کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۳

سرگیجه و عدم تعادل

سرگیجه‌ی وضعیتی (BPPV)، التهاب عصب تعادل، سرگیجه‌ی پایدار، علائم خطر، مانورهای درمان و برنامه‌ی سه‌سطحی توان‌بخشی وستیبولار در خونه



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. سرگیجه علت‌های مختلفی داره؛ **اول تشخیص**، بعد تمرین. اگه سرگیجه‌ی **ناگهانی** همراه با **دوبینی، اختلال در صحبت، کجی صورت، ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن، ناتوانی در راه رفتن، سردرد شدید تازه** یا **کم شدن ناگهانی شنوایی** داری، این کتاب برای الان نیست: فوراً **۱۱۵**. مانورهای درمان سرگیجه‌ی وضعیتی (مثل مانور اپلی) رو **بدون تشخیص و آموزش** پزشک یا فیزیوتراپیست انجام نده.

© 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: سرگیجه رو بشناس ۹

۱. «سرگیجه» یعنی چی؟ ۱۰

۲. سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟ ۱۱

۳. سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV) ۱۳

۴. التهاب عصب تعادل و بیماری‌های دیگه‌ی گوش ۱۵

۵. سرگیجه‌ی پایدار و ترس از حرکت ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۲۲

۷. علائم خطر ۲۳

۸. سرگیجه‌ی ایستادن (افت فشار وضعیتی) ۲۴

۹. داروها و سرگیجه ۲۶

۱۰. پزشک چطور تشخیص می‌ده؟ ۲۸

بخش ۳: درمان ۳۱

۱۱. مانورهای جابه‌جایی ذرات ۳۲

۱۲. توان‌بخشی وستیبولار ۳۳

۱۳. چهار نوع تمرین ۳۵

۱۴. قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ۳۷
۱۵. داروهای ضدسرگیجه ۳۹
۱۶. ترس، اضطراب و سرگیجه ۴۰
۱۷. پیشگیری از زمین خوردن ۴۲

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۴۵

۱۸. تخت، خواب و صبح‌ها ۴۶
۱۹. فروشگاه، شلوغی و صفحه‌ها ۴۷
۲۰. رانندگی و سفر ۴۹
۲۱. خونه‌ی ایمن ۵۱
۲۲. گردن و سرگیجه ۵۲
۲۳. سبک زندگی ۵۴

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۸
۲۵. سطح ۱: نشسته ۶۰
۲۶. سطح ۲: ایستاده ۶۲
۲۷. سطح ۳: پویا ۶۴
۲۸. عادت‌دهی: حرکت‌هایی که سرگیجه میارن ۶۶
۲۹. برگشت به زندگی واقعی ۶۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۰

۳۱. روزهای بد و برگشت سرگیجه ۷۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۶

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۳۹

۳۲. راهنمای خانواده ۱۴۰

۳۳. کمک در لحظه‌ی حمله ۱۴۰

۳۴. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۴۲

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۴

۳۶. داستان مریم ۱۴۵

۳۷. داستان رضا و خانم بهرامی ۱۴۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۱

منابع علمی ۱۶۳

پیش‌گفتار

«صبح که از تخت بلند شدم، اتاق دور سرم چرخید.» «از وقتی سرگیجه گرفتم، از خونه بیرون نمی‌رم.» «توی فروشگاه بین قفسه‌ها حالم بد می‌شه.» سرگیجه از شایع‌ترین دلیل‌های مراجعه به پزشک بعد از ۵۰ سالگیه، و یکی از مهم‌ترین دلیل‌های **ترس از راه رفتن** و **زمین خوردن**.

خبر خوب اینه که بیشتر سرگیجه‌ها **خوش‌خیم** و **قابل درمان** هستن. شایع‌ترین‌شون، **سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV)**، اغلب با یک **مانور چنددقیقه‌ای** در مطب بهتر می‌شه. برای بقیه، **توان‌بخشی وستیبولار** (تمرین‌های چشم، سر و تعادل) درمانیه که پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی با قدرت توصیه‌ش می‌کنن.

ولی سرگیجه **گاهی** نشونه‌ی **سکته‌ی مغزی** هم هست. این کتاب اول یادت می‌ده **کی باید فوراً کمک بگیری**، بعد چطور با تمرین، تعادلت رو برگردونی.

- **بخش ۱** سرگیجه چیه، سیستم تعادل چطور کار می‌کنه و علت‌های شایع.
- **بخش ۲** علائم خطر، سرگیجه‌ی ایستادن، داروها و تشخیص.
- **بخش ۳** درمان: مانورها، توان‌بخشی وستیبولار، داروها، ترس و پیشگیری از زمین خوردن.
- **بخش ۴** موقعیت‌های روزمره: تخت، فروشگاه، رانندگی، خونه، گردن و سبک زندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی توان‌بخشی.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، لحظه‌ی حمله، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سرگیجه رو بشناس

«سرگیجه» یعنی چی، سیستم تعادل چطور کار می‌کنه، سرگیجه‌ی وضعیتی، التهاب عصب تعادل و بیماری‌های دیگه‌ی گوش، سرگیجه‌ی پایدار، و باورهای غلط.

فصل ۱

«سرگیجه» یعنی چی؟

کلمه‌ی «سرگیجه» برای آدم‌های مختلف معنی‌های **متفاوتی** داره. اولین قدم برای درمان، اینه که بدونی **کدوم** رو داری.

نوع	حسش چطوره	علت‌های شایع
سرگیجه‌ی چرخشی (ورتیگو)	اتاق دور سرت می‌چرخه، یا خودت می‌چرخی	گوش داخلی: BPPV، التهاب عصب تعادل، منییر، میگرن وستیبولار
سبکی سر	«انگار دارم غش می‌کنم»، سیاهی رفتن چشم	**افت فشار** موقع ایستادن، کم‌آبی، داروها، مشکلات قلب
عدم تعادل	ناپایداری در پاها، **نه** در سر	ضعف عضلات، بی‌حسی پاها، مشکلات مغز و اعصاب
سرگیجه‌ی مبهم	سنگینی سر، «گیج و منگ»	اضطراب، سرگیجه‌ی پایدار (PPPD)، داروها

سه سؤال کلیدی

سؤال	چرا مهمه
چقدر طول می‌کشه؟ چند ثانیه، چند ساعت، چند روز؟	علت‌ها رو از هم جدا می‌کنه

سؤال	چرا مهمه
چی شروعش می‌کنه؟ چرخیدن در تخت، ایستادن، خود به خود؟	
چه چیزی همراهشه؟ کم شدن شنوایی، سردرد، دوبینی، ضعف؟	علائم خطر (فصل ۷)

اول بفهم چه نوع سرگیجه‌ای داری؛ بعد درمان.

سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟

تعادل کار **سه حس** با همه که **مغز** اطلاعاتشون رو با هم ترکیب می‌کنه:

حس	کارش
گوش داخلی (سیستم وستیبولار)	حس **حرکت و چرخش سر** و جهت جاذبه
چشم‌ها	دیدن **محیط** و جای بدن نسبت به اون
حس پاها و مفاصل	حس **سطح زیر پا**

رفلکس چشم و سر

وقتی سرت رو می‌چرخونی، گوش داخلی در کسری از ثانیه به چشم‌ها پیام می‌ده که **در جهت مخالف** حرکت کنن؛ برای همین موقع راه رفتن، دنیا **تکون نمی‌خوره**. وقتی این سیستم آسیب ببینه، با حرکت سر، تصویر **می‌لرزه** و سرگیجه میاد.

جبران: مغز یاد می‌گیره

اگه یک گوش داخلی آسیب ببینه، مغز می‌تونه **یاد بگیره** که با اطلاعات باقی‌مونده کار کنه. به این **جبران** می‌گن. ولی جبران فقط با **حرکت** اتفاق میفته؛ استراحت و دوری از حرکت، اون رو **کند** می‌کنه.

مغز با حرکت یاد می‌گیره؛ نه با استراحت.

بعد از ۵۰ سالگی

با سن، هر سه حس کمی ضعیف‌تر می‌شن: سلول‌های گوش داخلی کم می‌شن، بینایی ضعیف‌تر و حس پاها کمتر. برای همین سرگیجه در سالمندان اغلب **چندعاملیه** و تمرین تعادل اهمیت بیشتری داره.

فصل ۳

سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV)

شایع‌ترین علت سرگیجه‌ی چرخشی، به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی.

چه اتفاقی میفته؟

در گوش داخلی، **ذرات کوچیک کربنات کلسیم** (اتوکونیا) وجود دارن. گاهی این ذرات از جاشون **جدا** می‌شن و وارد یکی از **کانال‌های نیم‌دایره** می‌شن. با تغییر وضعیت سر، ذرات جابه‌جا می‌شن و مغز پیام **چرخش اشتباه** دریافت می‌کنه.

نشونه‌ها

☐	
	سرگیجه‌ی **چرخشی** با **تغییر وضعیت سر**: غلت زدن در تخت، دراز کشیدن، بلند شدن، نگاه به بالا، خم شدن
	کوتاه: معمولاً **کمتر از یک دقیقه**
	گاهی **تهوع**
	بدون کم شدن شنوایی یا علائم عصبی

چرا اتفاق میفته؟

اغلب **بدون علت مشخص**؛ گاهی بعد از **ضربه به سر**، **استراحت طولانی در تخت** یا **التهاب گوش داخلی**. با **سن** شایع‌تر می‌شه.

خبر خوب

بر اساس **رهنمود بالینی** (Bhattacharyya، ۲۰۱۷) **BPPV**، درمان اصلی **مانور جابه‌جایی ذرات** (مثل مانور **اپلی**) است: چند دقیقه در مطب، و در بیشتر افراد **مؤثر** (فصل ۱۱).

سرگیجه‌ی کوتاه با چرخیدن در تخت: اغلب BPPV؛ و قابل درمان.

