راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پلی‌میالژی روماتیکا»

سردرد، فک و دید در پلی‌میالژی

آرتریت سلول غول‌آسا: علائم خطر و داستان آقای رضایی



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** (به‌خصوص **متخصص روماتولوژی**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. **کورتون** رو هیچ‌وقت **ناگهانی** قطع نکن. **همون روز به پزشک یا اورژانس**: **سردرد تازه** و شدید، **حساسیت پوست سر** (موقع شونه کردن)، **درد فک** موقع جویدن، یا **تب** و **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **تاری دید، دوبینی** یا **از دست دادن ناگهانی دید** حتی برای چند دقیقه؛ یا علائم **سکته‌ی مغزی**. 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: پلی‌میالژی **۷**

۱. پلی‌میالژی چیه؟ ۸

۲. علائم ۸

۳. تشخیص ۹

۴. علائم خطر: سردرد، فک و دید ۱۱

بخش ۲: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۱۴**

۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۵

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۱۸**

بخش ۴: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۲۱**

۶. خانواده ۲۲

۷. داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک ۲۲

کتاب کامل و ارتقا **۲۳**

منابع علمی **۲۵**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **علائم خطر**ه.

در این راهنما

- پلی‌میالژی چیه؟
- علائم
- تشخیص
- علائم خطر: سردرد، فک و دید
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پلی‌میالژی روماتیکا»** 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

پلی‌میالژی

پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، چرا بعد از ۵۰، و باورهای غلط.

فصل ۱

پلی‌میالژی چیه؟

پلی‌میالژی روماتیکا یعنی «درد چند عضله‌ی روماتیسمی». ولی مشکل اصلی در خود عضله نیست؛ **التهاب** در **کیسه‌های مفصلی** (بورس) و **غلاف تاندون‌های** اطراف **شونه** و **لگنه**.

سن	تقریباً همیشه بعد از **۵۰**؛ بیشتر در **۷۰ تا ۸۰**
جنس	در **زنان** شایع‌تر
محل	هر **دو شونه**، **گردن**، **لگن** و **ران‌ها**
زمان	**صبح** بدتر؛ با حرکت کمی بهتر
علت	دقیق **معلوم نیست**؛ ربطی به **کار سنگین** یا **سرما** نداره

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: پلی‌میالژی معمولاً **مفصل** رو **تخریب** نمی‌کنه و با درمان، بیشتر آدم‌ها خیلی **زود** بهتر می‌شن.

التهاب اطراف شونه و لگن، نه پیری.

فصل ۲

علائم

☐	
	درد و **خشکی** هر **دو شونه** و بازوها
	خشکی صبحگاهی بیشتر از **۴۵ دقیقه**
	سختی **بلند شدن** از تخت یا صندلی
	دست‌ها **بالا** نمیره: **شونه کردن مو**، **پوشیدن لباس**
	درد **لگن** و **ران‌ها**، به‌خصوص موقع **چرخیدن در تخت**
	خستگی، کم شدن **اشتها**، گاهی **تب خفیف** و **کاهش وزن**

شروع معمولاً

در **چند روز** تا **چند هفته**	گاهی **یک‌شبه**
دو طرفه	

حرکت پاندولی ← ص ۱۹ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۲۰

دو شونه، صبح‌ها، بعد از ۵۰: به پلی‌میالژی فکر کن.

فصل ۳

تشخیص

هیچ آزمایش **تکی** پلی‌میالژی رو ثابت نمی‌کنه. پزشک از **علائم**، **معاینه** و **آزمایش خون** کنار هم استفاده می‌کنه.

بخش	
سن بالای ۵۰ و درد **دو شونه**	
ESR و **CRP** (آزمایش‌های التهاب) **بالا**	
خشکی صبحگاهی طولانی	
درد یا محدودیت **لگن**	
فاکتور روماتوئید و **anti-CCP** منفی	برای جدا کردن از آرتریت روماتوئید
سونوگرافی شونه و لگن	گاهی کمک می‌کنه

بیماری‌هایی که باید رد بشن

آرتریت روماتوئید سالمندی	
کم‌کاری تیروئید	
عوارض دارو (مثل استاتین)	
عفونت یا **سرطان**	

پارگی روتاتور کاف یا **شونه‌ی یخ‌زده**	معمولاً **یک طرفه**ن

نکته‌ی دکتر مکس

جواب **سریع** و **خیلی خوب** به کورتون با دوز کم، یکی از نشونه‌های پلی‌میالژیه؛ اگه جواب ندادی، پزشک دوباره **بررسی** می‌کنه.

تشخیص با کنار هم گذاشتن علائم و آزمایش.

فصل ۴

علائم خطر: سردرد، فک و دید

پلی‌میالژی گاهی با **آرتریت سلول غول‌آسا** (التهاب رگ‌های بزرگ سر) همراهه. این بیماری اگه دیر درمان بشه، می‌تونه **بینایی** رو برای **همیشه** از بین ببره.

