راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پارکینسون؛ راهنمای کامل حرکت، تعادل و زندگی فعال»

کارهای روزمره، صدا و بلع

بلند شدن و تخت، صدای آروم، بلع، دست‌خط، وضعیت بدن و خواب



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **زمین خوردی و آسیب دیدی، بدتر شدن ناگهانی** حرکت یا گیجی داری، **توهم** جدید، **سرفه یا خفگی موقع غذا خوردن**، یا **تب همراه با سفتی شدید** (به‌خصوص بعد از قطع یا کم کردن دارو) پیدا کردی، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیر. **داروهای پارکینسون رو هرگز ناگهانی قطع نکن.** برنامه‌ی ورزشی رو با نورولوژیست و فیزیوتراپیست هماهنگ کن و تمرین‌های ایستاده رو در ماه‌های اول کنار یک تکیه‌گاه و با یک همراه انجام بده.

© 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: پارکینسون رو بشناس ۸

۱. علائم حرکتی ۹

۲. ورزش؛ دارویی که فقط خودت می‌تونی مصرف کنی ۱۰

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها، تیم درمان و دارو ۱۳

۳. دارو و ورزش ۱۴

بخش ۳: حرکت در زندگی روزمره ۱۶

۴. بلند شدن، تخت و صندلی ۱۷

۵. صدا، گفتار و بلع ۱۸

۶. دست، نوشتن و کارهای ظریف ۲۱

۷. وضعیت بدن و خمیدگی ۲۳

بخش ۴: سلامت کلی با پارکینسون ۲۵

۸. خواب ۲۶

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۲۸

۹. دوز ورزش در پارکینسون ۲۹

۱۰. اصول تمرین: بزرگ، بلند، با راهنما ۳۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۳

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۴۰

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۱

کتاب کامل و ارتقا ۴۴

منابع علمی ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که در **بلند شدن، غلت زدن، صحبت کردن، غذا خوردن یا نوشتن** مشکل داره.

در این راهنما

- علائم حرکتی
- ورزش؛ دارویی که فقط خودت می‌تونی مصرف کنی
- دارو و ورزش
- بلند شدن، تخت و صندلی
- صدا، گفتار و بلع
- دست، نوشتن و کارهای ظریف
- وضعیت بدن و خمیدگی
- خواب
- دوز ورزش در پارکینسون
- اصول تمرین: بزرگ، بلند، با راهنما
- جدول‌های پیگیری
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پارکینسون؛ راهنمای کامل حرکت، تعادل و زندگی فعال»** 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

پارکینسون رو بشناس

پارکینسون چیه، علائم حرکتی و غیرحرکتی، سیر بیماری، و چرا ورزش بخشی از درمانه.

فصل ۱

علائم حرکتی

چهار علامت اصلی

علامت	توضیح
کندی حرکت (برادی‌کینزی)	**علامت اصلی**؛ حرکت‌ها آهسته‌تر و **کوچیک‌تر** می‌شن: قدم‌های کوتاه، دست‌خط ریز، صدای آروم، صورت کم‌حالت
لرزش در حال استراحت	معمولاً در یک دست شروع می‌شه؛ با حرکت کمتر می‌شه؛ همه‌ی بیماران لرزش ندارن
سفتی (ریجیدیتی)	عضلات سفت؛ گاهی درد شونه یا گردن اولین علامته
اختلال تعادل	معمولاً در مراحل بعدی

«کوچیک شدن» حرکت‌ها

یکی از مشخصه‌های پارکینسون اینه که حرکت‌ها **به‌تدریج کوچیک‌تر** می‌شن، بدون اینکه بیمار متوجه بشه:

قدم‌ها	کوتاه‌تر، کشیده روی زمین
تاب دست‌ها	کمتر، به‌خصوص یک طرف
دست‌خط	ریزتر در طول نوشتن
صدا	آروم‌تر

برای همین، **«بزرگ فکر کن، بزرگ حرکت کن»** یکی از اصول اصلی تمرین در پارکینسونه (فصل ۱۰).