فصل ۴

التهاب عصب تعادل و بیماری‌های دیگه‌ی گوش

بیماری	نشونه‌ها	نکته
التهاب عصب تعادل (نوریت وستیبولار)	سرگیجه‌ی چرخشی **ناگهانی و شدید**، **یک تا چند روز**، با تهوع؛ **شنوایی سالم**	اغلب بعد از یک سرماخوردگی؛ بعد از چند روز بهتر می‌شه، ولی **عدم تعادل** ممکنه هفته‌ها بمونه
لابیرنتیت	مثل بالا، **همراه با کم شدن شنوایی**	**کم شدن ناگهانی شنوایی** فوریت داره؛ همون روز پزشک
بیماری منییر	حمله‌های سرگیجه‌ی **۲۰ دقیقه تا ۱۲ ساعت**، با **وزوز**، **پری گوش** و **کم شدن نوسانی شنوایی**	تشخیص و درمان با **پزشک گوش**؛ تمرین در حین حمله کمکی نمی‌کنه
میگرن وستیبولار	سرگیجه‌ی **تکرارشونده**، گاهی **بدون سردرد**؛ با حساسیت به نور و صدا	بر اساس معیارهای **Lempert** (۲۰۱۲)؛ از علت‌های شایع سرگیجه‌ی تکراری

بعد از التهاب عصب تعادل

حرکت زود کلیده. بعد از چند روز اول که تهوع آروم‌تر شد، **تمرین‌های نگاه ثابت و راه رفتن** رو شروع کن (بخش ۵). رهنمود **Hall** (۲۰۲۲) توان‌بخشی وستیبولار رو برای کم‌کاری گوش داخلی، چه در مرحله‌ی **حاد** و چه **مزمن**، با قدرت توصیه می‌کنه.

بعد از حمله‌ی حاد، هر چه زودتر حرکت، جبران سریع‌تر.

فصل ۵

سرگیجه‌ی پایدار و ترس از حرکت

گاهی بعد از یک حمله‌ی سرگیجه (مثلاً BPPV یا التهاب عصب)، حتی وقتی گوش **خوب شده**، حس ناپایداری **ماه‌ها** ادامه پیدا می‌کنه.

سرگیجه‌ی پایدار وضعیتی-ادراکی (PPPD)

بر اساس معیارهای (Staab، ۲۰۱۷) **Bárány**:

☐	
	سرگیجه یا ناپایداری **بیشتر روزها**، **۳ ماه یا بیشتر**
	بدتر با **ایستادن**، **حرکت** و **محیط‌های شلوغ بصری** (فروشگاه، صفحه‌ی گوشی، ترافیک)
	معمولاً بعد از یک **اتفاق شروع‌کننده** (حمله‌ی سرگیجه، بیماری، استرس)

چرا اتفاق میفته؟

مغز بعد از یک حمله، به حالت «**آماده‌باش**» می‌ره: بدن رو **سفت** نگه می‌داره، بیش از حد به **چشم** تکیه می‌کنه و هر حرکت کوچیکی رو **خطر** حساب می‌کنه. این **واقعیه** و **خیالی نیست**؛ ولی **قابل یادگیری دوباره‌ست**.

درمان

☐	
	توان‌بخشی وستیبولار با **عادت‌دهی** تدریجی (فصل ۲۸)
	درمان شناختی-رفتاری
	گاهی **دارو** با تجویز پزشک
	دوری نکردن از موقعیت‌ها

سرگیجه‌ی پایدار، واقعیه؛ و مغز می‌تونه دوباره یاد بگیره.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«سرگیجه یعنی فشارم بالاست.»	فشار بالا معمولاً سرگیجه **نمیاره**؛ **افت** فشار موقع ایستادن میاره (فصل ۸).
«باید استراحت کنم تا خوب بشه.»	استراحت، جبران مغز رو **کند** می‌کنه (فصل ۲).
«قرص سرگیجه رو باید همیشه بخورم.»	داروها برای **چند روز اولن**؛ مصرف طولانی جبران رو کند می‌کنه (فصل ۱۵).
«سرگیجه همیشه از گردنه.»	علت‌های شایع‌تر در **گوش داخلی** هستن (فصل ۲۲).
«مانور اپلی رو از اینترنت خودم انجام می‌دم.»	اول **تشخیص**؛ سمت و کانال درست مهمه (فصل ۱۱).
«بعد از مانور باید تمام شب نشسته بخوابم.»	رهنمود بالینی محدودیت وضعیت بعد از مانور رو **توصیه نمی‌کنه** (فصل ۱۱).
«تمرین که سرگیجه رو بیشتر کنه، ضرر داره.»	سرگیجه‌ی **خفیف و گذرا** بخشی از تمرینه (فصل ۱۴).
«با سرگیجه نباید از خونه بیرون برم.»	دوری، ترس و سرگیجه رو **بیشتر** می‌کنه (فصل ۱۶).
«سرگیجه در سن من طبیعیه.»	سرگیجه **علت** داره و اغلب **قابل درمانه** (فصل ۱).

باور غلط	واقعیت
«سرگیجه هیچ‌وقت خطرناک نیست.»	گاهی نشونه‌ی **سکته**ست (فصل ۷).

بخش ۲

علائم خطر و تشخیص

علائم خطر که نباید منتظر موند، سرگیجه‌ی ایستادن، داروها، و پزشک چطور تشخیص می‌ده.

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

سرگیجه‌ی **ناگهانی** همراه با هر کدوم از این‌ها:

- **دوبینی** یا از دست دادن ناگهانی بینایی
- **اختلال در صحبت** یا بلع
- **کجی صورت**
- **ضعف یا بی‌حسی** یک طرف بدن
- **ناتوانی در ایستادن یا راه رفتن** (حتی با کمک)
- **سردرد ناگهانی و شدید** که تا حالا نداشتی
- **درد قفسه‌ی سینه**، تپش قلب شدید یا غش

همون روز با پزشک

- **کم شدن ناگهانی شنوایی** یک گوش
- سرگیجه‌ی **مداوم** و شدید بیش از چند ساعت، حتی بدون علائم بالا
- سرگیجه بعد از **ضربه به سر**

چرا مهمه؟

بیشتر سرگیجه‌ها از **گوش داخلین**؛ ولی **سکته‌ی مغزی در ناحیه‌ی پشت مغز** هم می‌تونه با سرگیجه شروع بشه. پژوهش **Kattah** (Stroke، ۲۰۰۹) نشون داد در سرگیجه‌ی **ناگهانی و طولانی**، یک معاینه‌ی ساده‌ی **چشم و سر** به نام **HINTS** که پزشک آموزش‌دیده انجام می‌ده، در تشخیص سکته از **MRI زودهنگام حساس‌تر** بود.

سرگیجه با دوبینی، اختلال صحبت یا ضعف: فوراً ۱۱۵.

سرگیجه‌ی ایستادن (افت فشار وضعیتی)

«تا بلند می‌شم، چشمم سیاهی می‌ره.» این معمولاً **گوش** نیست؛ **افت فشار** موقع ایستادنه.

تعریف

بر اساس **بیانیه‌ی توافقی** (Freeman، ۲۰۱۱): افت فشار **سیستولیک ۲۰** یا **دیاستولیک ۱۰** میلی‌متر جیوه یا بیشتر، **ظرف ۳ دقیقه** بعد از ایستادن.

تست در خونه (با همراه)

قدم	
۱.	**۵ دقیقه** دراز بکش؛ فشار رو بگیر
۲.	آهسته **بایست** (کنار تکیه‌گاه)
۳.	فشار رو در **دقیقه‌ی ۱** و **دقیقه‌ی ۳** بگیر
۴.	اعداد رو یادداشت کن و به **پزشک** نشون بده

اگه موقع ایستادن حالت غش داری، تست رو انجام نده و **بشین**.

علت‌ها و راه‌حل‌ها

علت	چه کار کنم
کم‌آبی	آب کافی، به‌خصوص در گرما و روزه
داروها (فشار، ادرارآور، پروستات، اعصاب)	**بررسی** با پزشک؛ خودسرانه قطع نکن
بلند شدن سریع	**سه مرحله**: دراز → نشسته (۳۰ ثانیه) → ایستاده (۳۰ ثانیه)
بعد از غذای سنگین	وعده‌های کوچیک‌تر

رژه در حالت نشسته ← ص ۱۲۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۳

نکته‌ی دکتر مکس

قبل از ایستادن، چند بار **پمپ مچ پا** و **رژه‌ی نشسته** کمک می‌کنه خون بهتر به سر برسه.

سیاهی رفتن چشم موقع ایستادن، اغلب فشاره؛ نه گوش.

فصل ۹

داروها و سرگیجه

بعد از ۵۰ سالگی، **داروها** یکی از شایع‌ترین علت‌های سرگیجه و زمین خوردن هستن؛ به‌خصوص وقتی **چند دارو** با هم مصرف می‌شن.

گروه دارویی	چرا
داروهای فشار و ادرارآورها	افت فشار موقع ایستادن
قرص‌های خواب و آرام‌بخش‌ها	خواب‌آلودگی، کندی واکنش
بعضی داروهای افسردگی و اعصاب	خواب‌آلودگی، افت فشار
داروهای ضدتشنج	عدم تعادل
داروهای ضدسرگیجه (مصرف طولانی)	کند کردن جبران مغز (فصل ۱۵)
مسکن‌های قوی	خواب‌آلودگی
داروهای قند	افت قند

«بررسی کیسه‌ی داروها»

☐	
	همه‌ی داروها، مکمل‌ها و داروهای گیاهی رو در یک کیسه به پزشک ببر
	بپرس: «کدوم ممکنه سرگیجه بیاره؟»

	بپرس: «کدوم رو می‌شه **کم** یا **قطع** کرد؟»

هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن.

سرگیجه‌ی تازه بعد از داروی جدید؟ به پزشک بگو.

