راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «لرزش اساسی»

لرزش اساسی؛ شروع

لرزش اساسی، علت‌های دیگه، محرک‌ها، 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** (به‌خصوص **متخصص مغز و اعصاب**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. تشخیص نوع لرزش با **پزشک**ه؛ هیچ **دارویی** رو خودسرانه شروع یا قطع نکن. **همون روز به پزشک**: لرزش که **ناگهان** شروع شده یا در **چند روز** خیلی بدتر شده؛ لرزش با **تپش قلب**، **تعریق** و **کاهش وزن** (ممکنه **تیروئید** باشه)؛ لرزش بعد از شروع **داروی تازه**؛ لرزش با **کندی** حرکت، **خشکی** یا **زمین خوردن**. **فوراً ۱۱۵**: لرزش یا **ضعف** ناگهانی **یک طرف** بدن همراه با **کجی صورت** یا اختلال **صحبت**؛ **تشنج**؛ **گیجی** شدید یا **تب** بالا همراه با لرزش. 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: لرزش اساسی ۷

۱. لرزش اساسی چیه؟ ۸

۲. با پارکینسون چه فرقی داره؟ ۸

۳. علت‌های دیگه‌ی لرزش ۹

۴. چه چیزی بدترش می‌کنه؟ ۱۰

۵. علائم خطر ۱۱

۶. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۴

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

۸. فاز ۱: آرامش و ترفندها (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۱۷

بخش ۳: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۱۹

کتاب کامل و ارتقا ۲۴

منابع علمی ۲۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- لرزش اساسی چیه؟
- با پارکینسون چه فرقی داره؟
- علت‌های دیگه‌ی لرزش
- چه چیزی بدترش می‌کنه؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: آرامش و ترفندها (هفته‌ی ۱ تا ۲)
- ۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل «**لرزش اساسی**» 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

لرزش اساسی

لرزش اساسی چیه، با پارکینسون چه فرقی داره، علت‌های دیگه‌ی لرزش، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

لرزش اساسی چیه؟

لرزش اساسی شایع‌ترین اختلال حرکتی بزرگسالانه. معمولاً **دو دست** موقع **کار کردن** می‌لرزن: نوشتن، چای خوردن، دکمه بستن.

پژوهش	یافته
Louis و **Ferreira** (متاآنالیز، ۲۰۱۰): ۲۸ پژوهش در ۱۹ کشور	شیوع در همه‌ی سنین حدود ۰٫۹٪؛ بالای ۶۵ سال حدود ۴٫۶٪؛ با سن **بیشتر** می‌شه

ویژگی‌ها

لرزش موقع **حرکت** یا **نگه داشتن** دست (مثلاً دست‌ها جلو)	
معمولاً **دو طرفه**	
گاهی **سر** («بله بله» یا «نه نه»)، **صدا**	
در **خانواده** شایعه	
آهسته در **سال‌ها** بیشتر می‌شه	

لرزش موقع کار، معمولاً لرزش اساسیه.

با پارکینسون چه فرقی داره؟

	لرزش اساسی	پارکینسون
کی می‌لرزه؟	موقع **کار** و نگه داشتن	موقع **استراحت** (دست روی پا)
کدوم طرف؟	معمولاً **دو طرف**	اغلب **یک طرف** شروع می‌شه
سر و صدا	گاهی	معمولاً نه
کندی و خشکی	نه	**آره**
دست‌خط	**بزرگ** و لرزون	**کوچیک**
راه رفتن	گاهی تعادل در راه رفتن **پاشنه‌به‌پنجه** کمتر	قدم‌های **کوتاه**، دست تکون نمی‌خوره

نکته‌ی دکتر مکس

تشخیص با **متخصص مغز و اعصاب**. بعضی‌ها **هر دو** رو دارن.

لرزش در استراحت یا کار؟ اولین سرنخ.

فصل ۳

علت‌های دیگه‌ی لرزش

علت	
پرکاری تیروئید	با تپش قلب، تعریق، کاهش وزن
داروها	بعضی داروهای **آسم**، **ضدافسردگی**، **لیتیوم**، **والپروات**، **کورتون**
کافئین زیاد	
اضطراب و **خستگی**	لرزش **طبیعی** بدن رو بیشتر می‌کنه
قند پایین	
قطع الکل	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه لرزش **تازه**‌ست، پزشک معمولاً **آزمایش تیروئید** و **مرور داروها** رو انجام می‌ده.

لرزش تازه؟ تیروئید و داروها رو چک کن.

فصل ۴

چه چیزی بدترش می‌کنه؟

بدتر	بهتر
استرس و **هیجان**	**آرامش** و تنفس آروم
خستگی و **بی‌خوابی**	**خواب** کافی
کافئین زیاد	چای و قهوه‌ی **کمتر**
گرسنگی	وعده‌ی منظم
سرما	گرم نگه داشتن دست‌ها
وقتی **نگاهت** می‌کنن	تمرین در جمع آشنا

تنفس شکمی ← ص ۲۳

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی‌ها می‌بینن **الکل** موقتاً لرزش رو کم می‌کنه؛ این **درمان نیست** و خطر **وابستگی** و **زمین خوردن** داره.