فصل ۲

ورزش؛ دارویی که فقط خودت می‌تونی مصرف کنی

شواهد

پژوهش	یافته
مرور کاکرین ۲۰۲۳ (Ernst و همکاران، تحلیل شبکه‌ای بیش از ۱۵۰ کارآزمایی)	تقریباً **همه‌ی انواع ورزش** علائم حرکتی و کیفیت زندگی رو بهتر کردن؛ تفاوت بین انواع ورزش کم بود
SPARX (JAMA Neurology، ۲۰۱۸)	در بیماران تازه تشخیص، **تردمیل با شدت بالا** (۸۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان) ۳ بار در هفته، در ۶ ماه با بدتر شدن کمتر علائم حرکتی همراه بود
Park-in-Shape (Lancet Neurology، ۲۰۱۹)	**دوچرخه‌ی ثابت در خونه**، ۳ بار در هفته، علائم حرکتی رو در «خاموش» بهتر از تمرین کشش کرد
تای‌چی (NEJM، ۲۰۱۲)	تعادل رو بهتر و زمین خوردن رو کمتر کرد

چرا مهمه؟

- علائم حرکتی، راه رفتن و تعادل بهتر می‌شن.
- قدرت و استقامت حفظ می‌شه.
- خلق، خواب و یبوست بهتر می‌شن.

- پژوهش‌های حیوانی و انسانی **فرضیه‌ای** رو مطرح کردن که ورزش ممکنه اثر محافظتی روی مغز داشته باشه؛ این هنوز **اثبات نشده**.

بهترین ورزش، ورزشیه که هر هفته انجامش بدی. شدت متوسط تا بالا، منظم، و از همون اول تشخیص.

بخش ۲

علائم خطر، تست‌ها، تیم درمان و دارو

کی فوراً به پزشک، تست‌های خانگی برای پیگیری، چه کسانی در تیم درمان هستن، و ارتباط دارو با ورزش.

فصل ۳

دارو و ورزش

داروهای اصلی

دارو	نکته
لوودوپا	مؤثرترین داروی علائم حرکتی
آگونیست‌های دوپامین	گاهی خواب‌آلودگی ناگهانی یا رفتارهای وسواسی (خرید، قمار، خوردن)؛ به پزشک بگو
مهارکننده‌های MAO-B و COMT	تقویت اثر لوودوپا
آمانتادین	گاهی برای حرکات اضافه (دیس‌کینزی)

هیچ داروی پارکینسون رو ناگهانی قطع یا کم نکن.

زمان‌بندی ورزش

☐	
	تمرین‌های اصلی (به‌خصوص تعادل و قدرتی) رو در زمان «**روشن**» انجام بده؛ معمولاً **۴۵ تا ۹۰ دقیقه بعد از دوز**
	داروها رو **سر ساعت** بخور

☐	
	اگه دیس‌کینزی (حرکات اضافه) شدیده، تمرین‌های تعادلی رو کنار تکیه‌گاه انجام بده

لوودوپا و پروتئین

پروتئین غذا (گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات) گاهی جذب لوودوپا رو کم می‌کنه. اگه بعد از غذای پرپروتئین دارو کمتر اثر می‌کنه:

- لوودوپا رو **حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از غذا** بخور (با نظر پزشک).
- پروتئین رو **حذف نکن**؛ گاهی بیشترش رو به **شام** منتقل می‌کنن.

نکته‌ی دکتر مکس

این تنظیم‌ها شخصی‌ان؛ با نورولوژیست یا متخصص تغذیه هماهنگ کن.

بخش ۳

حرکت در زندگی روزمره

راه رفتن، فریزینگ، تعادل و زمین خوردن، بلند شدن و جابه‌جایی، صدا و بلع، دست‌خط و وضعیت بدن.

فصل ۴

بلند شدن، تخت و صندلی

بلند شدن از صندلی

1. تا لبه‌ی صندلی جلو بیا.
2. پاها رو **عقب** بکش.
3. **۲ تا ۳ بار تاب بخور** به جلو و عقب.
4. با شمارش «سه»، **بینی جلوتر از پنجه** و بلند شو.