فصل ۱۰

پزشک چطور تشخیص می‌ده؟

معاینه‌ها

معاینه	برای چی
تست دیکس-هال‌پایک	تشخیص **BPPV**: پزشک سرت رو می‌چرخونه و سریع درازت می‌کنه و حرکت چشم‌ها رو نگاه می‌کنه
تست چرخش در حالت درازکش	BPPV کانال **افقی**
HINTS	در سرگیجه‌ی ناگهانی و طولانی؛ جدا کردن **التهاب عصب** از **سکته**
تست شنوایی	منییر، لابیرنتیت
فشار خون نشسته و ایستاده	افت فشار وضعیتی
MRI	**فقط** وقتی پزشک لازم بدونه؛ برای BPPV معمولی لازم نیست

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود BPPV، تصویربرداری و تست‌های تعادل رو برای BPPV **معمولی** به‌صورت روتین **توصیه نمی‌کنه**.

دفترچه‌ی سرگیجه

قبل از مراجعه، یک هفته **یادداشت** کن (جدول‌های فصل ۳۹):

☐	
	کی شروع شد و **چقدر** طول کشید
	چه کاری می‌کردی (غلت، ایستادن، نگاه به بالا)
	چه حسی بود (چرخش، سبکی، ناپایداری)
	علائم **همراه** (شنوایی، سردرد، تهوع)

سؤال‌ها از پزشک

☐	
	«سرگیجه‌ی من **چه نوعیه**؟»
	«آیا **BPPV**ه؟ کدوم **سمت**؟»
	«**فیزیوتراپی وستیبولار** برام مفیده؟»
	«داروهام ممکنه نقش داشته باشن؟»

دفترچه‌ی سرگیجه، نصف تشخیصه.

بخش ۳

درمان

مانورهای جابه‌جایی ذرات، توان‌بخشی وستیبولار، چهار نوع تمرین، قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، داروها، ترس و اضطراب، و پیشگیری از زمین خوردن.

مانورهای جابه‌جایی ذرات

چیه؟

در **BPPV**، پزشک یا فیزیوتراپیست آموزش‌دیده با یک سری **چرخش‌های مشخص سر و بدن**، ذرات رو از کانال بیرون می‌بره. معروف‌ترینش **مانور اپلی** برای کانال **پشتی** است.

شواهد

منبع	یافته
رهنمود BPPV (Bhattacharyya، ۲۰۱۷)	مانور جابه‌جایی ذرات، درمان **اصلی** BPPV کانال پشتیه
مرور کاکرین (Hilton و Pinder، ۲۰۱۴)	مانور اپلی در **بهبود کامل** سرگیجه از مانور ساختگی **مؤثرتر** بود؛ عارضه‌ی جدی گزارش نشد

موقع مانور چه اتفاقی میفته؟

ممکنه **چند ثانیه سرگیجه‌ی شدید** و تهوع داشته باشی؛ این معمولاً یعنی ذرات دارن **حرکت می‌کنن**. بعضی افراد بعد از مانور تا چند روز **کمی ناپایداری** دارن.

بعدش

☐	
	رهنمود، **محدودیت وضعیت** (مثل نشسته خوابیدن) بعد از مانور رو **توصیه نمی‌کنه**
	اگه سرگیجه **ادامه** داشت، **دوباره** مراجعه کن؛ گاهی چند جلسه لازمه
	رهنمود می‌گه **ظرف یک ماه** دوباره ارزیابی بشی
	اگه ناپایداری موند، **تمرین‌های تعادل** (بخش ۵)

مانور رو **خودت از روی ویدیو** شروع نکن. BPPV در **کانال‌های مختلف** و **دو سمت** اتفاق میفته و مانور هر کدوم **فرق داره**. اگه پزشک یا فیزیوتراپیست تشخیص داد، ممکنه **نسخه‌ی خانگی** رو بهت **آموزش** بده.

مانور درست، برای کانال درست، بعد از تشخیص درست.

فصل ۱۲

توان‌بخشی وستیبولار

چیه؟

برنامه‌ی **تمرینی** که به **مغز** کمک می‌کنه کم‌کاری گوش داخلی رو **جبران** کنه، به حرکت **عادت** کنه و **تعادل** رو برگردونه.

شواهد

منبع	یافته
مرور کاکرین (McDonnell و Hillier، ۲۰۱۵)	توان‌بخشی وستیبولار برای مشکلات **یک‌طرفه‌ی** گوش داخلی **بی‌خطر و مؤثره**
رهنمود Hall (۲۰۲۲)	توان‌بخشی رو برای کم‌کاری گوش داخلی در مرحله‌ی **حاد، تحت‌حاد و مزمن** با **قدرت** توصیه می‌کنه
رهنمود BPPV (۲۰۱۷)	بعد از مانور، برای ناپایداری باقی‌مونده، توان‌بخشی رو **گزینه‌ی مناسب** می‌دونه

برای کی؟

☐	
	بعد از **التهاب عصب تعادل**

☐	
	ناپایداری بعد از درمان BPPV
	سرگیجه‌ی پایدار (PPPD)
	عدم تعادل در سالمندان
	کم‌کاری **دوطرفه‌ی** گوش داخلی

برای کی نه؟

☐	
	سرگیجه با **علائم خطر** (فصل ۷)
	حین حمله‌ی منییر
	BPPV **درمان‌نشده** (اول **مانور**)

تمرین، مغز رو دوباره به تعادل آموزش می‌ده.

چهار نوع تمرین

نوع	هدف	مثال
۱. نگاه ثابت	تصویر موقع حرکت سر **واضح** بمونه	نگاه به حرف روی کارت و چرخوندن سر
۲. عادت‌دهی	مغز به حرکت‌هایی که سرگیجه میارن **عادت** کنه	تکرار کنترل‌شده‌ی خم شدن، چرخیدن
۳. تعادل	تکیه‌ی بهتر بر گوش داخلی و حس پاها	ایستادن پشت‌سرهم، روی بالش، با چشم بسته
۴. راه رفتن	تعادل در **زندگی واقعی**	راه رفتن با چرخش سر، شکل ۸، پیاده‌روی

مقدار پیشنهادی رهنمود Hall (۲۰۲۲)

مرحله	نگاه ثابت	تعادل و راه رفتن
حاد و تحت‌حاد	**۳ بار در روز**؛ جمعاً **حداقل ۱۲ دقیقه**	
مزمن	**۳ تا ۵ بار در روز**؛ جمعاً **حداقل ۲۰ دقیقه**؛ **۴ تا ۶ هفته**	**حداقل ۲۰ دقیقه در روز**؛ **۴ تا ۶ هفته**

ثابت نگه داشتن نگاه ← ص ۷۷ · ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین) ← ص ۷۸ ·
ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۹ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۱۱۱

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی کامل سه‌سطحی در **بخش ۵**.

فصل ۱۴

قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

توان‌بخشی وستیبولار با بقیه‌ی تمرین‌ها **فرق** داره: برای اثر کردن، باید سیستم تعادل رو **کمی تحریک** کنه.

مقیاس سرگیجه ۰ تا ۱۰

عدد	یعنی	چه کار کنم
۰ تا ۳	خفیف	**عالیه**؛ ادامه بده
۴ تا ۶	متوسط	قابل قبوله؛ **سرعت یا مدت** رو کم کن
۷ تا ۱۰	شدید	**بس کن**؛ بشین و نفس آروم؛ دفعه‌ی بعد ساده‌تر

قانون طلایی

سرگیجه‌ی بعد از تمرین باید **ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه** به حالت قبل برگرده. اگه طولانی‌تر موند، **دوز زیاد بوده**؛ دفعه‌ی بعد **کمترش** کن.

☐
کم و زیاد: چند بار کوتاه در روز، بهتر از یک بار طولانی
نشسته شروع کن؛ بعد ایستاده
همراه یا **تکیه‌گاه** در تمرین‌های ایستاده

	تدریجی: هر بار **فقط یک چیز** رو سخت‌تر کن

سرگیجه‌ی خفیف و گذرا یعنی تمرین داره کار می‌کنه.

فصل ۱۵

داروهای ضدسرگیجه

کی مفیدن؟

در **روزهای اول** یک حمله‌ی **شدید** (مثلاً التهاب عصب تعادل) برای کم کردن **تهوع** و سرگیجه، **کوتاه‌مدت** و با **تجویز پزشک**.

چرا نه طولانی‌مدت؟

☐	
	داروهای **سرکوب‌کننده‌ی** سیستم تعادل، پیام‌هایی رو که مغز برای **جبران** لازم داره، **کم** می‌کنن
	خواب‌آلودگی و خطر **زمین خوردن** در سالمندان
	رهنمود BPPV درمان **روتین** BPPV با این داروها رو **توصیه نمی‌کنه**

اگه مدت‌هاست داروی سرگیجه مصرف می‌کنی، **خودسرانه قطع نکن**؛ با پزشک درباره‌ی **کم کردن تدریجی** صحبت کن.

دارو برای چند روز؛ تمرین برای همیشه.

فصل ۱۶

ترس، اضطراب و سرگیجه

سرگیجه و اضطراب **دوطرفه** به هم وصلن: سرگیجه **ترس** میاره و ترس سرگیجه رو **بیشتر** می‌کنه.

چرخه‌ی ترس

سرگیجه → ترس → دوری از حرکت و بیرون رفتن → جبران کمتر و بدن سفت‌تر → سرگیجه‌ی بیشتر...

شکستن چرخه

☐	
	بدون که سرگیجه‌ی **خوش‌خیم خطرناک نیست** (وقتی پزشک علائم خطر رو رد کرده)
	تنفس آروم: ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم
	برگشت **تدریجی** به موقعیت‌هایی که ازشون دوری می‌کنی (فصل ۲۹)
	بدن رو شل کن؛ سفت نگه داشتن، تعادل رو **بدتر** می‌کنه
	فکرهای فاجعه‌آمیز رو بنویس و جایگزینشون کن
	اگه اضطراب شدیده، **درمان شناختی-رفتاری**

فکر فاجعه‌آمیز	فکر متعادل
«الان می‌افتم.»	«سرگیجه‌ست؛ می‌گذره. دستم به دیواره.»
«یه چیز بدی دارم.»	«پزشک معاینه کرده؛ این BPPV است.»
«دیگه هیچ‌وقت خوب نمی‌شم.»	«هر هفته کمی بهتر شدم.»