استرس، خستگی و کافئین: سه دشمن.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	لرزش یا **ضعف** ناگهانی **یک طرف** با **کجی صورت** یا اختلال **صحبت**
	تشنج
	گیجی شدید یا **تب بالا** با لرزش

همون روز به پزشک

☐	
	لرزش **ناگهانی** یا در **چند روز** خیلی بدتر
	لرزش با **تپش قلب**، **تعریق**، **کاهش وزن**
	لرزش بعد از **داروی تازه**
	لرزش با **کندی**، **خشکی** یا **زمین خوردن**

لرزش ناگهانی یک طرفه با کجی صورت: ۱۱۵.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«لرزش یعنی **پارکینسون**»	شایع‌ترین علت لرزش **لرزش اساسیه**، نه پارکینسون
«لرزش اساسی **خطرناکه**»	**کشنده** نیست؛ ولی می‌تونه کارهای روزانه رو **سخت** کنه
«کاری **نمی‌شه** کرد»	**دارو**، **وسایل کمکی**، **ترفندها** و گاهی **جراحی** کمک می‌کنن
«**ورزش** لرزش رو بدتر می‌کنه»	خستگی شدید موقتاً بدترش می‌کنه؛ ولی بدن **قوی‌تر** کنترل بهتری داره
«**وزنه** به مچ همیشه کمک می‌کنه»	برای **بعضی‌ها** کمک می‌کنه؛ امتحان کن
«**عصبی** هستم که می‌لرزم»	لرزش اساسی **بیماری عصبیه**، نه ضعف روحی

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۱ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۲۲

لرزش اساسی خطرناک نیست، ولی قابل کنترله.

بخش ۲

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آرامش و ترفندها)، فاز ۲ (کتف و دست)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۷

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: آرامش و ترفندها (هفته‌ی ۱ تا ۲)

کار	مقدار
ترفندهای غذا، نوشتن، لباس	از روز اول
تنفس	۵ دقیقه، ۲ بار در روز
جمع کردن کتف	۱۰ × ۵ ثانیه
فشار دادن توپ	۱۰ × ۵ ثانیه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۲۳ · فشردن کتف‌ها ← ص ۲۴ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۲۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۰

ترفند امروز، تمرین فردا.

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 ایمنی: تمرین‌های تعادل رو کنار کابینت انجام بده. اگه خستگی، لرزش رو خیلی بیشتر کرد، استراحت کن؛ خستگی و استرس لرزش رو بیشتر می‌کنن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

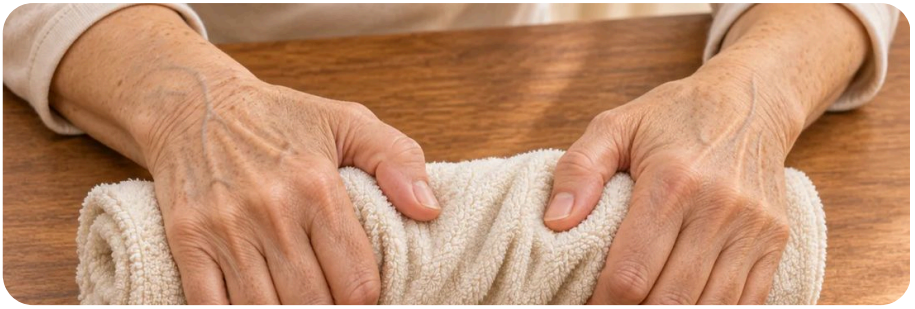
اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز 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 تند؛ پایه‌ی ورزش برای مغز. در پژوهش Erickson، یک سال پیاده‌روی با بزرگ‌تر شدن هیپوکامپ همراه بود.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 مشت؛ در پژوهش‌های مشاهده‌ای، قدرت دست پایین با سلامت کلی و شناختی ضعیف‌تر همراه بوده.
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 ۳ سطح ۳ · پیشرفته تعادل و هماهنگی



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؟	مهارت انگشت‌ها و توجه؛ تمرین ریز دست و ذهن با هم.
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.

تمرین ۴ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

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

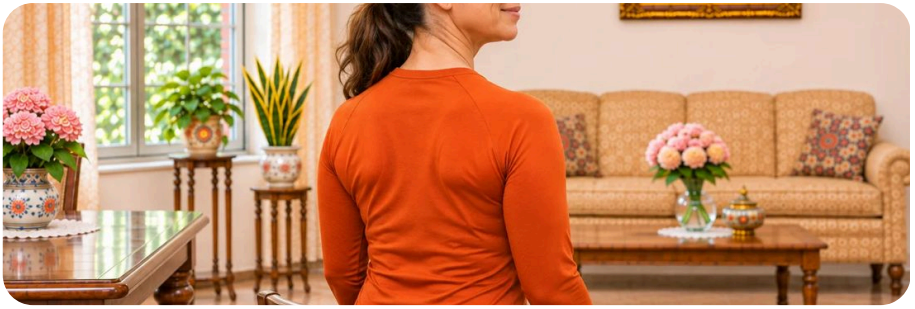
اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق؛ برای استرس، خواب و تمرکز.
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 ۵ | سطح ۰۱ آسان | دست و بازو



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**لرزش اساسی**» 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	لرزش اساسی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۵ 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. Louis ED, Ferreira JJ. How common is the most common adult movement disorder? Update on the worldwide prevalence of essential tremor. Mov Disord. 2010;25(5):534-541. doi:10.1002/mds.22838
2. Zesiewicz TA, Elble RJ, Louis ED, et al. Evidence-based guideline update: Treatment of essential tremor. Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology. 2011;77(19):1752-1755. doi:10.1212/WNL.0b013e318236f0fd
3. Elias WJ, Lipsman N, Ondo WG, et al. A Randomized Trial of Focused Ultrasound Thalamotomy for Essential Tremor. N Engl J Med. 2016;375(8):730-739. doi:10.1056/NEJMoa1600159

لرزش اساسی؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- لرزش اساسی
- علت‌های دیگه
- محرک‌ها
- باورهای غلط
- فاز ۱

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