کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۰

MS (مولتیپل اسکلروزیس)؛ ورزش، تعادل و زندگی فعال

راهنمای فیزیوتراپی برای MS: خستگی، گرما، تعادل و زمین خوردن، سفتی عضله، افتادگی پنجه، مثانه، و برنامه‌ی ورزشی سه‌سطحی برای هر توانایی، با ۶۲ تمرین تصویری



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 **نورولوژیست** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. داروهای MS رو فقط **نورولوژیست** شروع، عوض یا قطع می‌کنه. برنامه‌ی ورزشی رو با **سطح توانایی خودت** و با کمک فیزیوتراپیست تنظیم کن. **همون روز به نورولوژیست**: علامت **تازه** یا **بدتر شدن** علامت قبلی که بیشتر از **۲۴ ساعت** طول کشیده (مثلاً **تاری دید، دوبینی، ضعف** یا **بی‌حسی** تازه). **فوراً اورژانس (۱۱۵)**: **ضعف ناگهانی یک طرف بدن، کج شدن صورت، اختلال گفتار** (احتمال سکته)، **تنگی نفس، تب بالا با سفتی گردن**، یا **نتونستن ادرار**. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** 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: MS چیه؟ ۹

۱. MS چیه؟ ۱۰

۲. انواع MS ۱۱

۳. علائم و اثرش بر حرکت ۱۲

۴. داروها و نقش توان‌بخشی ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: ورزش و MS ۱۹

۷. شواهد ۲۰

۸. نسخه‌ی ورزش ۲۰

۹. گرما و خنک ماندن ۲۲

۱۰. ورزش برای هر سطح ۲۴

بخش ۳: مشکلات حرکتی ۲۷

۱۱. خستگی MS و مدیریت انرژی ۲۸

۱۲. تعادل و زمین خوردن ۲۹

۱۳. سفتی عضله (اسپاستیسیته) ۳۰

۱۴. افتادگی پنجه و راه رفتن ۳۲
۱۵. دست و کارهای ظریف ۳۳
۱۶. مثانه و کف لگن ۳۴
۱۷. وسایل کمکی ۳۵

بخش ۴: زندگی با MS **۳۸**

۱۸. عود و برگشت بعد از عود ۳۹
۱۹. حافظه و فکر ۴۰
۲۰. خلق ۴۱
۲۱. تغذیه، وزن و ویتامین D ۴۲
۲۲. کار و رانندگی ۴۳
۲۳. سیگار، خواب و درد ۴۵

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی **۴۸**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. سطح ۱: بدون کمک راه می‌رم ۵۱
۲۶. سطح ۲: با عصا یا تکیه ۵۳
۲۷. سطح ۳: بیشتر نشسته ۵۵
۲۸. برنامه‌ی تعادل ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح ۵۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۹

۳۱. روزهای بد ۶۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. راهنمای همراه و خانواده ۱۲۸

۳۳. نماز، روزه و تابستون ۱۲۸

۳۴. خونه‌ی امن و بلند شدن از زمین ۱۳۰

۳۵. داستان نسرین ۱۳۲

۳۶. داستان آقای صادقی ۱۳۳

۳۷. داستان لیلا ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«تابستون‌ها پاهام سنگین‌تر می‌شه.» «ساعت سه بعدازظهر، انگار باتری‌ام تموم می‌شه.» «پنجه‌ی پام گیر می‌کنه به فرش.» «بهم گفته بودن ورزش نکن، MS بدتر می‌شه.»

MS (مولتیپل اسکلروزیس) یک بیماری **سیستم ایمنیه** که به **پوشش عصب‌ها** در **مغز** و **نخاع** آسیب می‌زنه. علائمش از فردی به فرد دیگه **خیلی فرق** می‌کنه: **خستگی**، **ضعف**، **عدم تعادل**، **سفتی عضله**، **بی‌حسی**، **مشکل مثانه** و **تاری دید**.