تنفس آرام ← ص ۸۷

دوری از حرکت، سرگیجه رو نگه می‌داره؛ برگشت تدریجی، درمانش می‌کنه.

فصل ۱۷

پیشگیری از زمین خوردن

سرگیجه و عدم تعادل از عوامل مهم **زمین خوردن** بعد از ۶۰ سالگی‌ان.

ورزش بهترین پیشگیریه

بر اساس **مرور کاکرین** (Sherrington، ۲۰۱۹)، ورزش‌هایی که **تعادل و حرکت** رو تمرین می‌دن، تعداد زمین خوردن‌ها رو در سالمندان **کم** می‌کنن؛ ترکیب **تعادل + قدرت** (و تای‌چی) هم مؤثره.

☐	
	تعادل هر روز چند دقیقه
	قدرت پاها ۲ تا ۳ بار در هفته
	بلند شدن آهسته از تخت و صندلی
	عینک و **کفش** مناسب
	خونه‌ی ایمن (فصل ۲۱)
	عصا در روزهای بد یا بیرون (اگه لازمه)

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۳ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۰

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «تعادل و پیشگیری از زمین خوردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

بخش ۴

موقعیت‌های روزمره

تخت و صبح‌ها، فروشگاه و شلوغی، رانندگی و سفر، خونه‌ی ایمن، گردن و سرگیجه، و سبک زندگی.

فصل ۱۸

تخت، خواب و صبح‌ها

برای خیلی‌ها، سخت‌ترین لحظه‌ی روز **بلند شدن از تخته**؛ هم به‌خاطر BPPV و هم افت فشار.

بلند شدن سه‌مرحله‌ای

قدم	
۱.	به **پهلو** غلت بزن (یک‌تکه، نه با چرخش گردن)
۲.	با کمک دست‌ها **بشین** لب تخت؛ **۳۰ ثانیه** صبر کن
۳.	پاها رو تکون بده (**پمپ مچ پا**)، بعد **بایست**؛ یک دست روی تکیه‌گاه

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۳۴

چند نکته

☐	
	چراغ خواب در مسیر دستشویی
	عینک و **عصا** کنار تخت
	در BPPV، تا وقتی درمان نشده، **سریع** درازکش یا بلند نشو

	شب‌ها **آب** کنار تخت؛ ولی قبل از خواب زیاد ننوش که شب کمتر بلند شی

شب بلند شدی؟ اول بشین، بعد بایست.

فصل ۱۹

فروشگاه، شلوغی و صفحه‌ها

«بین قفسه‌های فروشگاه حالم بد می‌شه.» این **حساسیت بصریه**: مغز بیش از حد به **چشم** تکیه می‌کنه و حرکت زیاد اطراف، گیجش می‌کنه. در **سرگیجه‌ی پایدار** شایعه.

راهکارها

☐	
	نگاه به یک نقطه‌ی ثابت در انتهای راهرو
	چرخ خرید به‌عنوان تکیه‌گاه
	ساعت‌های خلوت برای شروع
	مدت کوتاه، و کم‌کم بیشتر
	دوری نکن؛ برگشت **تدریجی** (فصل ۲۹)

صفحه‌ی گوشی و تلویزیون

☐	
	اسکرول سریع رو کم کن
	روشنایی و **اندازه‌ی** متن مناسب

	استراحت چشم هر ۲۰ دقیقه

دوری از فروشگاه، حساسیت رو بیشتر می‌کنه؛ کم‌کم برگرد.

فصل ۲۰

رانندگی و سفر

رانندگی

در دوره‌ای که **حمله‌های سرگیجه** داری یا **داروی خواب‌آور** مصرف می‌کنی، **رانندگی نکن**. با پزشک درباره‌ی زمان برگشت به رانندگی صحبت کن.

☐	
	برگشت به رانندگی **تدریجی**: مسیرهای **آشنا** و **خلوت**
	نگاه به **آینه‌ها** و **چرخش سر** رو اول به‌عنوان **تمرین** نشسته کار کن
	اگه پشت فرمون سرگیجه گرفتی، **کنار بزن**

سفر و ماشین‌گرفتگی

☐	
	صندلی جلو و نگاه به **افق**
	مطالعه و گوشی در ماشین نه
	هوای تازه

☐	
	وعده‌ی سبک قبل از سفر
	در هواپیما، **آب کافی** و هر ساعت **پمپ مچ پا**

چرخش فعال گردن ← ص ۸۰ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۳۶

فصل ۲۱

خونه‌ی ایمن

☐	
	فرش‌های کوچیک و **سیم‌ها** از مسیر
	نور کافی؛ **چراغ خواب** در مسیر دستشویی
	دستگیره در حمام و کنار توالت
	کف ضدلغزش در حمام؛ **صندلی حمام**
	نرده در پله، ترجیحاً دو طرف
	وسایل پرکاربرد در **ارتفاع کمر تا شونه**؛ نه خیلی بالا (نگاه به بالا)، نه خیلی پایین (خم شدن)
	چهارپایه‌ی محکم با دسته، نه صندلی گردان
	تلفن در دسترس

حمام

آب داغ و **بخار** ممکنه فشار رو پایین بیاره. آب **ولرم**، حمام **کوتاه‌تر** و **نشستن** روی صندلی حمام.

خونه رو با تعادلت تطبیق بده.

فصل ۲۲

گردن و سرگیجه

گاهی سرگیجه همراه با **درد و سفتی گردنه**. به این **سرگیجه‌ی گردنی** می‌گن؛ ولی تشخیصش **بحث‌برانگیزه** و پزشک معمولاً اول **علت‌های دیگه** (گوش داخلی، سکته، افت فشار) رو بررسی می‌کنه.

☐	
	سرگیجه **همزمان با درد گردن** شروع و تموم می‌شه
	بدتر با **وضعیت‌های طولانی** گردن (پشت کامپیوتر)
	معمولاً **چرخشی نیست**؛ بیشتر **ناپایداری**

چه کمکی می‌کنه؟

☐	
	درمان **درد گردن**: تحرک ملایم، تقویت، وضعیت بدن
	تمرین **حس موقعیت سر**
	تمرین‌های **تعادل**

عقب بردن چونه ← ص ۸۳ · هماهنگی سر و چشم ← ص ۷۹ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۹۰ · رهاسازی پشت سر ← ص ۹۲

پیچ دادن ناگهانی و ضربه‌ای گردن (مثل «شکستن» گردن) **توصیه نمی‌شه**، به‌خصوص در سالمندان.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «گردن‌درد» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۳

سبک زندگی

ویتامین D

در کارآزمایی **Jeong** (Neurology، ۲۰۲۰) روی **۹۵۷** فرد با BPPV، در کسانی که **ویتامین D پایین** داشتن، مکمل **ویتامین D و کلسیم** دفعات **برگشت** BPPV رو حدود **یک‌چهارم** کم کرد. سطح ویتامین D رو با **پزشک** بررسی کن؛ مکمل رو خودسرانه و با دوز بالا مصرف نکن.

بقیه

عامل	
آب	کم‌آبی، سرگیجه‌ی ایستادن رو بیشتر می‌کنه
خواب	کم‌خوابی، سرگیجه و میگرن رو تشدید می‌کنه
میگرن وستیبولار	**محرک‌ها** رو بشناس (کم‌خوابی، گرسنگی، استرس، بعضی غذاها)؛ درمان با پزشک
الکل	تعادل رو بدتر می‌کنه
کافئین زیاد	در بعضی افراد محرکه
ورزش منظم	پیاده‌روی، تای‌چی و تمرین تعادل

عامل	
شنوایی و بینایی	سمعک و عینک مناسب؛ هر دو به تعادل کمک می‌کنن

آب، خواب و حرکت؛ سه پایه‌ی تعادل.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، عادت‌دهی، برگشت به زندگی واقعی، نگهداری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

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.

سطح ۱: نشسته

برای: هفته‌های اول بعد از حمله، سرگیجه‌ی **شدید** با حرکت سر، یا وقتی ایستادن بدون تکیه **سخته**.

۳ بار در روز، هر بار ۱۰ دقیقه. تمرین‌های قدرتی **یک روز در میون**.

تمرین	مقدار
تنفس آروم	۵ نفس
ثابت نگه داشتن نگاه (چپ و راست)	۳ × ۳۰ ثانیه
ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین)	۳ × ۳۰ ثانیه
چرخش فعال گردن	۵ هر طرف
چرخش تنه نشسته	۵ هر طرف
رژه در حالت نشسته	۲ × ۳۰ ثانیه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۵
راه رفتن در خونه	چند بار در روز

تنفس آرام ← ص ۸۷ · ثابت نگه داشتن نگاه ← ص ۷۷ · ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین) ← ص ۷۸ · چرخش فعال گردن ← ص ۸۰ ·

چرخش تنه نشسته ← ص ۸۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۱۲۷ ·

بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۸

وقتی نگاه ثابت نشسته با سرعت متوسط، سرگیجه‌ی کمتر از ۳ داشت، برو سطح ۲.

سطح ۲: ایستاده

هر روز نگاه ثابت و تعادل؛ **۳ روز در هفته** قدرت؛ **هر روز** پیاده‌روی.

تمرین	مقدار
ثابت نگه داشتن نگاه **ایستاده**	۳ × ۴۵ ثانیه، هر جهت
جابه‌جایی وزن	۱ دقیقه
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۲۰ ثانیه
ایستادن روی یک پا (با تکیه)	۳ × ۱۰ ثانیه
ایستادن پاها کنار هم، **چشم بسته** (کنج دیوار)	۳ × ۲۰ ثانیه
رسیدن ستاره‌ای	۲ دور
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰
راه رفتن پهلو	۲ × ۱۰ قدم
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۸ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۰ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۳ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۲۰ · راه رفتن پهلو ← ص ۱۰۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۵

تمرین با **چشم بسته** فقط در **کنج دیوار**، با یک **صندلی جلوت** و ترجیحاً با **همراه**.

سطح ۳: پویا

هر روز ۲۰ دقیقه تعادل و راه رفتن؛ **۲ تا ۳ روز در هفته** قدرت.

