کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن؛ راهنمای کامل

علت‌های زمین خوردن، سرگیجه، داروها، خونه‌ی ایمن، و برنامه‌های تمرینی تعادل ۱۲ هفته‌ای در خانه



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بعد از زمین خوردن به سرت ضربه خورده (به‌خصوص اگه داروی رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنی)، نمی‌تونی روی پا وزن بذاری، سرگیجه‌ی ناگهانی با ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار داری، یا بیهوش شدی، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: شناخت تعادل ۹

۱. زمین خوردن؛ جدی، شایع و قابل پیشگیری ۱۰

۲. سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟ ۱۱

۳. تعادل بعد از ۵۰ ۱۳

۴. ترس از زمین خوردن ۱۵

۵. ۱۰ باور غلط درباره‌ی زمین خوردن ۱۷

بخش ۲: خودارزیابی: خطر زمین خوردن من چقدره؟ ۲۰

۶. عوامل خطر زمین خوردن ۲۱

۷. علائم خطر: بعد از زمین خوردن کی فوراً به پزشک؟ ۲۳

۸. تست‌های خانگی ۲۵

۹. کی به پزشک یا فیزیوتراپیست مراجعه کنم؟ ۲۸

بخش ۳: علت‌های قابل درمان ۳۱

۱۰. سرگیجه و سرگیجه‌ی وضعیتی (BPPV) ۳۲

۱۱. افت فشار هنگام بلند شدن ۳۴

۱۲. داروها و زمین خوردن ۳۶

۱۳. بینایی و زمین خوردن ۳۸

۱۴. پا، کفش و نوروپاتی ۳۹
۱۵. ادرار شبانه و فوریت ادرار ۴۱
۱۶. حافظه، توجه و زمین خوردن ۴۳
۱۷. پارکینسون، سکته و بیماری‌های عصبی ۴۴
۱۸. الکل، خواب و زمین خوردن ۴۵

بخش ۴: ارزیابی پزشکی و وسایل کمکی ۴۷

۱۹. ارزیابی جامع پزشکی ۴۸
۲۰. ویتامین D و مکمل‌ها ۴۹
۲۱. عصا و واکر: انتخاب و استفاده‌ی درست ۵۱
۲۲. دکمه‌ی اضطراری، محافظ لگن و وسایل ایمنی ۵۳

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۵۶

۲۳. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۷
۲۴. اصول تمرین تعادل ۵۹
۲۵. برنامه‌ی الف: تعادل و قدرت پایه ۶۱
۲۶. برنامه‌ی ب: تعادل پیشرفته و پویا ۶۴
۲۷. برنامه‌ی پ: ترس از زمین خوردن و بعد از زمین خوردن ۶۷
۲۸. برنامه‌ی ت: سرگیجه و تعادل ۶۹
۲۹. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۲

۳۰. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۷۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۹

بخش ۷: زندگی ایمن‌تر ۱۱۷

۳۱. خونه‌ی ایمن اتاق‌به‌اتاق ۱۱۸

۳۲. بیرون از خونه، سفر و زیارت ۱۲۰

۳۳. بلند شدن بعد از زمین خوردن ۱۲۲

۳۴. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۴

۳۵. خواب، خلق و درد ۱۲۷

۳۶. راهنمای همراه و مراقب ۱۲۹

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای تعادل روزانه ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۷

پیش‌گفتار

از هر سه نفر بالای ۶۵ سال، تقریباً یک نفر هر سال حداقل یک بار زمین می‌خوره. بسیاری از این زمین خوردن‌ها آسیب جدی ندارن؛ ولی بعضی‌ها به شکستگی لگن، ضربه به سر یا از دست رفتن اعتماد به نفس و استقلال ختم می‌شن. و خیلی‌ها بعد از اولین زمین خوردن، از ترس، کمتر از خونه بیرون می‌رن؛ که همین ضعف و زمین خوردن بعدی رو محتمل‌تر می‌کنه.

خبر خوب اینه که زمین خوردن **سرنوشت پیری نیست**. پژوهش‌های بزرگ نشون دادن که **تمرین تعادل و قدرت** تعداد زمین خوردن‌ها رو به‌طور قابل‌توجهی کم می‌کنه، و بررسی داروها، بینایی، فشار خون، پاها و ایمنی خونه، خطر رو باز هم کمتر می‌کنه.

این کتاب برای کسیه که زمین خورده، از زمین خوردن می‌ترسه، تعادلش ضعیف شده، سرگیجه داره؛ یا می‌خواد از پدر و مادرش مراقبت کنه.

- **بخش ۱** سیستم تعادل و ترس از زمین خوردن رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** عوامل خطر، علائم خطر و تست‌های خانگی رو داره.
- **بخش ۳** علت‌های خاص: سرگیجه، افت فشار، داروها، بینایی، پاها، ادرار شبانه، حافظه.
- **بخش ۴** ارزیابی پزشکی، ویتامین D، عصا و واکر و وسایل ایمنی.
- **بخش ۵** اصول تمرین تعادل و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.