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد تازه، به‌خصوص در **شقیقه**
	حساسیت پوست سر موقع شونه کردن
	درد فک موقع **جویدن** که با استراحت بهتر می‌شه
	تب، **تعریق شبانه**، **کاهش وزن**

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	تاری دید، **دوبینی** یا **سیاهی** جلوی چشم، حتی **چند دقیقه**
	از دست دادن **ناگهانی** دید یک چشم

نکته‌ی دکتر مکس

این علائم ممکنه **در طول درمان** پلی‌میالژی هم پیدا بشن. اون‌ها رو به خانواده‌ت هم یاد بده.

سردرد تازه، درد فک یا تاری دید: همون روز.

بخش ۲

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (حرکت)، فاز ۲ (دامنه و قدرت پایه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، 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.

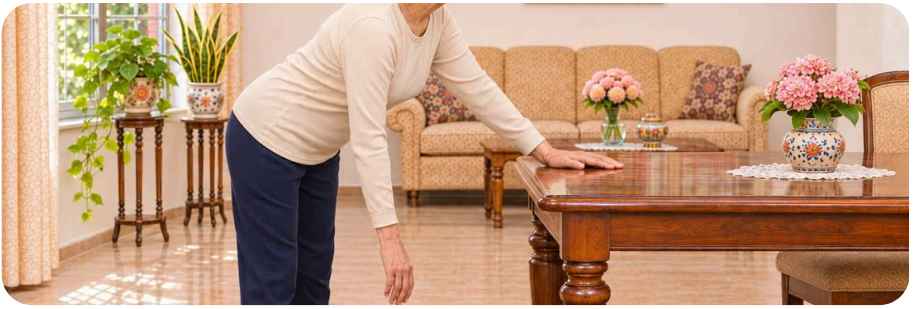
بخش ۳

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 درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با سردرد تازه، درد فک موقع جویدن یا تاری دید، تمرین نه؛ همون روز پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	شل کردن شانه با وزن خود دست؛ مناسب مرحله‌ی دردناک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: بدن دست رو تاب می‌ده، نه عضله‌های شونه. در روزهای پردرد صبح، اولین تمرین روز.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

بخش ۴

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان منیژه خانم، آقای رضایی و شهلا خانم.

فصل ۶

خانواده

بهتره	نه
کمک در **صبح‌ها**: لباس، دوش	**«پیر شدی دیگه»**
یاد گرفتن **علائم خطر** سردرد و دید (فصل ۴)	تشویق به **قطع** کورتون
یادآوری قرص و آزمایش‌ها	داروی **گیاهی** بدون نظر پزشک
همراهی در پیاده‌روی	

خانواده هم علائم خطر رو بدونه.

فصل ۷

داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک

آقای رضایی **۷۴ ساله**، با پلی‌میالژی تحت درمان بود که **سردرد تازه** و **درد فک** موقع جویدن پیدا کرد.

زمان	چی شد
روز اول	دخترش علائم رو از **این کتاب** شناخت
همون روز	پزشک: احتمال **آرتریت سلول غول‌آسا**؛ درمان **فوری**
بعد	بینایی‌اش **سالم** موند

نکته‌ی دکتر مکس

سردرد تازه، **درد فک** یا **تاری دید** رو هیچ‌وقت تا فردا نگه ندار.

«همون روز رفتیم؛ چشمم سالم موند.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**پلی‌میالژی روماتیکا**» 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	پلی‌میالژی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۷ 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. Dejaco C, Singh YP, Perel P, et al. 2015 Recommendations for the management of polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2015;74(10):1799-1807. doi:10.1136/annrheumdis-2015-207492
2. Dasgupta B, Cimmino MA, Maradit-Kremers H, et al. 2012 provisional classification criteria for polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2012;71(4):484-492. doi:10.1136/annrheumdis-2011-200329
3. Buttgereit F, Dejaco C, Matteson EL, Dasgupta B. Polymyalgia Rheumatica and Giant Cell Arteritis: A Systematic Review. JAMA. 2016;315(22):2442-2458. doi:10.1001/jama.2016.5444
4. Hellmich B, Agueda A, Monti S, et al. 2018 Update of the EULAR recommendations for the management of large vessel vasculitis. Ann Rheum Dis. 2020;79(1):19-30. doi:10.1136/annrheumdis-2019-215672
5. Devauchelle-Pensec V, Carvajal-Alegria G, Dernis E, et al. Effect of Tocilizumab on Disease Activity in Patients With Active Polymyalgia Rheumatica Receiving Glucocorticoid Therapy: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2022;328(11):1053-1062. doi:10.1001/jama.2022.15459
6. Buckley L, Guyatt G, Fink HA, et al. 2017 American College of Rheumatology Guideline for the Prevention and Treatment of Glucocorticoid-Induced Osteoporosis. Arthritis Rheumatol. 2017;69(8):1521-1537. doi:10.1002/art.40137
7. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

سردرد، فک و دید در پلی‌میالژی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علائم خطر
- تشخیص
- خانواده
- داستان آقای رضایی
- کی اورژانسه

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