تمرین	مقدار
ثابت نگه داشتن نگاه، **ایستاده جلوی دیوار شلوغ**	۳ × ۱ دقیقه
تعادل روی بالش	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن با چرخوندن سر	۳ × ۱۰ قدم
راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)	۳ دور هر جهت
چرخیدن ساعتی	۲ دور هر جهت
قدم‌برداری چندجهتی	۲ دور
راه رفتن به عقب	۲ × ۱۰ قدم
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه؛ مسیرهای متنوع

تعادل روی بالش ← ص ۱۰۱ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۰۸ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۱۱۱ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۱۱۰ ·

چرخیدن ساعتی با قدم‌های بزرگ ← ص ۱۱۳ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۱۱۲ ·
راه رفتن به عقب ← ص ۱۰۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۲۴

نکته‌ی دکتر مکس

وقتی سطح ۳ راحت شد، **تای‌چی**، **رقص ملایم** یا **پیاده‌روی در طبیعت** قدم‌های بعدی‌ان.

فصل ۲۸

عادت‌دهی: حرکت‌هایی که سرگیجه میارن

اگه حرکت‌های **خاصی** سرگیجه میارن (و BPPV **درمان شده** یا **رد شده**)، مغز می‌تونه با **تکرار کنترل‌شده** بهشون **عادت** کنه.

چطور؟

قدم	
۱.	**فهرست** حرکت‌هایی که سرگیجه میارن رو بنویس (جدول فصل ۳۹)
۲.	به هر کدوم **نمره‌ی ۰ تا ۱۰** بده
۳.	**۲ یا ۳ حرکت** با نمره‌ی **متوسط** (۴ تا ۶) انتخاب کن؛ نه شدیدترین‌ها
۴.	هر کدوم رو **۳ تا ۵ بار** پشت‌سرهم، **۲ بار در روز** تکرار کن
۵.	**قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه** (فصل ۱۴)
۶.	هر **۱ تا ۲ هفته** نمره‌ها رو دوباره بده؛ وقتی کم شدن، حرکت بعدی

حرکت‌های رایج

حرکت	تمرین
خم شدن برای برداشتن چیزی	خم شدن از لگن، کشش بزرگ مورب
چرخیدن به پشت سر	چرخش تنه، چرخش گردن

حرکت	تمرین
نگاه به بالا	نگاه به سقف (آهسته)
چرخیدن دور خود	چرخیدن ساعتی

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۶ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۸۵ ·
نگاه به سقف (صاف شدن گردن) ← ص ۸۲ · چرخیدن ساعتی با قدم‌های بزرگ ← ص ۱۱۳

کمی سرگیجه، بارها تکرار؛ تا مغز عادت کنه.

فصل ۲۹

برگشت به زندگی واقعی

تمرین در خونه **اول راهه**؛ هدف، برگشت به **زندگیه**.

نردبون برگشت

از **پله‌ی پایین** شروع کن؛ وقتی یک پله **راحت** شد (سرگیجه کمتر از ۳)، برو پله‌ی بعد.

پله	موقعیت
۱	راه رفتن در **حیاط** یا **کوچه‌ی خلوت**
۲	پیاده‌روی در **پارک**
۳	**نونوایی** یا **مغازه‌ی کوچیک**
۴	**فروشگاه بزرگ** در ساعت **خلوت**
۵	**بازار** یا فروشگاه در ساعت **شلوغ**
۶	**اتوبوس** یا **مترو**
۷	**مهمونی** و جمع‌های بزرگ

☐	
	اول با **همراه**، بعد تنها

	☐
مدت کوتاه، بعد طولانی‌تر	
عقب‌نشینی موقتی طبیعیه؛ **کامل** دست نکش	

هر پله‌ی نردبون، یک قدم به زندگی.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد و برگشت سرگیجه

روزهای بد

وضعیت	چه کار کنم
خستگی، سرماخوردگی، کم‌خوابی	**سطح پایین‌تر**؛ ولی **قطع نکن**
سرگیجه‌ی بیشتر از معمول	تمرین‌های **نشسته**، کوتاه‌تر، چند بار در روز
بعد از سفر یا بیماری	از سطح **یک پله پایین‌تر** شروع کن

برگشت BPPV

BPPV ممکنه **دوباره** برگرده؛ این **شکست** نیست.

☐	
	اگه همون سرگیجه‌ی **کوتاه با غلت زدن** برگشت، به **همون** پزشک یا فیزیوتراپیست مراجعه کن
	اگه **نسخه‌ی خانگی مانور** رو برای **همون سمت** یاد گرفتی، طبق آموزش انجام بده
	اگه سرگیجه **فرق داره** (طولانی، با علائم دیگه)، **ارزیابی دوباره**

اگه سرگیجه با **علائم خطر** (فصل ۷) برگشت: فوراً ۱۱۵.

روز بد، کمتر؛ ولی هر روز.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: چشم و سر، گردن و آرامش، تعادل ایستاده، راه رفتن پویا، و قدرت و جابه‌جایی. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۲ · متوسط | چشم و سر



ثابت نگه داشتن نگاه

شروع

بشین. یک کارت با یک حرف بزرگ رو جلوی چشم، در فاصله‌ی دست بگیر.

اجرا

1. به حرف روی کارت خیره شو.
2. سر رو آهسته به چپ و راست بچرخون (حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه)؛ حرف باید **واضح** بمونه.
3. ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه؛ کم‌کم سرعت رو بیشتر کن، به شرطی که حرف واضح بمونه.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل گوش داخلی (رفلکس چشم و سر)
چرا این تمرین؟	تمرین اصلی توان‌بخشی وستیبولار: مغز یاد می‌گیره موقع حرکت سر، تصویر رو ثابت نگه داره.
کجا باید حس کنی	سرگیجه‌ی خفیف و گذرا طبیعیه.
مقدار	۳ تا ۵ بار در روز؛ هر بار ۱ تا ۲ دقیقه.
ساده‌ترش کن	حرکت آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده؛ بعد جلوی یک دیوار شلوغ (کاغذ دیواری یا قفسه‌ی کتاب).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع‌تر از جایی که حرف تار می‌شه؛ حبس نفس؛ بستن چشم‌ها.

احتیاط: فقط بعد از تشخیص پزشک یا فیزیوتراپیست. اول نشسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله، ولی باید ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آروم بشه.

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | چشم و سر



ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین)

شروع

بشین. یک کارت با یک حرف بزرگ رو جلوی چشم، در فاصله‌ی دست بگیر.

اجرا

1. به حرف روی کارت خیره شو.
2. سر رو آهسته **بالا و پایین** ببر، مثل «بله» گفتن؛ حرف واضح بمونه.
3. ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل گوش داخلی (رفلکس چشم و سر)
چرا این تمرین؟	همون تمرین، در جهت عمودی؛ برای راه رفتن و نگاه به پله‌ها و قفسه‌ها.
کجا باید حس کنی	سرگیجه‌ی خفیف و گذرا طبیعیه.
مقدار	۳ تا ۵ بار در روز؛ هر بار ۱ تا ۲ دقیقه.
ساده‌ترش کن	حرکت آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده؛ بعد سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: سر رو زیاد عقب بردن؛ تار شدن حرف.

احتیاط: در سرگیجه‌ی وضعیتی، نگاه به بالا ممکنه حمله بیاره؛ دامنه رو کم کن. اول نشسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله، ولی باید ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آروم بشه.

تمرین ۳ سطح ۲ · متوسط چشم و سر



هماهنگی سر و چشم

شروع

صاف روی صندلی بشین، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. چشم‌ها رو ببند و سر رو آهسته به یک طرف بچرخون.
2. سعی کن دقیقاً به وسط برگردی.
3. چشم‌ها رو باز کن و ببین چقدر دقیق بودی.

عضله‌ی هدف	حس موقعیت سر و گردن
چرا این تمرین؟	بهتر کردن حس موقعیت سر؛ وقتی گردن هم در سرگیجه نقش داره.
مقدار	۱۰ تکرار.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | چشم و سر



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حرکت آروم و تکراری سر؛ مغز به حرکت عادت می‌کنه و ترس از چرخوندن سر کم می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

احتیاط: اول نشسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله، ولی باید ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آروم بشه.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | چشم و سر



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | چشم و سر



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: در سرگیجه‌ی وضعیتی، نگاه به سقف ممکنه حمله بیاره؛ آهسته و کم‌دامنه، نشسته.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | چشم و سر



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | چشم و سر



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

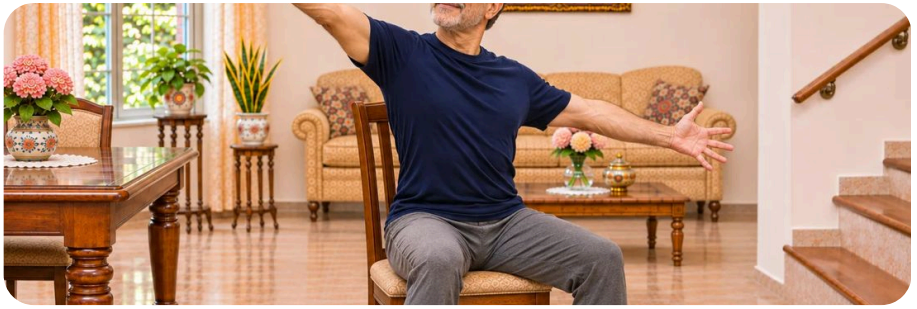
1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	چرخش تنه و سر با هم؛ عادت دادن مغز به حرکت‌های روزمره مثل نگاه به پشت سر.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

احتیاط: اول نشسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله، ولی باید ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آروم بشه.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | چشم و سر



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ** و آهسته، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	خم شدن و چرخیدن کنترل‌شده؛ برای عادت به حرکت‌هایی مثل برداشتن چیزی از کنار پا.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

احتیاط: نشسته و آهسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | چشم و سر



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	خم شدن از لگن با کمر صاف؛ برای عادت به خم شدن، که در سرگیجه اغلب سخته.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

