راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «لرزش اساسی»

ترفندهای زندگی با لرزش

غذا، نوشتن، لباس، گوشی و جمع



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 ۸

۱. لرزش اساسی چیه؟ ۹

۲. با پارکینسون چه فرقی داره؟ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: شواهد ۱۲

۴. وسایل کمکی و ترفندها ۱۳

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۴

۵. غذا خوردن و نوشیدن ۱۵

۶. نوشتن و امضا ۱۵

۷. لباس و آرایش ۱۶

۸. گوشی و کامپیوتر ۱۷

۹. جمع و مهمونی ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۵

۱۱. داستان آقای شریفی: امضای بانک ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۶

منابع علمی ۲۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ترفندها**ست.

در این راهنما

- لرزش اساسی چیه؟
- با پارکینسون چه فرقی داره؟
- علائم خطر
- وسایل کمکی و ترفندها
- غذا خوردن و نوشیدن
- نوشتن و امضا
- لباس و آرایش
- گوشی و کامپیوتر
- جمع و مهمونی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای شریفی: امضای بانک
- ۰ 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 اعصابه**. بعضی‌ها **هر دو** رو دارن.

لرزش در استراحت یا کار؟ اولین سرنخ.

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.

بخش ۲

شواهد

داروها، جراحی و اولتراسوند، وسایل کمکی و ترفندها، و ورزش و تعادل.

وسایل کمکی و ترفندها

ترفند	
آرنج رو روی میز یا بدن **تکیه** بده	لرزش از **دور** کم می‌شه
با **دو دست** بگیر	
لیوان با **درب** و **نی**	
قاشق و **چنگال سنگین** یا با دسته‌ی **کلفت**	
وزنه‌ی سبک مچ	برای بعضی‌ها
مداد یا **خودکار** کلفت؛ **کاغذ** روی سطح **نرم**	
دکمه کمتر؛ **زیپ** و **چسب**	
گوشی: فونت بزرگ، دکمه‌ی بزرگ، **صوتی**	

نکته‌ی دکتر مکس

این ترفندها شواهد **محدود** پژوهشی دارن، ولی **ساده**، **ارزون** و **بی‌خطر**ن. هر کدوم برات کار کرد، نگهش دار.

آرنج تکیه، دو دست، وسیله‌ی کلفت.

بخش ۳

زندگی روزمره

غذا خوردن و نوشیدن، نوشتن و امضا، لباس و آرایش، گوشی و کامپیوتر، جمع و مهمونی، و چای و قهوه و خواب.

فصل ۵

غذا خوردن و نوشیدن

☐	
	آرنج روی میز
	قاشق سنگین یا با دسته‌ی کلفت
	لیوان تا **نیمه** پر کن
	لیوان با **درب** و **نی**
	کاسه به‌جای بشقاب برای غذای آبکی
	دو دست برای لیوان چای

لیوان نیمه، دو دست، آرنج روی میز.

فصل ۶

نوشتن و امضا

☐	
	خودکار کلفت یا با **وزنه**
	کاغذ روی **سطح نرم** (چند برگ زیرش)
	حرف‌های بزرگ
	امضا رو اول **روی کاغذ دیگه** تمرین کن
	در بانک و اداره: **امضای دیجیتال** یا **مهر** اگه امکانش هست

خودکار کلفت، حرف بزرگ.

فصل ۷

لباس و آرایش

☐	
	لباس با **زیپ** یا **چسب** به‌جای دکمه
	دکمه‌بند (وسیله‌ی کمکی)
	ریش‌تراش برقی
	آرنج روی میز یا سینک برای **آرایش** و **مسواک**
	مسواک برقی

زیپ به‌جای دکمه، برقی به‌جای تیغ.

فصل ۸

گوشی و کامپیوتر

☐	
	فونت و **دکمه‌های** بزرگ
	پیام صوتی و **تایپ صوتی**
	تنظیم «**نادیده گرفتن لمس‌های تکراری**» در گوشی
	ماوس بزرگ یا **ترک‌پد**
	گوشی رو روی **میز** بذار، با دو دست کار کن

صدا به‌جای تایپ.

فصل ۹

جمع و مهمونی

☐	
	چای رو تا نیمه بریز و روی **میز** بخور
	جایی بشین که **میز** نزدیکه
	به نزدیکان **توضیح** بده؛ وقتی بدونن، **استرس** کمتره و لرزش هم کمتر
	تنفس آروم قبل از رسیدن

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها به‌خاطر **خجالت** از جمع دوری می‌کنن. **تنهایی** خودش حال رو بدتر می‌کنه؛ کم‌کم برگرد.

توضیح بده؛ خجالت لرزش رو بیشتر می‌کنه.

بخش ۴

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.

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

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای شریفی، منصوره خانم و آقای قاسمی.

فصل ۱۱

داستان آقای شریفی: امضای بانک

آقای شریفی **۶۷ ساله**، حسابدار بازنشسته؛ از امضا کردن جلوی کارمند بانک **خجالت** می‌کشید و لرزشش ***بیشتر*** می‌شد.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: لرزش اساسی؛ **پروپرانولول** با دوز کم
هفته‌ی ۲	خودکار **کلفت**، ۳ نفس آروم قبل از امضا
ماه ۲	تمرین کتف و دست **۱۰ دقیقه** هر روز
ماه ۳	امضا **خواناتر**؛ استرس **کمتر**

«سه نفس قبل از امضا، دستم آروم‌تر شد.»

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

ترفندهای زندگی با لرزش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- وسایل کمکی
- غذا
- نوشتن
- لباس
- جمع

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