راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پاهای بی‌قرار»

داروها و پاهای بی‌قرار

داروهایی که بدترش می‌کنن، داروهای دوپامینی، کافئین و داستان‌ها



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. **آهن** رو فقط طبق **آزمایش** و نظر پزشک بخور. هیچ **دارویی** (به‌خصوص داروهای دوپامینی، ضدافسردگی یا گاباپنتین) رو خودسرانه **قطع** یا **زیاد** نکن. **همون روز به پزشک**: **ورم، درد و گرمی ناگهانی یک ساق**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** پا؛ علائم با دارو **زودتر، شدیدتر** یا به **دست‌ها** رسیده؛ **بی‌خوابی** چند شب پشت سر هم. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ علائم **سکته‌ی مغزی** (کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار). 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: پاهای بی‌قرار ۸

۱. پاهای بی‌قرار چیه؟ ۹

۲. داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن ۹

۳. درمان‌ها ۱۰

۴. علائم خطر و اشتباه‌های رایج ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۶. بدتر شدن با داروهای دوپامینی ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۷. قهوه، چای، الکل و سیگار ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۵

۹. داستان آقای حسینی: دارو بیشتر، علائم بیشتر ۲۶
۱۰. داستان لیلا خانم: قرص سرماخوردگی شبانه ۲۶

کتاب کامل و ارتقا **۲۷**

منابع علمی **۲۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **داروها**ست.

در این راهنما

- پاهای بی‌قرار چیه؟
- داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن
- درمان‌ها
- علائم خطر و اشتباه‌های رایج
- باورهای غلط
- بدتر شدن با داروهای دوپامینی
- قهوه، چای، الکل و سیگار
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای حسینی: دارو بیشتر، علائم بیشتر
- داستان لیلا خانم: قرص سرماخوردگی شبانه
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پاهای بی‌قرار»** 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

پاهای بی‌قرار

بیماری چیه، علت‌ها، داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن، درمان‌ها، علائم خطر و اشتباه‌های رایج، و باورهای غلط.

فصل ۱

پاهای بی‌قرار چیه؟

چهار نشونه‌ی اصلی

☐	
	میل شدید به تکون دادن پاها، معمولاً با یک حس **ناخوشایند** (مورچه، کشیدگی، جریان برق، خارش داخل پا)
	با **استراحت**، نشستن یا دراز کشیدن **شروع یا بدتر** می‌شه
	با **حرکت** (راه رفتن، کشش) **موقتاً بهتر** می‌شه
	عصر و **شب** بدتره

نکته‌ی دکتر مکس

اگه هر چهار نشونه رو داری و علت دیگه‌ای (مثل گرفتگی عضله) نیست، احتمال پاهای بی‌قرار زیاده. تشخیص با **پزشکه**.

میل به تکون دادن، بدتر در استراحت و شب.

داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن

	ممکنه بدترش کنن
	آنتی‌هیستامین‌های خواب‌آور (بعضی قرص‌های سرماخوردگی و حساسیت)
	بعضی **داروهای ضدافسردگی**
	بعضی **داروهای ضدتهوع** و **ضدروان‌پریشی**
	الکل
	کافئین: قهوه، چای پررنگ، نوشابه‌ی کولا
	سیگار
	کم‌خوابی

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن؛ با پزشک درباره‌ی جایگزین صحبت کن.

قرص سرماخوردگی شبانه؟ از پزشک بپرس.

فصل ۳

درمان‌ها

طبق رهنمود **AASM** (۲۰۲۵):

درمان	
آهن (خوراکی یا تزریقی)	وقتی آزمایش آهن پایینه؛ آستانه برای این بیماری **بالاتر** از حد معمول
گاباپنتین و **پرگابالین**	داروهای **اصلی**؛ توصیه‌ی **قوی**
داروهای دوپامینی (پرامی‌پکسول، روپینیرول)	برای بیشتر بیماران **توصیه نمی‌شن** به‌خاطر خطر **بدتر شدن** در طول زمان (فصل ۶)
تحریک عصب پایین زانو با دستگاه	گزینه‌ی غیردارویی
ورزش، **کشش** و **خواب منظم**	پایه‌ی همه‌ی برنامه‌ها

آهن، دارو با پزشک، ورزش با تو.

علائم خطر و اشتباه‌های رایج

اشتباه نگیر

	پاهای بی‌قرار	گرفتگی عضله	لخته	تنگی شریان پا
حس	میل به تکون دادن	سفت شدن **دردناک** ناگهانی	ورم و درد **یک** ساق	درد ساق با **راه رفتن**
با حرکت	**بهتر**	با کشش بهتر		با **ایستادن** بهتر

همون روز به پزشک

☐
ورم، **درد** و **گرمی** ناگهانی **یک** ساق
ضعف یا **بی‌حسی** پا
علائم با **داروی** دوپامینی **زودتر** شروع می‌شه یا به **دست‌ها** رسیده
غم شدید یا **فکر آسیب به خود** به‌خاطر بی‌خوابی

یک ساق ورم و درد؟ لخته رو رد کن.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**عصبیه**، تلقینه»	یک بیماری **عصبی** واقعیه
«آهنم **نرماله**، کم‌خونی ندارم»	آستانه‌ی آهن برای این بیماری **بالاتره**؛ **فریتین** رو چک کن
«**ورزش** بدترش می‌کنه»	ورزش **متوسط** منظم **کمک** می‌کنه (فصل ۷ در کتاب کامل)؛ فقط شدید و دیروقت نه
«**قرص خواب** حلش می‌کنه»	بعضی قرص‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها **بدترش** می‌کنن
«داروی دوپامینی **بیشتر** بخورم»	ممکنه بیماری رو **بدتر** کنه (فصل ۶)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · کشش ساق ← ص ۲۴

ورزش متوسط، دوست پاهای بی‌قرار.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی ورزش، رهنمود AASM، آهن و فریتین، و بدتر شدن با داروهای دوپامینی.

