کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۴

پلی‌میالژی روماتیکا

درد و خشکی شونه‌ها و لگن بعد از ۵۰: علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، کورتون به زبان ساده، محافظت از استخوان و عضله، تمرین صبحگاهی و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۷ 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 **پزشک** (به‌خصوص **متخصص روماتولوژی**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. **کورتون** رو هیچ‌وقت **ناگهانی** قطع نکن. **همون روز به پزشک یا اورژانس**: **سردرد تازه** و شدید، **حساسیت پوست سر** (موقع شونه کردن)، **درد فک** موقع جویدن، یا **تب** و **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **تاری دید، دوبینی** یا **از دست دادن ناگهانی دید** حتی برای چند دقیقه؛ یا علائم **سکته‌ی مغزی**. 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: پلی‌میالژی ۹

۱. پلی‌میالژی چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. تشخیص ۱۱

۴. علائم خطر: سردرد، فک و دید ۱۳

۵. چرا بعد از ۵۰؟ ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. کورتون: درمان اصلی ۱۹

۸. عوارض کورتون و محافظت ۲۰

۹. داروهای کمکی ۲۱

۱۰. ورزش در پلی‌میالژی ۲۲

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. تمرین صبحگاهی برای خشکی ۲۶

۱۲. دامنه‌ی شونه ۲۷

۱۳. دامنه‌ی لگن و ران ۲۸

۱۴. تقویت پایین‌تنه ۲۹
۱۵. تقویت بالاتنه ۳۰
۱۶. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۳۱
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. صبح‌های سخت ۳۵
۱۹. غذا با کورتون ۳۵
۲۰. خواب ۳۶
۲۱. کار خونه ۳۷
۲۲. عود بیماری ۳۸
۲۳. سفر ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: حرکت (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۲

۳۲. خانواده ۱۳۳

۳۳. کار ۱۳۳

۳۴. خونه ۱۳۴

۳۵. داستان منیژه خانم: «یک‌شبه پیر شدم» ۱۳۵

۳۶. داستان آقای رضایی: سردرد و درد فک ۱۳۶

۳۷. داستان شهلا خانم: عود هنگام کم کردن کورتون ۱۳۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۹

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۰

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۷

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۴

پیش‌گفتار

«صبح‌ها نمی‌تونم از تخت بلند شم.» «دست‌هام بالا نمیره که موهامو شونه کنم.» «یک‌دفعه انگار پیر شدم.»

پلی‌میالژی روماتیکا یک بیماری **التهابی** است که تقریباً فقط بعد از **۵۰ سالگی** پیدا می‌شه و در **زنان** شایع‌تره. درد و **خشکی** هر **دو شونه** (و اغلب لگن و ران‌ها)، به‌خصوص **صبح**، علامت اصلیشه. خبر خوب اینه که با درمان درست، بیشتر آدم‌ها خیلی سریع **بهتر** می‌شن.

پیام اصلی این کتاب: درمان اصلی، **کورتون** با دوز کم و **کاهش آهسته** زیر نظر **پزشک**ه؛ و نقش تو، **حرکت** و **تمرین** برای نگه داشتن **عضله**، **استخوان** و **تعادل** در طول این ماه‌هاست. رهنمود EULAR و ACR (۲۰۱۵) هم **برنامه‌ی ورزشی فردی** رو برای حفظ عضله و کاهش خطر زمین خوردن پیشنهاد می‌کنه.

یک هشدار مهم: پلی‌میالژی گاهی با بیماری دیگه‌ای به اسم **آرتریت سلول غول‌آسا** همراهه که می‌تونه **بینایی** رو تهدید کنه. علائمش رو در فصل ۴ یاد بگیر.

- **بخش ۱** پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر، چرا بعد از ۵۰ و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کورتون، عوارض و محافظت، داروهای کمکی، ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: صبحگاهی، شونه، لگن، پایین‌تنه، بالاتنه، تعادل، زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: صبح‌های سخت، غذا با کورتون، خواب، کار خونه، عود، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پلی‌میالژی

پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، چرا بعد از ۵۰، و باورهای غلط.

فصل ۱

پلی‌میالژی چیه؟

پلی‌میالژی روماتیکا یعنی «درد چند عضله‌ی روماتیسمی». ولی مشکل اصلی در خود عضله نیست؛ **التهاب** در **کیسه‌های مفصلی** (بورس) و **غلاف تاندون‌های** اطراف **شونه** و **لگنه**.

سن	تقریباً همیشه بعد از **۵۰**؛ بیشتر در **۷۰ تا ۸۰**
جنس	در **زنان** شایع‌تر
محل	هر **دو شونه**، **گردن**، **لگن** و **ران‌ها**
زمان	**صبح** بدتر؛ با حرکت کمی بهتر
علت	دقیق **معلوم نیست**؛ ربطی به **کار سنگین** یا **سرما** نداره

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: پلی‌میالژی معمولاً **مفصل** رو **تخریب** نمی‌کنه و با درمان، بیشتر آدم‌ها خیلی **زود** بهتر می‌شن.

التهاب اطراف شونه و لگن، نه پیری.

علائم

☐	
	درد و **خشکی** هر **دو شونه** و بازوها
	خشکی صبحگاهی بیشتر از **۴۵ دقیقه**
	سختی **بلند شدن** از تخت یا صندلی
	دست‌ها **بالا** نمیره: **شونه کردن مو**، **پوشیدن لباس**
	درد **لگن** و **ران‌ها**، به‌خصوص موقع **چرخیدن در تخت**
	خستگی، کم شدن **اشتها**، گاهی **تب خفیف** و **کاهش وزن**

شروع معمولاً

در **چند روز** تا **چند هفته**	گاهی **یک‌شبه**
دو طرفه	

حرکت پاندولی ← ص ۵۸ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۵۹

دو شونه، صبح‌ها، بعد از ۵۰: به پلی‌میالژی فکر کن.

فصل ۳

تشخیص

هیچ آزمایش **تکی** پلی‌میالژی رو ثابت نمی‌کنه. پزشک از **علائم**، **معاینه** و **آزمایش خون** کنار هم استفاده می‌کنه.

بخش	
سن بالای ۵۰ و درد **دو شونه**	
ESR و **CRP** (آزمایش‌های التهاب) **بالا**	
خشکی صبحگاهی طولانی	
درد یا محدودیت **لگن**	
فاکتور روماتوئید و **anti-CCP** منفی	برای جدا کردن از آرتریت روماتوئید
سونوگرافی شونه و لگن	گاهی کمک می‌کنه

بیماری‌هایی که باید رد بشن

آرتریت روماتوئید سالمندی	
کم‌کاری تیروئید	
عوارض دارو (مثل استاتین)	
عفونت یا **سرطان**	