نشون بده، حتی اگه خفیفه. **همون روز به پزشک**: سردرد تازه با **حساسیت پوست سر** یا **درد فک** موقع جویدن؛ سردردی که هر روز **بدتر** می‌شه؛ سردرد با **تب**؛ سردرد بعد از **ضربه به سر**. **فوراً ۱۱۵**: سردرد **ناگهانی** و **انفجاری** (بدترین سردرد عمرت در چند ثانیه)؛ سردرد با **گردن سفت** و **تب**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**؛ **تشنج** یا **گیجی**. 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: سردرد ۸

۱. چه نوع سردردی؟ ۹

۲. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۴. ورزش و میگرن ۱۴

۵. خواب و سبک زندگی ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۶

۶. هوازی ۱۷

۷. تنفس و آرامش ۱۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۰

۸. خواب و بالش ۲۱

۹. آب، کافئین و غذا ۲۱

۱۰. سفر، روزه و تغییر برنامه ۲۲

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۴

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

منابع علمی ۳۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **میگرنه**.

در این راهنما

- چه نوع سردردی؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- ورزش و میگرن
- خواب و سبک زندگی
- هوازی
- تنفس و آرامش
- خواب و بالش
- آب، کافئین و غذا
- سفر، روزه و تغییر برنامه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** 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

سردرد

چه نوع سردردی؟، سردرد تنشی، سردرد گردنی، سردرد ناشی از مسکن، علائم خطر و باورهای غلط.

چه نوع سردردی؟

نوع	معمولاً
سردرد تنشی	**فشار** یا **سفتی** دور سر، **دو طرفه**، نه ضربان‌دار، با فعالیت روزانه **بدتر نمی‌شه**
میگرن	**ضربان‌دار**، اغلب **یک طرفه**، با **تهوع** و حساسیت به **نور** و **صدا**، با فعالیت **بدتر**
سردرد گردنی	از **پشت گردن** شروع می‌شه و به **سر** و **پیشونی** می‌ره؛ با حرکت یا وضعیت **گردن** بدتر
سردرد ناشی از مسکن	**تقریباً هر روز**، در کسی که **زیاد** مسکن می‌خوره
سردرد ثانویه	علامت یک **بیماری دیگه**؛ فصل ۲

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **بیشتر از یک نوع** سردرد دارن، مثلاً میگرن **و** سردرد تنشی. تشخیص نوع سردرد با **پزشکه**.

اول بفهم چه نوع سردردی داری.

فصل ۲

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	سردرد **ناگهانی** و **انفجاری**، بدترین سردرد عمر در **چند ثانیه**
	سردرد با **تب** و **گردن سفت**
	ضعف، **بی‌حسی**، **کجی صورت**، اختلال **صحبت** یا **دید**
	تشنج، **گیجی** یا **کاهش هوشیاری**

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد **تازه** بعد از **۵۰** سالگی
	سردرد با **حساسیت پوست سر**، **درد فک** موقع جویدن یا **تاری دید** (کتاب «پلی‌میالژی روماتیکا»)
	سردرد که هر روز **بدتر** می‌شه یا **الگوش** عوض شده
	سردرد با **سرفه**، **عطسه** یا **زور زدن**
	سردرد بعد از **ضربه به سر**

☐	
	سابقه‌ی **سرطان** یا **ایمنی ضعیف**

نکته‌ی دکتر مکس

این فهرست بر پایه‌ی مقاله‌ی **Do** (Neurology، ۲۰۱۹) درباره‌ی علائم خطر سردرده.

سردرد تازه بعد از ۵۰: پزشک.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«سردرد یعنی **فشار خون** بالا»	فشار خون **معمولاً** سردرد نمیاره، مگه خیلی **بالا** باشه
«سردرد یعنی **تومور**»	سردرد **مزمن** و **قدیمی** خیلی **به‌ندرت** تومور است
«**مسکن** بیشتر، سردرد کمتر»	مسکن زیاد خودش سردرد **روزانه** میاره
«با سردرد **ورزش** نکنم»	ورزش **منظم** سردرد رو در طول زمان **کمتر** می‌کنه
«**عینک** همه‌ی سردردها رو درست می‌کنه»	فقط اگه **مشکل دید** علت باشه
«**گردن‌بند** یا **بالش طبی** درمانه»	بیشتر **تمرین** کمک می‌کنه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۱ · تنفس آرام ← ص ۲۹

سردرد مزمن معمولاً خطرناک نیست، ولی قابل درمانه.

بخش ۲

شواهد

ورزش و میگرن، تمرین برای سردرد گردنی، داروها و مسکن، و خواب و سبک زندگی.