(تمرین «بلند شدن با تاب به جلو»)

غلت زدن در تخت

- ملحفه‌ی **ساتن** یا پارچه‌ی لیز زیر لگن کمک می‌کنه.
- زانوها رو خم کن، **سر و شونه‌ها رو اول** بچرخون، بعد زانوها.
- دستگیره‌ی کنار تخت.

نشستن روی صندلی

- **کامل بچرخ** تا پشت پاهات صندلی رو حس کنه.
- دست‌ها روی دسته‌ها.
- **آروم** بشین؛ ولو نشو.

ماشین

اول بشین، بعد پاها رو داخل ببر. یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون می‌کنه.

فصل ۵

صدا، گفتار و بلع

صدای آروم

بیشتر بیماران **صداشون آروم‌تر** می‌شه، ولی خودشون متوجه نمی‌شن؛ چون در ذهنشون صدا «طبیعی» به نظر میاد.

تمرین صدا: «بلند فکر کن»

برنامه‌هایی مثل **LSVT LOUD**، که با گفتاردرمانگر آموزش داده می‌شن، در پژوهش‌ها بلندی صدا رو بهتر کردن و اثرش تا ۲ سال باقی موند (Ramig، ۲۰۰۱). اصل ساده‌اش در خونه:

تمرین	مقدار
یک «آاا»ی **بلند و کشیده**، با صدای بلند و کیفیت خوب	۱۰ تا ۱۵ بار
شمردن **بلند** از ۱ تا ۲۰	۲ بار
خوندن بلند یک متن کوتاه	۵ دقیقه
در صحبت روزمره: **«بلند حرف بزن»**	همیشه

صورت و حالت چهره

عضلات صورت هم کند و کم‌حرکت می‌شن (صورت «ماسکی»). جلوی آینه، **بزرگ** انجام بده:

حرکت	مقدار
لبخند خیلی بزرگ، بعد غنچه کردن لب‌ها	۱۰ بار
بالا بردن ابروها تا جای ممکن، بعد اخم	۱۰ بار
باز کردن کامل دهان («آ»)، بعد «او» و «ای» با اغراق	۱۰ بار
باد کردن لپ‌ها	۱۰ بار

نکته‌ی دکتر مکس

برای یاد گرفتن درست، **گفتاردرمانگر** رو ببین.

بلع

سرفه یا خفگی موقع غذا، صدای خیس بعد از بلع، آب‌ریزش دهان زیاد، یا عفونت ریه: با پزشک و گفتاردرمانگر مشورت کن.

☐	
	صاف بنشین، چونه کمی پایین

☐	
	لقمه‌ی کوچیک، آهسته
	یک کار در یک زمان: حین بلع صحبت نکن
	غذا رو در زمان «روشن» بخور
	قرص‌ها رو با آب کافی، یکی‌یکی

دست، نوشتن و کارهای ظریف

دست‌خط ریز

دست‌خط معمولاً در طول نوشتن **ریزتر** می‌شه.

ترفند	
کاغذ خط‌دار با خط‌های پهن	راهنمای دیداری
خودکار دسته‌کلفت	
بزرگ بنویس: در ذهن بگو «بزرگ»	
استراحت کوتاه بین جمله‌ها	

کارهای ظریف

کار	ترفند
دکمه	دکمه‌های بزرگ‌تر یا چسب پارچه‌ای
غذا خوردن	قاشق دسته‌کلفت، بشقاب لبه‌دار
گوشی	بزرگ کردن نوشته‌ها، پیام صوتی

تمرین دست (روزانه)

- باز و بسته کردن **کامل** انگشت‌ها، **بزرگ و تند**: ۲۰ بار.

- لمس نوک شست با هر انگشت، بزرگ: ۱۰ دور.
- برداشتن سکه یا حبوبات: ۵ دقیقه.