فصل ۶

بدتر شدن با داروهای دوپامینی

تشدید (به انگلیسی augmentation) یعنی با مصرف طولانی داروهای دوپامینی، بیماری کم‌کم **بدتر** می‌شه:

نشونه	
علائم **زودتر** در روز شروع می‌شن	مثلاً از عصر به بعدازظهر
شدیدتر می‌شن	
به **دست‌ها** یا **تنه** می‌رسن	
با **دوز بیشتر** کوتاه‌مدت بهتر، بعد **بدتر**	

اگه این نشونه‌ها رو داری، **دوز رو خودت بیشتر نکن** و دارو رو **یهو قطع نکن**؛ با پزشک برنامه‌ی تغییر دارو بریز.

دارو بیشتر، علائم بیشتر؟ به پزشک بگو.

بخش ۳

زندگی روزمره

شب و خواب، نوشیدنی‌ها و سیگار، نشستن طولانی، گرما و سرما، غذا و آهن، و کلیه و دیابت.

فصل ۷

قهوه، چای، الکل و سیگار

☐	
	قهوه و **چای پررنگ** بعد از ظهر نه
	نوشابه‌ی کولا و **شکلات** زیاد شب نه
	الکل نه
	سیگار و **قلیون** نه
	یک هفته **بدون کافئین** امتحان کن و ببین چه فرقی می‌کنه

یک هفته بدون کافئین امتحان کن.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع و آزمایش آهن)، فاز ۲ (قدرت پا)، فاز ۳ (هوازی بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و شب‌های 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 ۵

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 تمرین: ورزش متوسط و منظم، صبح یا عصر زود؛ ورزش خیلی شدید درست قبل از خواب نه. کشش ساق و ران قبل از خواب. اگه بعد از ورزش همون شب بدتر شدی، دفعه‌ی بعد سبک‌تر یا زودتر. با ورم و درد ناگهانی یک ساق، قطع کن و همون روز پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی متوسط در روز یا عصر زود؛ در کارآزمایی ورزش، برنامه‌ی هوازی و قدرت پا علائم پاهای بی‌قرار رو کم کرد.
مقدار	۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته؛ نه ورزش شدید درست قبل از خواب.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: ورزش خیلی شدید یا طولانی گاهی همون شب علائم رو بیشتر می‌کنه؛ متوسط بمون.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و سرد کردن



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	کشش ساق قبل از خواب؛ برای خیلی‌ها حس بی‌قراری پا رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان ثریا خانم، آقای حسینی و لیلا خانم.

فصل ۹

داستان آقای حسینی: دارو بیشتر، علائم بیشتر

آقای حسینی **۶۷ ساله**؛ چند سال داروی **دوپامینی** می‌خورد. علائم از **شب** به **بعدازظهر** رسیده بود و **دست‌هاش** هم بی‌قرار می‌شد.

زمان	چی شد
متخصص	**تشدید** با داروی دوپامینی؛ تغییر دارو **آهسته**
همزمان	آهن، ورزش ۳ روز در هفته
ماه ۴	علائم فقط **شب**، و **کمتر**

«دارو رو خودم بیشتر می‌کردم؛ اشتباه بود.»

فصل ۱۰

داستان لیلا خانم: قرص سرماخوردگی شبانه

لیلا خانم **۵۱ ساله**؛ هر زمستون شب‌ها **قرص سرماخوردگی** خواب‌آور می‌خورد و پاهاش **بدتر** می‌شد.

زمان	چی شد
داروساز	قرص **آنتی‌هیستامین** دار؛ جایگزین
ماه ۱	چای پررنگ عصر **نه**؛ پیاده‌روی صبح
ماه ۲	شب‌ها **راحت‌تر**

«یه قرص کوچیک، مقصر اصلی بود.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پاهای بی‌قرار»** 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	پاهای بی‌قرار	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. Winkelman JW, Berkowski JA, DelRosso LM, et al. Treatment of restless legs syndrome and periodic limb movement disorder: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2025;21(1):137-152. doi:10.5664/jcsm.11390
2. Aukerman MM, Aukerman D, Bayard M, Tudiver F, Thorp L, Bailey B. Exercise and Restless Legs Syndrome: A Randomized Controlled Trial. J Am Board Fam Med. 2006;19(5):487-493. doi:10.3122/jabfm.19.5.487

داروها و پاهای بی‌قرار

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- داروهای مقصر
- دوپامینی
- تشدید
- کافئین
- داستان

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