راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سرگیجه و عدم تعادل»

سرگیجه، زمین خوردن و خانواده

پیشگیری از زمین خوردن، خونه‌ی ایمن، لحظه‌ی حمله و راهنمای خانواده



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 ۸

۱. «سرگیجه» یعنی چی؟ ۹

۲. سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟ ۱۰

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

بخش ۳: درمان ۱۶

۴. قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ۱۷

۵. پیشگیری از زمین خوردن ۱۸

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۲۱

۶. خونه‌ی ایمن ۲۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۳

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۷: خانواده و زندگی ۳۶

۸. راهنمای خانواده ۳۷
۹. کمک در لحظه‌ی حمله ۳۷
۱۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۳۹
کتاب کامل و ارتقا ۴۰
منابع علمی ۴۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **سالمند با سرگیجه** و **خانواده‌ش**ه.

در این راهنما

- «سرگیجه» یعنی چی؟
- سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟
- علائم خطر
- قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه
- پیشگیری از زمین خوردن
- خونه‌ی ایمن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای خانواده
- کمک در لحظه‌ی حمله
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سرگیجه و عدم تعادل»** 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

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 ۳)

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.

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.

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.

فصل ۴

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 ۵

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 ۶)
	عصا در روزهای بد یا بیرون (اگه لازمه)

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۲

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 ۶

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.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، عادت‌دهی، برگشت به زندگی واقعی، 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.

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 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل ایستاده



ایستادن روی یک پا

شروع

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

اجرا

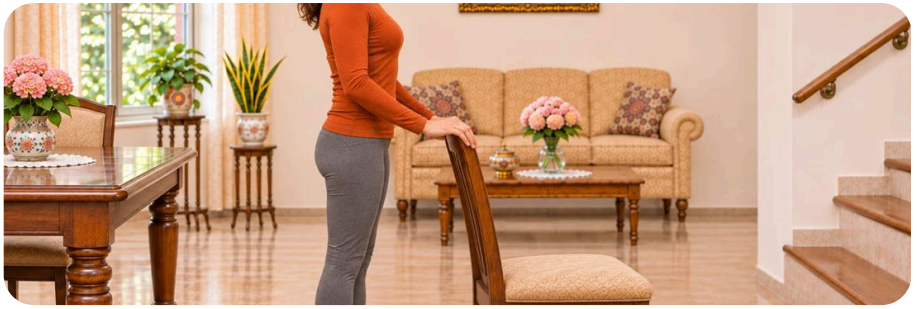
1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · 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.

بخش ۷

خانواده و زندگی

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

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 ۳)	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 ۶)

باور کن، همراهی کن، جاش انجام نده.

فصل ۹

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 در کتاب کامل)

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 ۳۰

سرگیجه‌ی شدید: اول بشین، بعد فکر کن.

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 ۳۰ · ثابت نگه داشتن نگاه ← ص ۲۸ ·
ثابت نگه داشتن نگاه (بالا و پایین) ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ ·
ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۲ ·
راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۳۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**سرگیجه و عدم تعادل**» 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	سرگیجه رو بشناس	۶
۲	علائم خطر و تشخیص	۴
۳	درمان	۷
۴	موقعیت‌های روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده و زندگی	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. 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، زمین خوردن و خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پیشگیری از زمین خوردن
- خونه‌ی ایمن
- راهنمای خانواده
- لحظه‌ی حمله
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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