تمرین نوشتن (روزانه، ۵ دقیقه)

تمرین	
کشیدن **دایره‌ها و موج‌های بزرگ** روی کاغذ بزرگ	۱ دقیقه
نوشتن حروف «ا، ب، د، م» **بزرگ** بین خط‌های پهن	۲ دقیقه
نوشتن یک جمله‌ی ثابت، با تمرکز روی اینکه **آخر جمله هم به بزرگی اولش** باشه	۲ دقیقه

برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۳۹ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸

فصل ۷

وضعیت بدن و خمیدگی

خم شدن به جلو

با پیشرفت پارکینسون، بدن تمایل داره به جلو **خم** بشه: سر جلو، شونه‌ها گرد، زانوها کمی خم. این وضعیت تعادل، نفس کشیدن و بلع رو بدتر می‌کنه.

تمرین‌های روزانه

تمرین	مقدار
ایستادن صاف کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش سینه در چهارچوب در	۳ × ۳۰ ثانیه
چرخش تنه نشسته	۱۰ بار هر طرف
کشش بزرگ مورب از نشسته	۱۰ بار هر طرف
درازکش به شکم (اگه ممکنه)	۵ تا ۱۰ دقیقه در روز

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۳۶ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۷ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۵ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۳۴

نکته‌ی دکتر مکس

آینه دوست تو در تمرینه؛ وضعیت خودت رو ببین و اصلاح کن.

بخش ۴

سلامت کلی با پارکینسون

خواب، یبوست و تغذیه، افت فشار، خلق و انگیزه، حافظه و توجه، و خونه‌ی ایمن.

فصل ۸

خواب

مشکلات رایج

مشکل	توضیح
بی‌خوابی یا بیدار شدن مکرر	گاهی به خاطر سفتی، درد یا ادرار
اختلال رفتاری خواب REM	حرف زدن، داد زدن یا دست و پا زدن در خواب؛ گاهی سال‌ها قبل از تشخیص
خواب‌آلودگی روزانه	گاهی عارضه‌ی دارو
سختی غلت زدن در تخت	فصل ۴

راهکارها

☐	
	ساعت خواب و بیداری ثابت
	ورزش صبح یا عصر؛ نه نزدیک خواب
	نور روز صبح
	ملحفه‌ی لیز برای غلت زدن

	☐
اگه در خواب دست و پا می‌زنی، **وسایل تیز** رو از کنار تخت دور کن؛ به نورولوژیست بگو	
خواب‌آلودگی ناگهانی در روز رو به پزشک بگو؛ با این وضعیت **رانندگی نکن**	

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

اصول ورزش در پارکینسون و پنج برنامه: حرکت‌های بزرگ روزانه، هوازی، قدرتی، تعادل و فریزینگ، و ورزش‌های گروهی.

فصل ۹

دوز ورزش در پارکینسون

نسخه‌ی کلی

بر پایه‌ی رهنمود فیزیوتراپی انجمن فیزیوتراپی آمریکا (۲۰۲۲) و پژوهش‌های اصلی:

جزء	مقدار هدف
هوازی	**۳ روز در هفته**، ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، **شدت متوسط تا بالا**
قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**
تعادل	**۲ تا ۳ روز در هفته**؛ در خطر زمین خوردن، بیشتر
حرکت‌های بزرگ و کشش	**روزانه**
راه رفتن با راهنما	روزانه، اگه قدم‌ها کوتاه یا فریزینگ داری

شدت

شدت	نشونه
متوسط	نفس تند، ولی می‌تونی جمله بگی
بالا	فقط چند کلمه می‌تونی بگی

در کارآزمایی SPARX، ۸۰ **تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب** (حداکثر ≈ ۲۲۰ منهای سن) در بیماران مرحله‌ی اولیه ایمن و مؤثر بود.

قبل از ورزش با شدت بالا، با پزشک درباره‌ی **قلب و فشار خون** صحبت کن. اگه **افت فشار** داری (فصل ۲۰ در کتاب کامل)، شدت رو تدریجی بالا ببر و ایستاده تمرین طولانی نکن.

