کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۶

پارکینسون؛ راهنمای کامل حرکت، تعادل و زندگی فعال

ورزش به‌عنوان بخشی از درمان: حرکت‌های بزرگ، راه رفتن با راهنما، فریزینگ، تعادل و پیشگیری از زمین خوردن، صدا و بلع، و برنامه‌های تمرینی ۱۲ هفته‌ای



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 **زمین خوردی و آسیب دیدی، بدتر شدن ناگهانی** حرکت یا گیجی داری، **توهم** جدید، **سرفه یا خفگی موقع غذا خوردن**، یا **تب همراه با سفتی شدید** (به‌خصوص بعد از قطع یا کم کردن دارو) پیدا کردی، فوراً با پزشک یا اورژانس تماس بگیر. **داروهای پارکینسون رو هرگز ناگهانی قطع نکن.** برنامه‌ی ورزشی رو با نورولوژیست و فیزیوتراپیست هماهنگ کن و تمرین‌های ایستاده رو در ماه‌های اول کنار یک تکیه‌گاه و با یک همراه انجام بده.

© 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: پارکینسون رو بشناس ۹

۱. پارکینسون چیه؟ ۱۰

۲. علائم حرکتی ۱۰

۳. علائم غیرحرکتی ۱۲

۴. سیر بیماری ۱۳

۵. ورزش؛ دارویی که فقط خودت می‌تونی مصرف کنی ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها، تیم درمان و دارو ۲۰

۷. علائم خطر ۲۱

۸. تست‌های خانگی ۲۲

۹. تیم درمان ۲۴

۱۰. دارو و ورزش ۲۶

بخش ۳: حرکت در زندگی روزمره ۲۹

۱۱. راه رفتن؛ قدم‌های بلندتر ۳۰

۱۲. فریزینگ؛ وقتی پاها قفل می‌شن ۳۱

۱۳. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۳۴

۱۴. بلند شدن، تخت و صندلی ۳۶
۱۵. صدا، گفتار و بلع ۳۸
۱۶. دست، نوشتن و کارهای ظریف ۴۱
۱۷. وضعیت بدن و خمیدگی ۴۳

بخش ۴: سلامت کلی با پارکینسون ۴۵

۱۸. خواب ۴۶
۱۹. یبوست و تغذیه ۴۷
۲۰. افت فشار و سرگیجه ۴۹
۲۱. خلق، اضطراب و انگیزه ۵۰
۲۲. حافظه، توجه و کار دوگانه ۵۲
۲۳. خونه‌ی ایمن ۵۳

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۵۶

۲۴. دوز ورزش در پارکینسون ۵۷
۲۵. اصول تمرین: بزرگ، بلند، با راهنما ۵۸
۲۶. برنامه‌ی الف: حرکت‌های بزرگ روزانه ۶۰
۲۷. برنامه‌ی ب: هوازی ۶۲
۲۸. برنامه‌ی پ: قدرتی ۶۴
۲۹. برنامه‌ی ت: تعادل و فریزینگ ۶۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۸

۳۱. مشت‌زنی، رقص و ورزش‌های گروهی ۷۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۴

بخش ۷: برای همراه و زندگی طولانی‌مدت ۱۲۵

۳۲. راهنمای همراه ۱۲۶

۳۳. مراحل پیشرفته‌تر ۱۲۷

۳۴. بیرون رفتن، سفر و مناسبت‌ها ۱۲۸

۳۵. کار، رانندگی و تفریح ۱۳۰

۳۶. عادت‌سازی؛ ورزش هر روز 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

تشخیص پارکینسون برای خیلی‌ها مثل شنیدن یک حکمه: «دیگه کاری نمی‌شه کرد». این برداشت درست نیست.

پارکینسون بیماری پیشرونده‌ایه، ولی **سرعت و شکل پیشرفتش** تا حد زیادی به زندگی روزانه بستگی داره. در کنار دارو، **ورزش منظم** یکی از مؤثرترین ابزارهاییه که در اختیار خود بیمار و خانواده‌ست. پژوهش‌ها نشون دادن ورزش، راه رفتن، تعادل، قدرت و کیفیت زندگی رو بهتر می‌کنه.

این کتاب یاد می‌ده چطور:

- **بخش ۱** پارکینسون، علائم حرکتی و غیرحرکتی و نقش ورزش رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های خانگی، تیم درمان و ارتباط دارو با ورزش.
- **بخش ۳** راه رفتن، فریزینگ، تعادل، بلند شدن، صدا، دست‌خط و وضعیت بدن.
- **بخش ۴** خواب، یبوست، افت فشار، خلق، حافظه و خونه‌ی ایمن.
- **بخش ۵** اصول ورزش و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** راهنمای همراه، مراحل پیشرفته‌تر، سفر، عادت‌سازی و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پارکینسون رو بشناس

پارکینسون چیه، علائم حرکتی و غیرحرکتی، سیر بیماری، و چرا ورزش بخشی از درمانه.

فصل ۱

پارکینسون چیه؟

دوپامین؛ پیام‌رسان حرکت

در عمق مغز، گروهی از سلول‌ها ماده‌ای به اسم **دوپامین** می‌سازن. دوپامین به مغز کمک می‌کنه حرکت‌ها رو **روان، خودکار و با اندازه‌ی درست** انجام بده.

در پارکینسون، این سلول‌ها **به‌تدریج** از کار می‌افتن. وقتی بخش قابل توجهی از اون‌ها از بین رفته باشه، علائم حرکتی ظاهر می‌شن.

چقدر شایعه؟

پارکینسون دومین بیماری شایع تحلیل‌برنده‌ی مغز بعد از آلزایمره و با افزایش سن شایع‌تر می‌شه. بر اساس مرور Bloem و همکاران (Lancet، ۲۰۲۱)، تعداد مبتلایان در دنیا در دهه‌های اخیر به‌سرعت بیشتر شده.

علت

در بیشتر افراد، علت دقیق مشخص نیست؛ ترکیبی از **سن، ژنتیک و عوامل محیطی**. فقط درصد کمی از موارد کاملاً ارثی‌ان.

پارکینسون **کشنده** نیست و بیشتر بیماران سال‌ها زندگی فعالی دارن. هدف درمان، حفظ **استقلال، حرکت و کیفیت زندگیه**.

فصل ۲

علائم حرکتی

چهار علامت اصلی

علامت	توضیح
کندی حرکت (برادی‌کینزی)	**علامت اصلی**؛ حرکت‌ها آهسته‌تر و **کوچیک‌تر** می‌شن: قدم‌های کوتاه، دست‌خط ریز، صدای آروم، صورت کم‌حالت
لرزش در حال استراحت	معمولاً در یک دست شروع می‌شه؛ با حرکت کمتر می‌شه؛ همه‌ی بیماران لرزش ندارن
سفتی (ریجیدیتی)	عضلات سفت؛ گاهی درد شونه یا گردن اولین علامته
اختلال تعادل	معمولاً در مراحل بعدی

«کوچیک شدن» حرکت‌ها

یکی از مشخصه‌های پارکینسون اینه که حرکت‌ها **به‌تدریج کوچیک‌تر** می‌شن، بدون اینکه بیمار متوجه بشه:

قدم‌ها	کوتاه‌تر، کشیده روی زمین
تاب دست‌ها	کمتر، به‌خصوص یک طرف
دست‌خط	ریزتر در طول نوشتن
صدا	آروم‌تر

برای همین، **«بزرگ فکر کن، بزرگ حرکت کن»** یکی از اصول اصلی تمرین در پارکینسونه (فصل ۲۵).