راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پاهای بی‌قرار»

شب‌ها و خواب

خواب، وسط حمله، نشستن طولانی، گرما و سرما



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. علائم خطر و اشتباه‌های رایج ۹

۳. باورهای غلط ۱۰

بخش ۲: تمرین ۱۲

۴. وسط حمله ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۴

۵. شب و خواب ۱۵

۶. نشستن طولانی ۱۵

۷. گرما و سرما ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۱

۱۰. شب‌های بد ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شب‌ها**ست.

در این راهنما

- پاهای بی‌قرار چیه؟
- علائم خطر و اشتباه‌های رایج
- باورهای غلط
- وسط حمله
- شب و خواب
- نشستن طولانی
- گرما و سرما
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- شب‌های بد
- ۸ 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.

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 ۳

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 ۱۰ در کتاب کامل)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · کشش ساق ← ص ۳۰

ورزش متوسط، دوست پاهای بی‌قرار.

بخش ۲

تمرین

گرم کردن عصر، هوازی، قدرت پا، کشش، وسط حمله، تعادل، و قانون علائم.

فصل ۴

وسط حمله

وقتی شب پاها **بی‌قرار** شدن:

کار	
بلند شو و چند دقیقه **راه برو**	
کشش ساق کنار دیوار	
ماساژ ساق با دست	
پمپ مچ پا	
کار **ذهنی** سرگرم‌کننده: جدول، کتاب	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · کشش ساق ← ص ۳۰ · پمپ مچ پا ← ص ۲۶

نکته‌ی دکتر مکس

برای بعضی‌ها **دوش ولرم**، **کیسه‌ی گرم** یا **کیسه‌ی سرد** روی ساق کمک می‌کنه؛ امتحان کن ببین کدوم برای تو بهتره.

بی‌قرار شدی؟ بلند شو، کشش بده.

بخش ۳

زندگی روزمره

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

فصل ۵

شب و خواب

☐	
	ساعت خواب و بیداری **ثابت**
	اگه علائم **دیروقت** میان، کمی **دیرتر** بخواب و **دیرتر** بیدار شو، اگه ممکنه
	کم‌خوابی علائم رو بیشتر می‌کنه
	گوشی و تلویزیون **قبل از خواب** کمتر
	روتین عصر (فصل ۱۱ در کتاب کامل)

تنفس شکمی ← ص ۲۵ · کشش ساق ← ص ۳۰

خواب منظم، پای آروم‌تر.

فصل ۶

نشستن طولانی

سینما، هواپیما، مهمونی، جلسه:

☐	
	صندلی کنار راهرو
	پمپ مچ پا و **فشار دادن** عضله‌ی ساق
	هر **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** بلند شو
	سفرها رو **صبح** بذار، نه شب
	کار ذهنی سرگرم‌کننده

پمپ مچ پا ← ص ۲۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷

صندلی کنار راهرو.

فصل ۷

گرما و سرما

دوش ولرم قبل از خواب	برای خیلی‌ها کمک می‌کنه
کیسه‌ی گرم یا **سرد** روی ساق	بسته به آدم فرق می‌کنه
پتوی سنگین روی پاها	گاهی بدترش می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

با **نوروپاتی** و **بی‌حسی** پا، کیسه‌ی گرم و سرد رو **با احتیاط**؛ ممکنه پوست بسوزه.

امتحان کن ببین گرم یا سرد.

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.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

برای شب‌هایی که وقت نداری:

تمرین	مدت
رژه ایستاده	۲ دقیقه
کشش ساق	۲ دقیقه
کشش پشت ران	۲ دقیقه
کشش جلوی ران	۲ دقیقه
تنفس	۲ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۸ · کشش ساق ← ص ۳۰ · کشش پشت ران ← ص ۳۱ · کشش جلوی ران ← ص ۳۲ · تنفس شکمی ← ص ۲۵

ده دقیقه قبل از خواب.

فصل ۱۰

شب‌های بد

وضعیت	چی کار کنم
بی‌قراری شدید	بلند شو، راه برو، کشش، کار ذهنی
بعد از **سفر** یا **مهمونی**	روز بعد ورزش متوسط، شب روتین عصر
بی‌خوابی پشت سر هم	با پزشک صحبت کن
علائم **زودتر** و **شدیدتر** با دارو	به پزشک بگو (فصل ۱۰ در کتاب کامل)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · پمپ مچ پا ← ص ۲۶

شب بد، فردا روتین.

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 | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی؛ قبل از خواب برای آروم شدن بدن و کم کردن بی‌قراری.
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 ۱ · آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	حرکت مچ پا در نشستن طولانی (سینما، هواپیما، مهمونی) تا بی‌قراری کمتر بشه.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



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؟	گرم کردن و سرد کردن آروم؛ و هوازی سبک در خونه.
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 ۱۰ 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 ۶ | سطح ۱ · 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.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | کشش و سرد کردن



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران؛ بخشی از سرد کردن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

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

شب‌ها و خواب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- وسط حمله
- سفر
- گرم و سرد
- شب بد

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