احتیاط: کنار کابینت یا گوشه‌ی دیوار؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

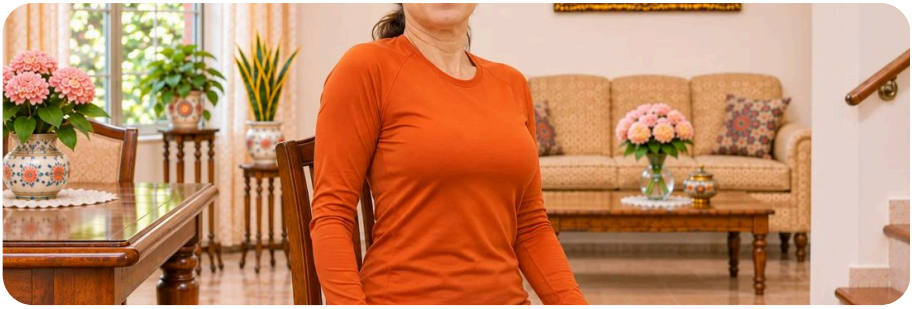
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آروم کردن بدن و ذهن؛ در لحظه‌ی سرگیجه و اضطراب.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | گردن و آرامش



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

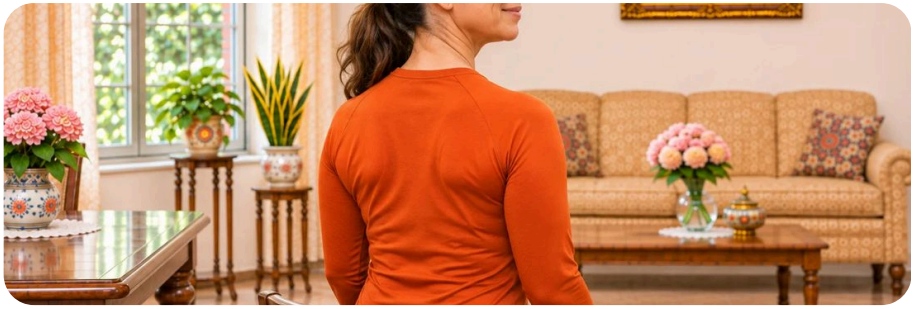
اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



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.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



رهاسازی پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش. دو توپ تنیس داخل یک جوراب، یا یک حوله‌ی لوله‌شده، زیر لبه‌ی پایینی جمجمه.

اجرا

1. سر رو روی توپ‌ها یا حوله شل کن.
2. آهسته نفس بکش.
3. اگه راحتی، سر رو خیلی کم «بله» بگو.

عضله‌ی هدف	عضلات زیر جمجمه
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات زیر جمجمه در سردرد گردنی و تنشی.
کجا باید حس کنی	فشار ملایم و خوشایند پشت سر.
مقدار	۲ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حوله‌ی نرم‌تر.

اشتباه‌های رایج: فشار دردناک.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | گردن و آرامش



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

به پهلو، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | گردن و آرامش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستاده



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل ایستاده؛ به‌خصوص وقتی از سرگیجه و زمین خوردن می‌ترسی.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستاده



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | تعادل ایستاده



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	یکی از پایه‌ای‌ترین تمرین‌های تعادل؛ همون مهارتی که برای قدم برداشتن، پله و پوشیدن شلوار لازمه.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۲۵ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل ایستاده



تعادل روی بالش

شروع

یک بالش سفت یا تشک فومی رو کنار دیوار یا میز بذار.

اجرا

1. روی بالش با دو پا بایست؛ وقتی راحت شد، روی یک پا.
2. زانو کمی خم.
3. تعادل رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	حس عمقی مچ و زانو
چرا این تمرین؟	ایستادن روی سطح نرم؛ مغز مجبوره بیشتر به گوش داخلی و چشم تکیه کنه.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	یک پا + چرخاندن سر، یا گرفتن توپ.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: فقط کنار تکیه‌گاه و با همراه.

تمرین ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل ایستاده



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

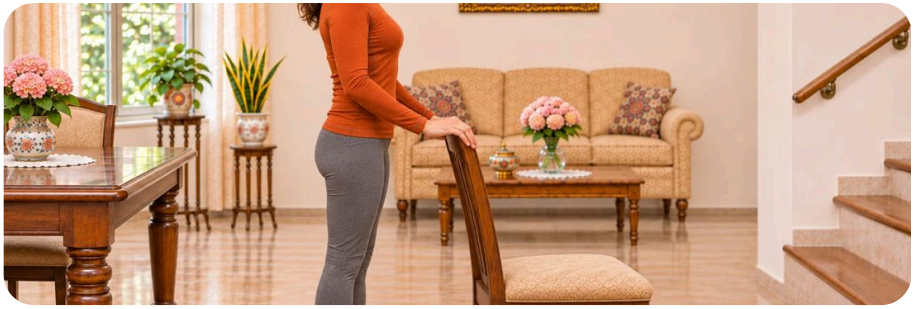
1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل بدن در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای پیشگیری از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۲۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستاده



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق پا؛ اولین خط دفاع وقتی تعادل به جلو یا عقب به هم می‌خوره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۲۸ | سطح ۱۰ آسان | تعادل ایستاده



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۲۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستاده



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؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
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؛ نگاه کردن به پاها به‌جای جلو.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | تعادل ایستاده



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	ایستادن صاف کنار دیوار؛ حس مرکز بدن و اعتماد به ایستادن.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن پویا



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز؛ دست روی لبه.

تمرین ۳۲ سطح ۲ · متوسط راه رفتن پویا



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن پویا



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۴ | سطح ۳ · پیشرفته | راه رفتن پویا



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۳۵ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن پویا



راه رفتن با چرخوندن سر

شروع

کنار یک دیوار یا راهرو بایست، طوری که دست‌ت در صورت نیاز به دیوار برسه.

اجرا

1. آهسته راه برو.
2. هم‌زمان سرت رو آهسته به راست و چپ بچرخون (هر ۲ قدم یک بار).
3. بعد همین کار رو با بالا و پایین نگاه کردن انجام بده.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل و گوش داخلی
چرا این تمرین؟	راه رفتن همراه با چرخوندن سر؛ مثل نگاه به ویترین‌ها یا عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	شاید کمی سرگیجه‌ی موقت که در چند دقیقه برطرف می‌شه.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	سرعت راه رفتن و چرخش کمتر.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، یا در فضای شلوغ‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخش سریع از روز اول؛ ادامه دادن با سرگیجه‌ی شدید.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه؛ اگه سرگیجه شدید شد، بایست و به دیوار تکیه کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | راه رفتن پویا



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن پویا



چرخیدن ساعتی با قدم‌های بزرگ

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن.

اجرا

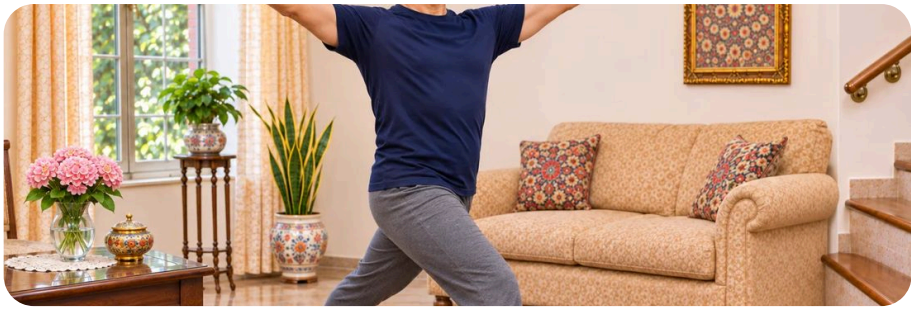
1. تصور کن وسط یک ساعت ایستادی.
2. با **قدم‌های بزرگ و جدا**، پاها رو به ۳، بعد ۶، بعد ۹ و بعد ۱۲ ببر.
3. روی یک پا نچرخ؛ پاها از هم باز بمونن.
4. بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	تعادل و هماهنگی
چرا این تمرین؟	چرخیدن کامل با قدم‌های کوتاه و کنترل‌شده؛ چرخیدن یکی از سخت‌ترین کارها در سرگیجه‌ست.
مقدار	۴ دور به هر طرف.
ساده‌ترش کن	نیم‌دور، با تکیه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ پاهای نزدیک به هم؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت؛ آهسته و با قدم‌های کوچیک. اول نشسته؛ سرگیجه‌ی خفیف و گذرا قابل قبوله، ولی باید ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آروم بشه.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن پویا



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

صاف بایست، کنار مبل یا کابینت؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

عضله‌ی هدف	کل بدن؛ باسن، ران، شونه‌ها
چرا این تمرین؟	قدم‌های بلند و مطمئن با حرکت دست‌ها؛ در مقابل راه رفتن کند و محتاط بعد از سرگیجه.
کجا باید حس کنی	کشش و فعالیت در کل بدن؛ حس «بزرگ بودن».
مقدار	۸ بار هر پا، به جلو، پهلو و عقب؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، یک دست روی تکیه‌گاه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، با شمارش بلند و بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: قدم کوچیک؛ دست‌های نیمه‌باز؛ نگاه به زمین.

احتیاط: کنار یک تکیه‌گاه؛ در هفته‌های اول با همراه.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن پویا



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که سرگیجه قابل تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. نگاهت رو **جلو** بگیر، نه به زمین.
3. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی.
4. کم‌کم مسیرهای سخت‌تر: پارک، پیاده‌رو شلوغ، فروشگاه.

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی روزانه؛ بهترین تمرین تعادل در دنیای واقعی.
مقدار	از ۱۰ دقیقه شروع کن؛ کم‌کم تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن پویا



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو محکم بگیر.