فصل ۴

ورزش و میگرن

پژوهش	یافته
Varkey (کارآزمایی تصادفی، ۲۰۱۱): ۹۱ بیمار میگرنی	**ورزش** ۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته، به اندازه‌ی **آرام‌سازی** و داروی **توپیرامات** تعداد حمله‌ها رو کم کرد (حدود **یک حمله** کمتر در ماه در هر سه گروه)

نکته‌ی دکتر مکس

یعنی برای کسی که داروی پیشگیری **نمی‌خواد** یا **جواب نگرفته**، ورزش یک گزینه‌ست. تصمیم درباره‌ی **دارو** با پزشک.

ورزش منظم، یک داروی پیشگیری بی‌قرص.

فصل ۵

خواب و سبک زندگی

عامل	
خواب نامنظم، کم یا **زیاد**	
وعده‌ی حذف‌شده، گرسنگی	
کم‌آبی	
کافئین زیاد یا **قطع ناگهانی** کافئین	
استرس و **فشار** عضلانی	
نشستن طولانی و **گوشی**	

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها **محرک‌های** شایع‌ان، ولی برای **هر کسی** فرق می‌کنه. دفترچه‌ی سردرد محرک‌های **خودت** رو نشون می‌ده.

نظم، دشمن سردرد.

بخش ۳

تمرین

عضلات عمقی گردن، کشش و شل کردن، کتف و شونه، ستون فقرات پشتی، هوازی، تنفس و آرامش، و قانون علائم.

فصل ۶

هوازی

ورزش	
پیاده‌روی تند	۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ۳ بار در هفته (مثل پژوهش Varkey)
دوچرخه‌ی ثابت	
ورزش در آب	
رژه در جا	روزهای سرد

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۱ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۳ · ورزش در آب ← ص ۳۴ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۵

نکته‌ی دکتر مکس

گرم کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه و **آب** کافی. ورزش **خیلی شدید** و ناگهانی گاهی سردرد میاره؛ آهسته شروع کن.

سه بار در هفته، چهل دقیقه.

فصل ۷

تنفس و آرامش

تمرین	مقدار
تنفس شکمی: دم ۴ ثانیه، بازدم ۶ ثانیه	۵ دقیقه
شل کردن فک: زبون پشت دندون‌ها، دندون‌ها **جدا**	چند بار در روز
درازکش ۹۰-۹۰ با تنفس	۱۰ دقیقه
شل کردن پیشرونده‌ی عضلات	۱۰ دقیقه، قبل از خواب

تنفس آرام ← ص ۲۹ · وضعیت استراحت فک ← ص ۳۰ · وضعیت استراحت ۹۰-۹۰ ← ص ۳۲

نکته‌ی دکتر مکس

در پژوهش Varkey، **آرام‌سازی** هم مثل ورزش و دارو تعداد حمله‌های میگرن رو کم کرد.

شل کردن پیشرونده‌ی عضلات، قدم‌به‌قدم

قدم	
۱	دراز بکش؛ چشم‌ها بسته؛ ۳ نفس آروم
۲	**پاها**: ۵ ثانیه سفت، ۱۰ ثانیه شل

قدم	
۳	**ران‌ها** و **باسن**
۴	**شکم**
۵	**دست‌ها**: مشت کن، شل کن
۶	**شونه‌ها**: بالا بیار سمت گوش، رها کن
۷	**صورت**: اخم کن، رها کن؛ **فک** رو شل کن
۸	۱ دقیقه فقط **نفس** بکش و حس کن بدن **سنگین** و **گرمه**

فک شل، دندون جدا، نفس آروم.

بخش ۴

زندگی روزمره

دفترچه‌ی سردرد، پشت میز و گوشی، خواب و بالش، آب و کافئین و غذا، استرس و فک، و سفر و روزه.

فصل ۸

خواب و بالش

☐	
	ساعت خواب و بیداری **ثابت**، حتی آخر هفته
	۷ تا ۸ ساعت
	بالش با ارتفاع **متوسط**؛ گردن **صاف** با بدن
	به شکم نخواب؛ گردن می‌چرخه
	خروپف بلند یا سردرد **صبحگاهی** همیشگی: با پزشک (ممکنه **وقفه‌ی تنفسی** در خواب باشه)

وضعیت خواب

وضعیت	
به پشت	بالش **کم‌ارتفاع**، یک بالش کوچیک زیر **زانو**
به پهلو	بالش به اندازه‌ی **پهنای شونه**
به شکم	گردن ساعت‌ها **چرخیده** می‌مونه؛ کم‌کم ترکش کن

خواب منظم، کمتر از هر قرصی هزینه داره.

فصل ۹

آب، کافئین و غذا

☐	
	۶ تا ۸ لیوان آب (اگه پزشک محدود نکرده)
	وعده رو حذف نکن؛ صبحونه مهمه
	چای و **قهوه** مقدار **ثابت** هر روز؛ زیاد نه، قطع ناگهانی هم نه
	الکل نه
	غذاهایی که **خودت** دیدی سردرد میارن (طبق دفترچه)

چای ثابت، وعده ثابت، آب کافی.