توصیه‌ی قدیمی این بود که افراد با MS **استراحت** کنن و از **ورزش** دوری کنن. امروز می‌دونیم این توصیه **اشتباه** بود. مرور کاکرین (**Heine**، ۲۰۱۵) نشون داد **ورزش** می‌تونه **خستگی MS** رو کم کنه، و رهنمودهای MS (**Latimer-Cheung**، ۲۰۱۳؛ **Kalb**، ۲۰۲۰) **ورزش منظم** رو برای **همه‌ی مراحل** بیماری توصیه می‌کنن؛ با برنامه‌ای که با **توانایی** هر فرد تنظیم بشه.

این کتاب همراه **قدم‌به‌قدم** توئه؛ چه **بدون کمک** راه بری، چه با **عصا**، چه بیشتر روز **نشسته** باشی.

- **بخش ۱** MS چیه، انواع، علائم، داروها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** ورزش و MS: شواهد، نسخه‌ی ورزش، گرما و خنک ماندن، و ورزش برای هر توانایی.

- **بخش ۳** خستگی، تعادل، سفتی عضله، افتادگی پنجه، دست، مثانه و وسایل کمکی.
- **بخش ۴** عود، حافظه، خلق، تغذیه، کار و رانندگی، سیگار و خواب و درد.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ورزشی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و روزه، خونه‌ی امن، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

MS چیه؟

بیماری، انواع، علائم و اثرش بر حرکت، داروها و نقش توان‌بخشی، علائم خطر و باورهای غلط.

MS چیه؟

عصب‌های **مغز** و **نخاع** یک **پوشش** دارن به اسم **میلین**؛ مثل **روکش** سیم برق. این پوشش باعث می‌شه **پیام‌های عصبی** سریع و درست برسن.

در **MS**، سیستم ایمنی به‌اشتباه به این پوشش **حمله** می‌کنه. جای آسیب‌دیده **التهاب** پیدا می‌کنه و بعد **جوشگاه** (اسکار) می‌شه؛ اسم بیماری هم از همین **جوشگاه‌های متعدد** اومده.

☐
☐	معمولاً بین **۲۰ تا ۴۰ سالگی** شروع می‌شه؛ ولی با درمان‌های امروزی، بسیاری از افراد تا **سنین بالا** زندگی **فعالی** دارن
☐	در **زنان** شایع‌تره
☐	**مسری نیست**
☐	علت دقیقش معلوم نیست؛ **ژن‌ها**، **ویتامین D پایین**، **سیگار** و بعضی **ویروس‌ها** با خطر بیشتر **همراه** بودن

چرا علائم این‌قدر فرق می‌کنن؟

چون **جای** آسیب در هر فرد **فرق** می‌کنه. اگه آسیب در **مسیر بینایی** باشه، **تاری دید**؛ اگه در **نخاع**، **ضعف** و **بی‌حسی** پا؛ اگه در **مخچه**، **عدم تعادل**.

MS هر کس، مال خودشه؛ برنامه‌ی هر کس هم.

انواع MS

نوع	یعنی	معمولاً
عودکننده-فروکش‌کننده	دوره‌های **عود** (علائم تازه یا بدتر)، بعد **بهبود** کامل یا نسبی	**شایع‌ترین** نوع در شروع
پیشرونده‌ی ثانویه	بعد از سال‌ها، علائم **کم‌کم** و **بدون عود مشخص** بیشتر می‌شن	در بخشی از افراد با نوع اول
پیشرونده‌ی اولیه	از **اول** علائم **کم‌کم** بیشتر می‌شن؛ عود مشخص کمتر	**کمتر** شایع؛ اغلب **دیرتر** شروع می‌شه

مقیاس توانایی

نورولوژیست‌ها معمولاً **توانایی** رو با یک **مقیاس صفر تا ده** (EDSS) می‌سنجن. برای ورزش، ساده‌ترش اینه:

سطح در این کتاب	یعنی
سطح ۱	**بدون کمک** راه می‌ری
سطح ۲	با **عصا**، **واکر** یا **تکیه** راه می‌ری
سطح ۳	بیشتر روز **نشسته** یا با **ویلچر**

سطح خودت رو بدون؛ ورزشت از همون‌جا شروع می‌شه.