اجرا

1. **بالا رفتن:** نرده رو بگیر؛ هر بار یک پله، آهسته.
2. **پایین اومدن:** نرده رو بگیر؛ نگاه به پله‌ی بعدی، نه به پایین پله‌ها.
3. اگه سرگیجه اومد، بایست، نرده رو محکم نگه دار تا آروم بشه.
4. وقتی مطمئن‌تر شدی، یک پا در هر پله.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	بالا و پایین رفتن ایمن از پله؛ پله‌ها برای کسی که سرگیجه داره پرخطرن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	یک پا در هر پله، با نرده.

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای سرگیجه‌ی شدید، فقط با همراه.

تمرین ۴۱ سطح ۱ · آسان راه رفتن پویا



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو معمولاً با **دست مخالف** پای ضعیف‌تر بگیر؛ اگه هر دو پا یکسانن، با دست غیرغالب.
2. عصا و پای مقابلش با هم جلو می‌رن.
3. قدم‌ها کوتاه و آروم؛ نگاه جلو.

چرا این تمرین؟ عصای درست با ارتفاع مناسب، تعادل و استقلال رو بیشتر می‌کنه.
مقدار تا وقتی تعادل برگرده؛ در بیرون از خونه یا روزهای بد.

اشتباه‌های رایج: عصای خیلی بلند یا کوتاه؛ نگاه کردن به زمین.

تمرین ۴۲ | سطح ۱۰ آسان | قدرت و جابه‌جایی



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 ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۵ سطح ۲ · متوسط قدرت و جابه‌جایی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: کنار کابینت یا گوشه‌ی دیوار؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت و جابه‌جایی



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران برای قدم برداشتن و بالا آوردن پا از روی موانع.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۴۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران برای بلند شدن و پله.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۵۱ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



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؟	تقویت خم‌کننده‌های ران برای بالا آوردن پا از روی موانع و لبه‌ی فرش؛ شروع ایمن نشسته.
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 ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرت و جابه‌جایی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت و جابه‌جایی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم، یا ایستاده کنار تکیه‌گاه؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های سریع دست با چرخش تنه و سر؛ هوازی، قدرتی و عادت به حرکت.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته شروع کن؛ ایستاده فقط کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



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؟	انعطاف مچ پا برای قدم برداشتن روان و جلوگیری از گیر کردن پنجه.
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 ۵۶ سطح ۲ · متوسط قدرت و جابه‌جایی



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	جلوی لگن سفت، قدم رو کوتاه و قامت رو خمیده می‌کنه؛ این کشش به قدم بلندتر و صاف‌تر کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت و جابه‌جایی



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 ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرت و جابه‌جایی



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ دراز کشیدن و بلند شدن از تخت به‌صورت کنترل‌شده؛ مهم در سرگیجه‌ی وضعیتی.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: بعد از بلند شدن، چند ثانیه لب تخت بشین و بعد بایست.

تمرین ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت و جابه‌جایی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت بلند شدن از زمین؛ هم برای سفره و نماز و هم برای بعد از زمین خوردن. دونستنش، ترس رو کم می‌کنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: فقط با همراه؛ کنار مبل یا صندلی محکم.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین؛ سر رو صاف نگه دار؛ بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس؛ چند ثانیه بشین، بعد بایست.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن از ماشین.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	تقویت پاها و آمادگی قلبی بدون خطر زمین خوردن؛ گزینه‌ی خوب برای روزهایی که بیرون رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت و جابه‌جایی



پوشیدن جوراب و کفش نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

بخش ۷

خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، کمک در لحظه‌ی حمله، ماه رمضان و فصل‌ها، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

سرگیجه از **بیرون دیده نمی‌شه**؛ برای همین خانواده گاهی فکر می‌کنن «بهانه‌ست» یا «اعصابه». این حس برای کسی که سرگیجه داره **خیلی سخته**.

بهتره	نه
«باورت دارم؛ چطور کمک کنم؟»	«چیزی نیست؛ خیالاتیه.»
همراهی در پیاده‌روی و تمرین	«بشین، تکون نخور.»
کمک به **برگشت تدریجی** به بیرون	انجام **همه‌ی** کارها به‌جاش
علائم خطر رو بشناس (فصل ۷)	نادیده گرفتن سرگیجه‌ی **تازه و متفاوت**

هر روز

☐	
	۱۰ دقیقه تمرین با هم
	پیاده‌روی کوتاه با هم
	تشویق به **کارهای خونه** (با احتیاط)
	خونه‌ی ایمن (فصل ۲۱)

باور کن، همراهی کن، جاش انجام نده.

فصل ۳۳

کمک در لحظه‌ی حمله

اگه سرگیجه‌ی شدید شروع شد

قدم	
۱.	**فوراً بشین** یا **دراز بکش**؛ همون‌جا
۲.	به یک **نقطه‌ی ثابت** نگاه کن، یا چشم‌ها رو ببند اگه راحت‌تری
۳.	**تنفس آروم**: ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم
۴.	**صبر کن** تا آروم بشه؛ بعد **آهسته** بلند شو
۵.	**بنویس**: کی، چقدر، چه کاری (فصل ۱۰)

خانواده

☐	
	آروم باش؛ کمک کن **بشینه**
	علائم خطر رو چک کن: **صحبت**، **صورت**، **دست‌ها**، **دید**
	اگه هر کدوم غیرطبیعیه: **۱۱۵**
	اگه استفراغ زیاد داره، به **پهلو** بخوابونش

تنفس آرام ← ص ۸۷

سرگیجه‌ی شدید: اول بشین، بعد فکر کن.

فصل ۳۴

ماه رمضان و فصل‌ها

ماه رمضان

کم‌آبی و **افت قند** در روزه می‌تونن سرگیجه و **افت فشار** رو بیشتر کنن. اگه سرگیجه‌ی مکرر داری، یا داروی **فشار**، **قند** یا **ادرارآور** مصرف می‌کنی، درباره‌ی روزه **با پزشک** صحبت کن.

☐	
	بین افطار و سحر **آب کافی**
	سحری رو حذف نکن
	تمرین **بعد از افطار**
	موقع بلند شدن برای سحر، **سه‌مرحله‌ای** (فصل ۱۸)

گرما

☐	
	آب بیشتر؛ حتی بدون تشنگی
	ورزش **صبح زود** یا داخل

	☐
ایستادن طولانی در گرما نه	

سرما و زمستون

	☐
یخ‌زدگی: بیرون نرو؛ ورزش داخل	
سرماخوردگی و **عفونت گوش** رو جدی بگیر	
روزهای **کوتاه**: نور کافی در خونه	

فصل ۳۵

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس آروم	۱ دقیقه
ثابت نگه داشتن نگاه (چپ و راست)	۲ دقیقه
ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین)	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
ایستادن پشت‌سرهم	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا (با تکیه)	۱ دقیقه
راه رفتن با چرخوندن سر	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۸۷ · ثابت نگه داشتن نگاه ← ص ۷۷ · ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین) ← ص ۷۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۱۱۸ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۰ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۱۱۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۳ ·

۱۰ دقیقه هر روز، بهتر از یک ساعت هفته‌ای یک بار.

فصل ۳۶

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، یک صبح وقتی از تخت به پهلوی راست غلت زد، اتاق دور سرش چرخید. چند ثانیه بعد آروم شد؛ ولی هر بار که دراز می‌کشید یا به قفسه‌ی بالای آشپزخونه نگاه می‌کرد، تکرار می‌شد. اینترنت رو گشت، ترسید که تومور باشه، و چند روز نشسته خوابید.

پزشک با **تست دیکس-هال‌پایک**، **BPPV** کانال پشتی سمت راست رو تشخیص داد و **مانور اپلی** رو انجام داد. همون جلسه سرگیجه خیلی کمتر شد. بعد از یک هفته، کمی ناپایداری مونده بود که با **سطح ۲** (دو هفته) برطرف شد. پزشک **ویتامین D** رو هم بررسی کرد که پایین بود.

ترس از اینترنت اومد؛ درمان از تشخیص درست.

فصل ۳۷

داستان رضا و خانم بهرامی

رضا

رضا، ۶۲ ساله، بعد از یک سرماخوردگی، یک روز صبح با سرگیجه‌ی **شدید و مداوم** و استفراغ بیدار شد. همسرش **علائم خطر** رو چک کرد و چون مطمئن نبود، با **۱۱۵** تماس گرفت. در بیمارستان، پزشک با معاینه‌ی **HINTS** و بقیه‌ی بررسی‌ها، **التهاب عصب تعادل** تشخیص داد. بعد از سه روز، با وجود ترس، **تمرین‌های نگاه ثابت نشسته** رو شروع کرد. بعد از ۸ هفته (سطح ۱ تا ۳)، دوباره پیاده‌روی صبحگاهیش رو می‌رفت.

خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، می‌گفت «همیشه سرم گیج می‌ره». ارزیابی نشون داد سرگیجه‌ش **چندعاملیه**: **افت فشار** موقع ایستادن (یکی از داروهای فشار تنظیم شد)، **عینک** قدیمی، و **ضعف پاها**. با **بلند شدن سه‌مرحله‌ای**، **آب کافی**، **عینک جدید** و **سطح ۱ و ۲**، بعد از ۱۰ هفته با اطمینان بیشتری تا بازار محل می‌رفت.

سرگیجه یک علت نداره؛ برای همین یک راه‌حل هم نداره.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. سرگیجه چند نوعه؟

چرخشی، سبکی سر، عدم تعادل و مبهم (فصل ۱).

2. تعادل چطور کار می‌کنه؟

گوش داخلی، چشم و حس پاها، با هماهنگی مغز (فصل ۲).

3. جبران یعنی چی؟

مغز یاد می‌گیره کم‌کاری گوش رو جبران کنه؛ با حرکت (فصل ۲).

4. BPPV چیه؟

جابه‌جا شدن ذرات کوچیک گوش داخلی (فصل ۳).

5. نشونه‌های BPPV؟

سرگیجه‌ی چرخشی کوتاه با تغییر وضعیت سر (فصل ۳).

6. التهاب عصب تعادل؟

سرگیجه‌ی شدید چندروزه با شنوایی سالم (فصل ۴).

7. منییر؟

حمله با وزوز، پری گوش و کم شدن شنوایی (فصل ۴).

