کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۷

فیبرومیالژیا: وقتی همه‌جای بدن درد می‌کنه

درد پخش، خستگی، خواب بد و مه ذهنی: سیستم عصبی حساس‌شده، تشخیص، داروها، ورزش آهسته و گام‌بندی، خواب، تای‌چی، و برنامه‌ی سه‌سطحی



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. تشخیص فیبرومیالژیا با **پزشکه**، بعد از بررسی بیماری‌های دیگه. اگه **تب**، **کاهش وزن بی‌دلیل**، **ورم و گرمی مفاصل**، **خشکی صبحگاهی شونه‌ها و لگن بیش از یک ساعت** (به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی)، **سردرد تازه با درد فک یا تاری دید**، یا **ضعف واقعی عضلات** داری، **به‌زودی** با پزشک صحبت کن؛ این‌ها فیبرومیالژیا نیستن. اگه **بی‌امیدی شدید** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

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

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

فهرست

بخش ۱: فیبرومیالژیا رو بشناس ۹

۱. فیبرومیالژیا چیه؟ ۱۰

۲. مغز و درد: سیستم عصبی حساس ۱۰

۳. علائم همراه ۱۲

۴. بعد از ۵۰ سالگی ۱۴

۵. آیا بهتر می‌شه؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: تشخیص و درمان پزشکی ۲۰

۷. تشخیص ۲۱

۸. علائم خطر و بیماری‌های مشابه ۲۲

۹. داروها ۲۳

۱۰. صحبت با پزشک ۲۵

بخش ۳: درمان در دست تو ۲۷

۱۱. ورزش: چرا و چطور ۲۸

۱۲. گام‌بندی: پایان بوم‌وبوست ۲۹

۱۳. شروع خیلی آهسته ۳۱

۱۴. خواب ۳۲
۱۵. خستگی و مه ذهنی ۳۴
۱۶. ذهن و درد ۳۶
۱۷. تای‌چی، یوگا و آب ۳۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۱

۱۸. کار و خونه ۴۲
۱۹. یائسگی و فیبرومیالژیا ۴۲
۲۰. خانواده و روابط ۴۳
۲۱. غذا و وزن ۴۴
۲۲. سرما و آب‌وهوا ۴۵
۲۳. درمان‌های بی‌اثر یا پرهزینه ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. سطح ۱: نرم و کوتاه ۵۲
۲۶. سطح ۲: قدرت و استقامت ۵۴
۲۷. سطح ۳: زندگی فعال ۵۵
۲۸. هوازی تدریجی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی آب و حرکت نرم ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۹

۳۱. روزهای شعله‌ور شدن ۶۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۸

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۹

۳۳. ماه رمضان ۱۳۰

۳۴. فصل‌ها ۱۳۱

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

۳۶. داستان مریم ۱۳۳

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«همه‌جام درد می‌کنه، ولی آزمایش‌هام سالمه.» «صبح خسته‌تر از شب بیدار می‌شم.» «حافظه‌م مثل قبل نیست.» «فکر می‌کنن خودم رو به مریضی زدم.» این‌ها جمله‌های آدم‌هایی‌ان که **فیبرومیالژیا** دارن: درد **پخش** و **طولانی** در بدن، همراه با **خستگی**، **خواب بد** و **مشکل تمرکز**.

فیبرومیالژیا **واقعیه**. مشکل در **عضله** یا **مفصل** نیست؛ **سیستم عصبی** «صدای» درد رو **بلندتر** می‌کنه. برای همین آزمایش‌ها و عکس‌ها **سالمن**، ولی درد **واقعیه**.

رهنمود اروپایی (EULAR) **ورزش** رو تنها درمانی می‌دونه که **قوی‌ترین** توصیه رو داره. ولی ورزش در فیبرومیالژیا یک **راز** داره: **خیلی آهسته شروع کن، خیلی آهسته بیشتر کن**. این کتاب دقیقاً همین رو یادت می‌ده.

