کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۸

درد مزمن؛ فهمیدن و کنترل درد

چرا درد ادامه پیدا می‌کنه، دزدگیر حساس، ورزش به‌عنوان دارو، گام‌بندی فعالیت، خواب و استرس، داروها، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برای زندگی بهتر با درد



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 درمان پزشک نیست. **هیچ دارویی رو بدون نظر پزشک قطع یا کم و زیاد نکن.** اگه درد **تازه و شدید**، درد با **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل یا سابقه‌ی سرطان**، **ضعف یا بی‌حسی پیشرونده**، یا **درد قفسه‌ی سینه** داری، فوراً به پزشک مراجعه کن (فصل ۷). اگه فکر آسیب به خودت داری، همین الان کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی (۱۴۸۰)**، **اورژانس اجتماعی (۱۲۳)**، و در خطر فوری ۱۱۵.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: درد مزمن رو بفهم ۹

۱. درد مزمن چیه؟ ۱۰

۲. دزدگیر حساس ۱۱

۳. چرا درد ادامه پیدا می‌کنه؟ ۱۳

۴. درد، مغز و احساس ۱۴

۵. چه چیزی جواب می‌ده؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ارزیابی و هدف‌گذاری ۱۹

۷. علائم خطر ۲۰

۸. ارزیابی خودت ۲۱

۹. هدف‌گذاری ۲۲

۱۰. دفترچه‌ی درد ۲۴

بخش ۳: ابزارهای کنترل درد ۲۷

۱۱. ورزش به‌عنوان دارو ۲۸

۱۲. گام‌بندی فعالیت ۲۹

۱۳. حرکت بدون ترس ۳۱

۱۴. خواب و درد ۳۳
۱۵. استرس، تنفس و آرام‌سازی ۳۵
۱۶. فکرها و درد ۳۶
۱۷. ارتباط، معنا و کار ۳۷

بخش ۴: دارو و درمان ۳۹

۱۸. داروها ۴۰
۱۹. اوپیوئیدها: مسکن‌های قوی ۴۰
۲۰. درمان‌های غیرفعال ۴۲
۲۱. درد و خلق ۴۳
۲۲. درد در چند جای بدن ۴۴
۲۳. صحبت با پزشک ۴۶

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. انتخاب برنامه ۵۲
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع آروم ۵۳
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرتی تدریجی ۵۵
۲۸. برنامه‌ی پ: هوازی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ت: حرکت و آرام‌سازی ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: زندگی با درد کمتر ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. کار و درد ۱۲۷

۳۴. خانواده و درد ۱۲۸

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۹

۳۶. راهنمای همراه ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

اگه ماه‌ها یا سال‌هاست با درد زندگی می‌کنی، احتمالاً شنیدی «عکست چیزی نشون نمی‌ده» یا «باید با دردت کنار بیای». این جمله‌ها **دلسردکننده‌ان** و کامل هم درست نیستن.

درد مزمن **واقعیه**. ولی علم امروز نشون می‌ده درد طولانی فقط به **بافت آسیب‌دیده** مربوط نیست؛ **سیستم عصبی** هم ممکنه **حساس‌تر** شده باشه، مثل دزدگیری که با رد شدن یک گربه آژیر می‌کشه. خبر خوب اینه که سیستم عصبی **قابل تغییره**؛ و **ورزش، فهم درست درد، خواب، مدیریت استرس و فعالیت تدریجی** می‌تونن اون رو آروم‌تر کنن.

هدف این کتاب فقط «صفر کردن درد» نیست؛ **برگشتن به زندگی** است: راه رفتن، کار، مهمونی، نماز، بازی با نوه‌ها؛ و در این مسیر، برای خیلی‌ها **درد هم کمتر** می‌شه.

- **بخش ۱** درد مزمن رو بفهم.
- **بخش ۲** علائم خطر، ارزیابی، هدف‌گذاری و دفترچه‌ی درد.
- **بخش ۳** ابزارها: ورزش، گام‌بندی، حرکت بدون ترس، خواب، استرس، فکرها و ارتباط.
- **بخش ۴** داروها، درمان‌های غیرفعال، خلق، درد در چند جای بدن، و صحبت با پزشک.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، کار، خانواده، تغذیه، همراه و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

درد مزمن رو بفهم

درد مزمن چیه، دزدگیر حساس، چرا درد ادامه پیدا می‌کنه، درد و مغز و احساس، چه چیزی جواب می‌ده، و باورهای غلط.

درد مزمن چیه؟

تعریف

درد مزمن یعنی دردی که بیش از **۳ ماه** طول کشیده یا برگشته. خیلی **شایعه**: در مرور **Fayaz** و همکاران (۲۰۱۶)، بین **یک‌سوم تا نیمی** از بزرگسالان در بریتانیا درد مزمن داشتن، و با افزایش سن شایع‌تره.

دو نوع (بر اساس NICE، ۲۰۲۱)

نوع	یعنی	مثال
درد مزمن ثانویه	درد به‌خاطر یک **بیماری مشخص**	آرتروز، آرتریت روماتوئید، بعد از جراحی
درد مزمن اولیه	درد **خودش** مشکل اصلیه؛ با بیماری دیگه‌ای به‌خوبی توضیح داده نمی‌شه	فیبرومیالژیا، بسیاری از کمردردهای مزمن

تعریف درد

انجمن بین‌المللی مطالعه‌ی درد (۲۰۲۰، **Raja**) درد رو یک **تجربه‌ی ناخوشایند حسی و احساسی** تعریف می‌کنه که با آسیب بافتی واقعی یا احتمالی همراهه، یا **شبیه** اونه؛ و تأکید می‌کنه درد همیشه تحت تأثیر **عوامل زیستی، روانی و اجتماعیه**.

درد تو واقعیه؛ حتی اگه عکس چیزی نشون نده.

فصل ۲

دزدگیر حساس

درد یک پیام محافظتیه

درد مثل **دزدگیر خونه** است: کارش **محافظت** از توئه. در آسیب تازه، دزدگیر کار درستی می‌کنه.

وقتی دزدگیر حساس می‌شه

در درد طولانی، سیستم عصبی ممکنه **حساس‌تر** بشه:

آژیر با **محرک‌های کوچیک‌تر**	لمس یا حرکت معمولی درد میاره
آژیر **بلندتر**	درد شدیدتر از آسیب
آژیر **طولانی‌تر**	درد بعد از ترمیم بافت هم می‌مونه
آژیر در **جاهای بیشتر**	درد پخش می‌شه

به این **حساس شدن مرکزی** می‌گن.

درد بیشتر همیشه یعنی آسیب بیشتر نیست.

خبر خوب

سیستم عصبی **انعطاف‌پذیره**. همون‌طور که حساس شده، می‌تونه **آروم‌تر** بشه.