- **بخش ۷** خونه‌ی ایمن اتاق‌به‌اتاق، بیرون از خونه، بلند شدن بعد از زمین خوردن و راهنمای همراه.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه رو داره.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

شناخت تعادل

تعادل یک مهارت پیچیده‌ست که از همکاری چشم، گوش داخلی، حس پاها، مغز و عضله‌ها ساخته می‌شه. در این بخش می‌فهمی تعادل چطور کار می‌کنه، بعد از ۵۰ سالگی چه تغییری می‌کنه و چرا ترس از زمین خوردن، خودش یکی از عوامل خطره.

زمین خوردن؛ جدی، شایع و قابل پیشگیری

چقدر شایعه؟

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، حدود **یک‌سوم** افراد بالای ۶۵ سال هر سال حداقل یک بار زمین می‌خورن؛ و این عدد با سن بیشتر می‌شه.

چرا مهمه؟

پیامد	توضیح
شکستگی	به‌خصوص لگن، مچ دست، بازو و مهره‌ها؛ در پوکی استخوان شایع‌تر
ضربه به سر	به‌خصوص در کسانی که داروی رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنن
موندن روی زمین	کسی که نتونه بلند بشه و ساعت‌ها روی زمین بمونه، در خطر کم‌آبی، زخم فشاری و ضعف شدیده
ترس از زمین خوردن	کم‌تحرکی، ضعف، انزوا، و زمین خوردن بیشتر
از دست دادن استقلال	

زمین خوردن «تصادف» نیست

بیشتر زمین خوردن‌ها نتیجه‌ی **چند عامل با هم** هستن: ضعف پا + داروی خواب‌آور + نور کم + فرش لغزنده + عجله برای رسیدن به توالت. وقتی هر کدوم از این عوامل رو کم کنیم، خطر کم می‌شه.

شواهد، امیدوارکننده‌ان

- یک مرور کاکرین بزرگ (۲۰۱۹) نشون داد **تمرین ورزشی** در سالمندان ساکن جامعه، **تعداد زمین خوردن‌ها رو حدود یک‌چهارم کم می‌کنه**؛ برنامه‌های **تعادل و عملکردی** مؤثرترن.
- **اصلاح خطرات خونه**، **کاهش تدریجی داروهای آرام‌بخش** و **جراحی آب‌مروارید** هم در پژوهش‌ها خطر زمین خوردن رو کم کردن.

این کتاب کمکت می‌کنه هم **بدنت** رو برای زمین نخوردن آماده کنی، هم **محیطت** رو.

سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟

تعادل مثل یک **تیم** کار می‌کنه:

عضو تیم	کار	با سن
چشم‌ها	دیدن محیط، لبه‌ی پله، موانع	ضعیف‌تر شدن بینایی، آب‌مروارید، دید کمتر در نور کم
گوش داخلی (سیستم دهلیزی)	حس حرکت و جهت سر	کندتر شدن؛ سرگیجه‌های وضعیتی شایع‌تر
حس عمقی پاها و مفاصل	فهمیدن اینکه پا کجاست و زمین چطوره	کاهش حس، به‌خصوص در دیابت و نوروپاتی
مغز	ترکیب اطلاعات و تصمیم سریع	کندتر شدن واکنش، سخت‌تر شدن انجام دو کار با هم
عضله‌ها	اجرای سریع تصمیم مغز	کاهش قدرت و به‌خصوص **توان**

چرا «دو کار با هم» سخت‌تره؟

راه رفتن در جوونی خودکاره. با سن، مغز توجه بیشتری برای راه رفتن لازم داره. برای همین، **صحبت کردن یا نگاه کردن به گوشی حین راه رفتن**، خطر زمین خوردن رو در سالمندان بیشتر می‌کنه.

تیم تعادل قابل تمرینه

- **عضله‌ها** با تمرین قدرتی قوی‌تر می‌شن.
- **مغز و حس عمقی** با تمرین تعادل بهتر می‌شن.
- **گوش داخلی** با تمرین‌های سرگیجه (فصل ۲۸) سازگار می‌شه.
- **چشم‌ها** با عینک مناسب و درمان آب‌مروارید کمک می‌شن.

نکته‌ی دکتر مکس

هر تمرینی که کمی تعادلت رو «به چالش بکشه» (ولی ایمن باشه)، تیم تعادل رو قوی‌تر می‌کنه.

فصل ۳

تعادل بعد از ۵۰

چه تغییری می‌کنه؟

- **عرض قدم** بیشتر و **طول قدم** کوتاه‌تر می‌شه (بدن برای ایمنی این کار رو می‌کنه).
- **سرعت راه رفتن** کم می‌شه.
- **واکنش** به لیز خوردن یا گیر کردن پا کندتر می‌شه.
- ایستادن روی یک پا (مثل پوشیدن شلوار ایستاده) سخت‌تر می‌شه.

چه چیزی طبیعی نیست؟

علامت	نیاز به بررسی
زمین خوردن مکرر	بله
سرگیجه‌ی چرخشی	بله (فصل ۱۰)
سبکی سر هنگام بلند شدن	بله (فصل ۱۱)
راه رفتن با قدم‌های خیلی کوتاه و کشیده	بله (احتمال پارکینسون یا مشکلات دیگه)
بی‌حسی یا گزگز پاها	بله (فصل ۱۴)
بدتر شدن سریع تعادل در چند هفته	بله، فوری