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان: **۴۵ تا ۹۰ دقیقه بعد از دوز دارو** (زمان «روشن»).

فصل ۱۰

اصول تمرین: بزرگ، بلند، با راهنما

پنج اصل

اصل	یعنی
۱. بزرگ	حرکت‌ها رو **اغراق‌آمیز بزرگ** انجام بده؛ چیزی که برای تو «زیادی بزرگ» حس می‌شه، معمولاً **اندازه‌ی طبیعیه**. در مطالعه‌ی LSVT BIG برلین (۲۰۱۰)، تمرین حرکت‌های بزرگ عملکرد حرکتی رو بهتر کرد
۲. بلند	صدا رو بلند و کامل؛ هم‌زمان با تمرین بدنی هم می‌شه شمرد
۳. با راهنما	خط، مترونوم، موسیقی (فصل ۱۱ در کتاب کامل)
۴. تکرار و شدت	مثل هر یادگیری، مقدار و چالش مهمه
۵. ایمنی	کنار تکیه‌گاه، با همراه، در زمان «روشن»

کدوم برنامه؟

وضعیت	برنامه
همه	**الف: حرکت‌های بزرگ روزانه** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)؛ هر روز
همه	**ب: هوازی** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)، ۳ روز

وضعیت	برنامه
همه	**پ: قدرتی** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)، ۲ تا ۳ روز
تعادل ضعیف، زمین خوردن یا فریزینگ	**ت: تعادل و فریزینگ** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)
برای انگیزه و ارتباط	**ورزش‌های گروهی** (فصل ۳۱ در کتاب کامل)

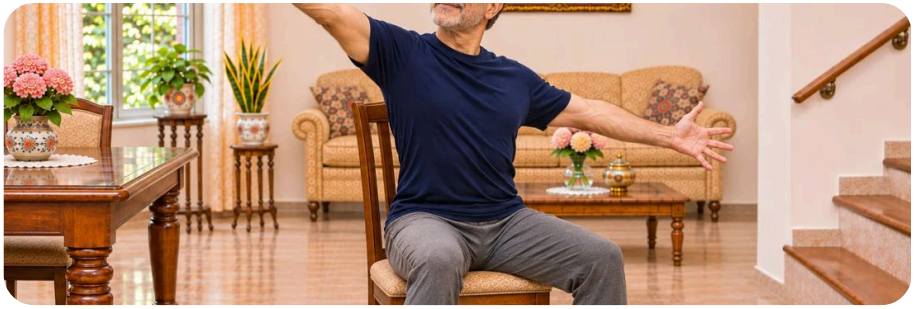
بخش ۶

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: حرکت‌های بزرگ، راه رفتن و فریزینگ، تعادل، قدرتی، و هوازی و کشش. همه رو **بزرگ** انجام بده و **بلند** بشمار.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | حرکت‌های بزرگ



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**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. انگشت‌ها کاملاً باز؛ بلند بشمار.
4. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
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.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | حرکت‌های بزرگ



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؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
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 ۳ | سطح ۰۱ آسان | حرکت‌های بزرگ



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی؛ حس وضعیت صاف بدن.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | حرکت‌های بزرگ



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

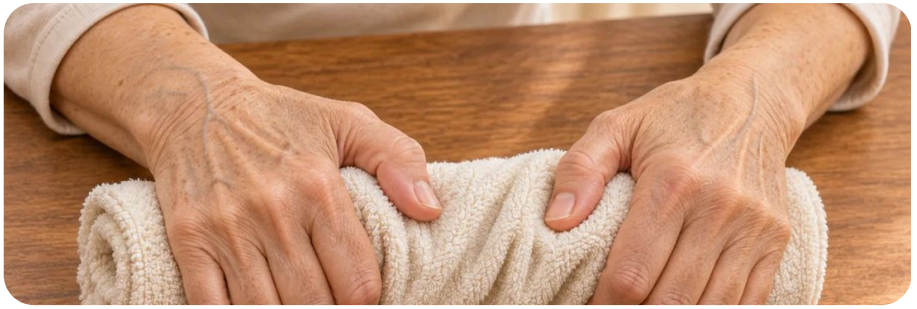
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و شونه‌ها در برابر خم شدن به جلو.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵ سطح ۱ · آسان قدرتی



