راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پاهای بی‌قرار»

پاهای بی‌قرار؛ شروع

چهار نشونه، علت‌ها، درمان‌ها، باورهای غلط و فاز ۱



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. علت‌ها ۹

۳. درمان‌ها ۱۰

۴. علائم خطر و اشتباه‌های رایج ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۶. کارآزمایی ورزش ۱۵

۷. رهنمود AASM (۲۰۲۵) ۱۵

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۹. فاز ۱: شروع و آزمایش آهن (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

کتاب کامل و ارتقا ۲۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- پاهای بی‌قرار چیه؟
- علت‌ها
- درمان‌ها
- علائم خطر و اشتباه‌های رایج
- باورهای غلط
- کارآزمایی ورزش
- رهنمود AASM (۲۰۲۵)
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع و آزمایش آهن (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۴ 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.

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 **پزشک**ه.

میل به تکون دادن، بدتر در استراحت و شب.

فصل ۲

علت‌ها

کمبود آهن	مهم‌ترین علت قابل درمان؛ حتی **بدون کم‌خونی**
سابقه‌ی خانوادگی	
بیماری کلیه و **دیالیز**	
نوروپاتی (مثلاً در دیابت)	
بارداری	
بیماری پارکینسون	

نکته‌ی دکتر مکس

در خیلی‌ها علت مشخصی پیدا نمی‌شه؛ ولی **آهن** رو همیشه باید بررسی کرد (فصل ۹ در کتاب کامل).

اول آهن رو چک کن.

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 ۱۰ در کتاب کامل)
تحریک عصب پایین زانو با دستگاه	گزینه‌ی غیردارویی
ورزش، **کشش** و **خواب منظم**	پایه‌ی همه‌ی برنامه‌ها

آهن، دارو با پزشک، ورزش با تو.

فصل ۴

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 ۶)؛ 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 ۲۳ · کشش ساق ← ص ۲۵

ورزش متوسط، دوست پاهای بی‌قرار.

بخش ۲

شواهد

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

کارآزمایی ورزش

پژوهش	یافته
Aukerman و همکاران (J Am Board Fam Med، ۲۰۰۶): ۴۱ نفر تصادفی شدن؛ ۲۸ نفر شروع کردن (میانگین سن **۵۴**)؛ ۲۳ نفر تا آخر موندن	**۱۲ هفته** ورزش هوازی و **قدرت پایین‌تنه، ۳ روز در هفته**
	شدت علائم در گروه ورزش **خیلی بیشتر** از گروه بدون ورزش کم شد

نکته‌ی دکتر مکس

مطالعه **کوچیکه**، ولی ورزش ارزون، بی‌خطر و برای بقیه‌ی بدن هم مفیده.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴

سه بار در هفته، دوازده هفته.

رهنمود AASM (۲۰۲۵)

رهنمود **آکادمی پزشکی خواب آمریکا** (Winkelman و همکاران، ۲۰۲۵):

توصیه	قدرت
آهن تزریقی (فریک کربوکسی‌مالتوز) در کمبود آهن	**قوی**
آهن خوراکی (سولفات آهن)	مشروط
گاباپنتین، پرگابالین	**قوی**
داروهای دوپامینی	مشروط **علیه** استفاده در بیشتر بیماران
تحریک عصب پایین زانو	مشروط

نکته‌ی دکتر مکس

«مشروط» یعنی برای بعضی‌ها مناسبه؛ تصمیم با **پزشکه**.

آهن اول.

بخش ۳

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.

فاز ۱: شروع و آزمایش آهن (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
آزمایش آهن و **فریتین** با پزشک	یک بار
مرور داروها با پزشک	یک بار
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه، ۳ روز
روتین عصر	هر شب

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · کشش ساق ← ص ۲۵ · کشش پشت ران ← ص ۲۶

آزمایش، دارو، روتین عصر.

بخش ۴

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 ۰۱ 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 ۰۱ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ 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.

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

پاهای بی‌قرار؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چهار نشونه
- علت‌ها
- درمان‌ها
- رهنمود
- فاز ۱

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