فصل ۱۰

سفر، روزه و تغییر برنامه

موقعیت	
سفر و **پرواز**	آب، خواب، وقفه از نشستن
روزه	سحری رو **حذف نکن**؛ کافئین رو از **چند روز قبل** کم کن؛ آب کافی بین افطار و سحر
مهمونی و شب‌نشینی	خواب رو زیاد **عقب** نینداز
تعطیلات	ساعت بیداری رو **ثابت** نگه دار

نکته‌ی دکتر مکس

سردرد روزه معمولاً به‌خاطر **کم‌آبی**، **قند پایین** و **قطع کافئینه**. اگه با سردرد **شدید** همراهه یا **میگرن** داری، با پزشک صحبت کن.

تغییر برنامه رو آهسته انجام بده.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (گردن عمقی و دفترچه)، فاز ۲ (کتف و پشت)، فاز ۳ (هوازی و قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون علائم: تمرین گردن نباید سردرد رو بیشتر کنه؛ اگه حین تمرین سردرد یا سرگیجه گرفتی، اون تمرین رو کوچیک‌تر کن. با سردرد ناگهانی و شدید، تب و گردن سفت، یا ضعف و بی‌حسی، تمرین نه؛ فوراً ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

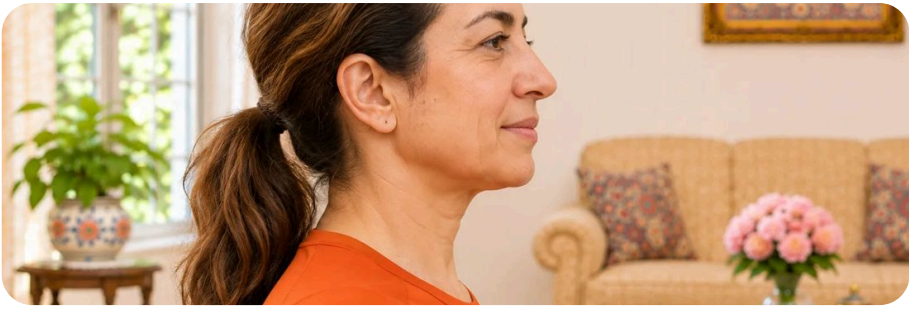
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | فک



وضعیت استراحت فک

شروع

در طول روز، هر جا که هستی.

اجرا

1. لب‌ها بسته.
2. دندون‌ها از هم جدا.
3. زبان آروم روی سقف دهان، پشت دندون‌های جلو.

عضله‌ی هدف	عضلات فک
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات فک و ارتباطش با سردرد و گردن.
مقدار	چند بار در ساعت، یادآوری.

اشتباه‌های رایج: فشردن دندون‌ها.

تمرین ۳ سطح ۰۱ آسان هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	فعالیت هوازی منظم برای درد مزمن، سردرد و خلق.
مقدار	طبق فصل ۳۰.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۴ | سطح ۱۰ آسان | آرامش



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیت آرامش: پاها روی صندلی، شونه‌ها شل؛ برای شل کردن گردن و تنفس آروم در روزهای سردرد.
کجا باید حس کنی	شل شدن عضلات گردن، شونه و کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: آب خیلی گرم یا جکوزی طولانی گاهی سردرد رو بدتر می‌کنه؛ آب ولرم.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
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؛ حبس کردن نفس.

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«سردرد تنشی و گردنی»** 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	سردرد	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. Jull G, Trott P, Potter H, et al. A Randomized Controlled Trial of Exercise and Manipulative Therapy for Cervicogenic Headache. Spine. 2002;27(17):1835-1843. doi:10.1097/00007632-200209010-00004
2. Varkey E, Cider Å, Carlsson J, Linde M. Exercise as migraine prophylaxis: A randomized study using relaxation and topiramate as controls. Cephalalgia. 2011;31(14):1428-1438. doi:10.1177/0333102411419681
3. Diener HC, Dodick D, Evers S, et al. Pathophysiology, prevention, and treatment of medication overuse headache. Lancet Neurol. 2019;18(9):891-902. doi:10.1016/S1474-4422(19)30146-2
4. Do TP, Remmers A, Schytz HW, et al. Red and orange flags for secondary headaches in clinical practice: SNNOOP10 list. Neurology. 2019;92(3):134-144. doi:10.1212/WNL.0000000000006697
5. Stovner LJ, Hagen K, Linde M, Steiner TJ. The global prevalence of headache: an update, with analysis of the influences of methodological factors on prevalence estimates. J Headache Pain. 2022;23:34. doi:10.1186/s10194-022-01402-2

میگرن و ورزش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ورزش
- آرامش
- خواب
- کافئین
- روزه

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