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	حرکات ظریف انگشت‌ها؛ برای دکمه، کلید و نوشتن.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها (در زمان «روشن»)

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
بلند شو و برو (ثانیه)					
۵ بار بلند شدن از صندلی (ثانیه)					
سرعت راه رفتن ۴ متر					
چرخش ۳۶۰ درجه: قدم‌ها / ثانیه					
طول قدم (سانتی‌متر)					
زمین خوردن در ماه					

جدول ۲: دارو، خاموش و روشن

ساعت	دارو	روشن / خاموش	دیس‌کینزی	فریزینگ	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	هوازی (جلسه)	قدرتی (جلسه)	حرکت‌های بزرگ (روز)	تعادل (جلسه)	صدا (روز)	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پارکینسون؛ راهنمای کامل حرکت، تعادل و زندگی فعال»** 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	پارکینسون رو بشناس	۶
۲	علائم خطر، تست‌ها، تیم درمان و دارو	۴
۳	حرکت در زندگی روزمره	۷
۴	سلامت کلی با پارکینسون	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۰ تمرین
۷	برای همراه و زندگی طولانی‌مدت	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. Bloem BR, Okun MS, Klein C. Parkinson's disease. Lancet. 2021;397(10291):2284-2303. doi:10.1016/S0140-6736(21)00218-X
2. Osborne JA, Botkin R, Colon-Semenza C, et al. Physical therapist management of Parkinson disease: a clinical practice guideline from the American Physical Therapy Association. Phys Ther. 2022;102(4):pzab302. doi:10.1093/ptj/pzab302
3. Keus SHJ, Munneke M, Graziano M, et al. European Physiotherapy Guideline for Parkinson's Disease. KNGF/ParkinsonNet; 2014.
4. Ernst M, Folkerts AK, Gollan R, et al. Physical exercise for people with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. Cochrane Database Syst Rev. 2023;1:CD013856. doi:10.1002/14651858.CD013856.pub2
5. Schenkman M, Moore CG, Kohrt WM, et al. Effect of high-intensity treadmill exercise on motor symptoms in patients with de novo Parkinson disease: a phase 2 randomized clinical trial. JAMA Neurol. 2018;75(2):219-226. doi:10.1001/jamaneurol.2017.3517
6. van der Kolk NM, de Vries NM, Kessels RPC, et al. Effectiveness of home-based and remotely supervised aerobic exercise in Parkinson's disease: a double-blind, randomised controlled trial. Lancet Neurol. 2019;18(11):998-1008. doi:10.1016/S1474-4422(19)30285-6
7. Li F, Harmer P, Fitzgerald K, et al. Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. N Engl J Med. 2012;366(6):511-519. doi:10.1056/NEJMoa1107911
8. Ebersbach G, Ebersbach A, Edler D, et al. Comparing exercise in Parkinson's disease—the Berlin LSVT BIG study. Mov Disord. 2010;25(12):1902-1908. doi:10.1002/mds.23212
9. Ramig LO, Sapir S, Countryman S, et al. Intensive voice treatment (LSVT) for patients with Parkinson's disease: a 2 year follow up. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2001;71(4):493-498. doi:10.1136/jnnp.71.4.493

10. Nieuwboer A, Kwakkel G, Rochester L, et al. Cueing training in the home improves gait-related mobility in Parkinson's disease: the RESCUE trial. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2007;78(2):134-140. doi:10.1136/jnnp.200X.097923
11. Canning CG, Sherrington C, Lord SR, et al. Exercise for falls prevention in Parkinson disease: a randomized controlled trial. Neurology. 2015;84(3):304-312. doi:10.1212/WNL.0000000000001155
12. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

کارهای روزمره، صدا و بلع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بلند شدن و تخت
- صدا و بلع
- دست‌خط
- وضعیت بدن
- خواب

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