- **بخش ۱** فیبرومیالژیا چیه، مغز و درد، علائم همراه، بعد از ۵۰ سالگی، و آیا بهتر می‌شه.
- **بخش ۲** تشخیص، علائم خطر و بیماری‌های مشابه، داروها و صحبت با پزشک.
- **بخش ۳** درمان: ورزش، گام‌بندی، شروع آهسته، خواب، خستگی و مه ذهنی، ذهن و درد، تای‌چی و آب.
- **بخش ۴** کار و خونه، یائسگی، خانواده، غذا، آب‌وهوا، و درمان‌های بی‌اثر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.

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

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

فیبرومیالژیا رو بشناس

فیبرومیالژیا چیه، مغز و درد، علائم همراه، بعد از ۵۰ سالگی، آیا بهتر می‌شه، و باورهای غلط.

فیبرومیالژیا چیه؟

فیبرومیالژیا یعنی **درد پخش** در بدن، **بیش از ۳ ماه**، همراه با **خستگی**، **خواب بی‌کیفیت** و **مشکل تمرکز و حافظه**.

☐
شایعه؛ در **زنان** بیشتر
معمولاً در **میانسالی** شروع می‌شه، ولی هر سنی ممکنه
گاهی بعد از یک **استرس بزرگ**، **بیماری**، **جراحی** یا **آسیب** شروع می‌شه
گاهی **همراه** بیماری‌های دیگه (آرتروز، آرتریت روماتوئید، لوپوس)

نه التهاب، نه آسیب

در فیبرومیالژیا، **عضله‌ها و مفصل‌ها آسیب ندیدن** و **التهاب** ندارن. بیماری **پیشرونده** نیست و **تخریب** ایجاد نمی‌کنه. ولی درد و خستگی **واقعی** و **ناتوان‌کنندها**ن.

درد واقعیه؛ آسیب نیست.

فصل ۲

مغز و درد: سیستم عصبی حساس

بر اساس مرور **Clauw** (JAMA، ۲۰۱۴)، فیبرومیالژیا نمونه‌ی **دردیه که از حساس شدن سیستم عصبی** میاد.

دزدگیر حساس

تصور کن **دزدگیر** ماشین با **رد شدن یک گربه** به صدا دربیاد. در فیبرومیالژیا، **سیستم درد** مثل یک دزدگیر **خیلی حساس** شده:

☐	
	لمس **معمولی** دردناک حس می‌شه
	درد **معمولی بلندتر** حس می‌شه
	صدا، نور، بو هم ممکنه آزاردهنده‌تر باشن

چه چیزهایی دزدگیر رو حساس‌تر می‌کنن؟

☐	
	خواب بد
	استرس و **نگرانی**
	بی‌تحرکی

	ترس از درد و **تمرکز زیاد** روی درد
	فعالیت زیاد ناگهانی (فصل ۱۲)

خبر خوب

دزدگیر **قابل تنظیمه**: با **خواب بهتر**، **ورزش آهسته و منظم**، **آرامش** و **فهمیدن درد**.

دزدگیر حساسه؛ ماشین سالمه.

فصل ۳

علائم همراه

علامت	
خستگی	حتی بعد از خواب
خواب بی‌کیفیت	بیدار شدن **خسته**
مه ذهنی	فراموشی، **تمرکز** سخت، پیدا نکردن کلمه
خشکی صبحگاهی	معمولاً **کوتاه**
سردرد	
روده‌ی تحریک‌پذیر	نفخ، یبوست یا اسهال
حساسیت به سرما، صدا، نور	
بی‌حسی یا سوزن‌سوزن بدون علت عصبی	
غم و **نگرانی**	**پیامد** درد مزمن، نه علتش

نکته‌ی دکتر مکس

هر **علامت تازه** رو به فیبرومیالژیا نسبت نده؛ با پزشک بررسی کن (فصل ۸).