8. میگرن وستیبولار؟

سرگیجه‌ی تکراری، گاهی بدون سردرد (فصل ۴).

9. سرگیجه‌ی پایدار؟

بیش از ۳ ماه، بیشتر روزها (فصل ۵).

10. خیالیه؟

نه؛ واقعیه و قابل درمانه (فصل ۵).

11. کی ۱۱۵؟

سرگیجه با دوبینی، اختلال صحبت، کجی صورت، ضعف یک طرف یا ناتوانی در راه رفتن (فصل ۷).

12. شنواییم ناگهان کم شد.

همون روز پزشک (فصل ۷).

13. HINTS چیه؟

معاینه‌ی چشم و سر برای جدا کردن سکته از التهاب عصب (فصل ۷).

14. موقع ایستادن چشمم سیاهی می‌ره.

افت فشار وضعیتی (فصل ۸).

15. فشارم رو چطور تست کنم؟

درازکش و ایستاده در دقیقه‌ی ۱ و ۳ (فصل ۸).

16. داروهام سرگیجه میارن؟

ممکنه؛ بررسی کیسه‌ی داروها (فصل ۹).

17. تست دیکس-هال‌پایک؟

تست تشخیص BPPV (فصل ۱۰).

18. MRI لازمه؟

برای BPPV معمولی معمولاً نه (فصل ۱۰).

19. مانور اپلی چیه؟

چرخش‌های سر و بدن برای بیرون بردن ذرات (فصل ۱۱).

20. مانور رو خودم انجام بدم؟

فقط بعد از تشخیص و آموزش (فصل ۱۱).

21. بعد از مانور نشسته بخوابم؟

رهنمود توصیه نمی‌کنه (فصل ۱۱).

22. توان‌بخشی وستیبولار چیه؟

تمرین برای جبران مغز (فصل ۱۲).

23. برای من مفیده؟

برای التهاب عصب، ناپایداری بعد از BPPV و سرگیجه‌ی پایدار (فصل ۱۲).

24. چند بار در روز؟

نگاه ثابت ۳ تا ۵ بار (فصل ۱۳).

25. چند هفته؟

معمولاً ۴ تا ۶ هفته یا بیشتر (فصل ۱۳).

26. تمرین سرگیجه‌م رو بیشتر می‌کنه.

خفیف و گذرا طبیعیه؛ قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه (فصل ۱۴).

27. قرص سرگیجه؟

فقط چند روز اول (فصل ۱۵).

28. می‌ترسم بیرون برم.

چرخه‌ی ترس؛ برگشت تدریجی (فصل ۱۶ و ۲۹).

29. زمین خوردن؟

تعادل، قدرت، خونه‌ی ایمن (فصل ۱۷).

30. صبح‌ها بدترم.

بلند شدن سه‌مرحله‌ای (فصل ۱۸).

31. فروشگاه حالم رو بد می‌کنه.

حساسیت بصری؛ نقطه‌ی ثابت و برگشت تدریجی (فصل ۱۹).

32. رانندگی کنم؟

در دوره‌ی حمله‌ها نه (فصل ۲۰).

33. ماشین‌گرفتگی دارم.

صندلی جلو، نگاه به افق (فصل ۲۰).

34. خونه رو چطور ایمن کنم؟

فصل ۲۱.

35. سرگیجه از گردنمه؟

ممکنه؛ ولی اول علت‌های دیگه بررسی بشن (فصل ۲۲).

36. ویتامین D؟

با پزشک بررسی کن (فصل ۲۳).

37. از کجا شروع کنم؟

سطح ۱ نشسته (فصل ۲۵).

38. کی سطح ۲؟

وقتی نگاه ثابت نشسته راحت شد (فصل ۲۵).

39. کی سطح ۳؟

فصل ۲۷.

40. عادت‌دهی چیه؟

تکرار کنترل‌شده‌ی حرکت‌هایی که سرگیجه میارن (فصل ۲۸).

41. BPPV برگشت.

شکست نیست؛ دوباره مراجعه کن (فصل ۳۱).

42. خانواده‌م باورم نمی‌کنن.

فصل ۳۲ رو با هم بخونید.

43. حمله شروع شد؛ چه کار کنم؟

بشین، نقطه‌ی ثابت، تنفس آروم (فصل ۳۳).

44. روزه بگیرم؟

با پزشک (فصل ۳۴).

45. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۵).

46. وزوز گوش دارم.

با پزشک گوش؛ ممکنه به منییر یا شنوایی مربوط باشه.

47. عینک دوکانونی؟

موقع راه رفتن و پله، مراقب باش؛ با چشم‌پزشک صحبت کن.

48. تای‌چی؟

برای تعادل خیلی خوبه.

49. چقدر طول می‌کشه خوب بشم؟

BPPV اغلب سریع؛ جبران چند هفته تا چند ماه.

50. مهم‌ترین توصیه؟

اول تشخیص؛ علائم خطر رو بشناس؛ بعد هر روز حرکت.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: دفترچه‌ی سرگیجه

تاریخ و ساعت	چقدر طول کشید	چه کاری می‌کردم	چه حسی بود	شدت (۰ تا ۱۰)	علائم همراه	یادداشت

جدول ۲: حرکت‌هایی که سرگیجه میارن

حرکت	نمره‌ی شروع	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۶	هفته‌ی ۸
غلت زدن در تخت					
بلند شدن از تخت					
نگاه به بالا					
خم شدن به جلو					
چرخیدن سر					
چرخیدن دور خود					

جدول ۳: تست‌ها و پیگیری

تست	شروع	۲ هفته	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته
تاریخ					
ایستادن پشت‌سرهم (ثانیه)					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
پاها کنار هم، چشم بسته (ثانیه)					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					
فشار درازکش / ایستاده					
سطح برنامه					

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
ورتیگو	سرگیجه‌ی چرخشی
وستیبولار	مربوط به سیستم تعادل گوش داخلی
BPPV	سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم؛ جابه‌جایی ذرات گوش داخلی
اتوکونیا	ذرات کربنات کلسیم گوش داخلی
مانور اپلی	مانور جابه‌جایی ذرات برای کانال پشتی
دیکس-هال‌پایک	تست تشخیص BPPV
نوریت وستیبولار	التهاب عصب تعادل
لابیرنتیت	التهاب گوش داخلی همراه با کم شدن شنوایی
منییر	بیماری گوش داخلی با حمله‌های سرگیجه، وزوز و کم شدن شنوایی
PPPD	سرگیجه‌ی پایدار وضعیتی-ادراکی
HINTS	معاینه‌ی چشم و سر برای جدا کردن سکته از علت‌های گوش
جبران	سازگاری مغز با کم‌کاری گوش داخلی
عادت‌دهی	تکرار کنترل‌شده‌ی حرکت‌ها تا کم شدن سرگیجه

اصطلاح	معنی
افت فشار وضعیتی	افت فشار موقع ایستادن

منابع علمی

1. Bhattacharyya N, Gubbels SP, Schwartz SR, et al. Clinical practice guideline: benign paroxysmal positional vertigo (update). Otolaryngol Head Neck Surg. 2017;156(3_suppl):S1-S47. doi:10.1177/0194599816689667
2. Hall CD, Herdman SJ, Whitney SL, et al. Vestibular rehabilitation for peripheral vestibular hypofunction: an updated clinical practice guideline from the Academy of Neurologic Physical Therapy of the American Physical Therapy Association. J Neurol Phys Ther. 2022;46(2):118-177. doi:10.1097/NPT.0000000000000382
3. McDonnell MN, Hillier SL. Vestibular rehabilitation for unilateral peripheral vestibular dysfunction. Cochrane Database Syst Rev. 2015;1:CD005397. doi:10.1002/14651858.CD005397.pub4
4. Hilton MP, Pinder DK. The Epley (canalith repositioning) manoeuvre for benign paroxysmal positional vertigo. Cochrane Database Syst Rev. 2014; (12):CD003162. doi:10.1002/14651858.CD003162.pub3
5. Kattah JC, Talkad AV, Wang DZ, Hsieh YH, Newman-Toker DE. HINTS to diagnose stroke in the acute vestibular syndrome: three-step bedside oculomotor examination more sensitive than early MRI diffusion-weighted imaging. Stroke. 2009;40(11):3504-3510. doi:10.1161/STROKEAHA.109.551234
6. Staab JP, Eckhardt-Henn A, Horii A, et al. Diagnostic criteria for persistent postural-perceptual dizziness (PPPD): consensus document of the Committee for the Classification of Vestibular Disorders of the Bárány Society. J Vestib Res. 2017;27(4):191-208. doi:10.3233/VES-170622
7. Lempert T, Olesen J, Furman J, et al. Vestibular migraine: diagnostic criteria. J Vestib Res. 2012;22(4):167-172. doi:10.3233/VES-2012-0453
8. Jeong SH, Kim JS, Kim HJ, et al. Prevention of benign paroxysmal positional vertigo with vitamin D supplementation: a randomized trial. Neurology. 2020;95(9):e1117-e1125. doi:10.1212/WNL.0000000000010343
9. Freeman R, Wieling W, Axelrod FB, et al. Consensus statement on the definition of orthostatic hypotension, neurally mediated syncope and the

postural tachycardia syndrome. Clin Auton Res. 2011;21(2):69-72. doi:10.1007/s10286-011-0119-5

10. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

سرگیجه و عدم تعادل

راهنمای کامل سرگیجه و عدم تعادل بعد از ۵۰ سالگی.

- انواع سرگیجه و علت‌های شایع
- علائم خطر سکته که نباید نادیده گرفت
- سرگیجه‌ی وضعیتی (BPPV) و مانورهای درمان
- توان‌بخشی وستیبولار در خونه
- ترس از حرکت و سرگیجه‌ی پایدار
- برنامه‌ی سه‌سطحی و پیشگیری از زمین خوردن

بر پایه‌ی رهنمودهای بالینی سرگیجه‌ی وضعیتی و توان‌بخشی وستیبولار.

drmaxacademy.com