کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۸

# آرتریت روماتوئید: ورزش و حفاظت مفاصل

التهاب مفاصل دست و پا، خشکی صبحگاهی و خستگی: درمان زود، داروها و ورزش، برنامه‌ی دست، حفاظت مفاصل، قلب و استخوان، 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 **روماتولوژیست** و فیزیوتراپیست نیست. **داروهای** آرتریت روماتوئید رو خودسرانه قطع یا کم نکن. **همون روز** با پزشک: **یک مفصل** ناگهان **خیلی داغ، قرمز و دردناک** همراه با **تب** (احتمال عفونت مفصل)؛ **تب** یا **عفونت** وقتی داروهای سرکوب‌کننده‌ی ایمنی مصرف می‌کنی؛ **درد گردن با گزگز یا ضعف دست‌ها یا پاها**؛ **تنگی نفس** یا **سرفه‌ی** تازه؛ **درد و قرمزی چشم**.

© 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: آرتریت روماتوئید رو بشناس** ۹

۱. آرتریت روماتوئید چیه؟ ۱۰

۲. نشونه‌ها ۱۰

۳. فرق با آرتروز ۱۲

۴. درمان زود: پنجره‌ی فرصت ۱۳

۵. بعد از ۵۰ سالگی ۱۴

۶. ۱۰ باور غلط ۱۵

**بخش ۲: علائم خطر، آزمایش‌ها و داروها** ۱۸

۷. علائم خطر ۱۹

۸. آزمایش‌ها و پایش ۲۰

۹. داروها و ورزش ۲۱

۱۰. صحبت با تیم درمان ۲۳

**بخش ۳: ورزش و مراقبت از مفاصل** ۲۶

۱۱. ورزش: چرا و چطور ۲۷

۱۲. روزهای آروم و روزهای شعله‌ور ۲۷

۱۳. برنامه‌ی دست ۲۸

۱۴. حفاظت مفاصل ۳۰
۱۵. آتل و وسایل کمکی ۳۱
۱۶. خستگی ۳۲
۱۷. قلب و استخوان ۳۳

**بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶**

۱۸. پا در آرتریت روماتوئید ۳۷
۱۹. گردن در آرتریت روماتوئید ۳۷
۲۰. صبح‌ها و خشکی ۳۸
۲۱. غذا ۳۹
۲۲. سیگار، عفونت و واکسن ۴۰
۲۳. کار و خونه ۴۲

**بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۴**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. سطح ۱: ملایم ۴۷
۲۶. سطح ۲: قدرت ۴۹
۲۷. سطح ۳: زندگی فعال ۵۱
۲۸. هوازی تدریجی ۵۲
۲۹. برنامه‌ی آب ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. روزهای شعله‌ور ۵۷

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹**

**بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۸**

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۹

۳۳. ماه رمضان ۱۲۹

۳۴. فصل‌ها ۱۳۰

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۱

۳۶. داستان مریم ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

**بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵**

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

**منابع علمی ۱۵۰**

# پیش‌گفتار

«صبح‌ها انگشت‌هام تا یک ساعت باز نمی‌شن.» «مچ‌هام ورم دارن و گرمن.» «خیلی خسته‌ام.» **آرتریت روماتوئید** یک بیماری **خودایمنیه**: سیستم ایمنی به **پوشش داخلی مفاصل** حمله می‌کنه و **التهاب**، **ورم** و اگه درمان نشه، **تخریب** مفصل ایجاد می‌کنه.

خبر خوب اینه که درمان آرتریت روماتوئید در دهه‌های اخیر **انقلاب** کرده. **داروهای اصلاح‌کننده‌ی بیماری**، اگه **زود** شروع بشن، می‌تونن التهاب رو **کنترل** و جلوی **تخریب** رو بگیرن. کنار دارو، رهنمودهای اروپایی و آمریکایی **ورزش منظم** رو **قویاً** توصیه می‌کنن: برای **قدرت**، **حرکت**، **خستگی**، **قلب** و **استخوان**.

- **بخش ۱** آرتریت روماتوئید چیه، نشونه‌ها، فرقش با آرتروز، درمان زود و بعد از ۵۰ سالگی.
- **بخش ۲** علائم خطر، آزمایش‌ها، داروها و ورزش، و صحبت با تیم درمان.
- **بخش ۳** ورزش، روزهای شعله‌ور، برنامه‌ی دست، حفاظت مفاصل، آتل، خستگی، قلب و استخوان.
- **بخش ۴** پا، گردن، صبح‌ها، غذا، عفونت و واکسن، و کار و خونه.
- **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

# آرتریت روماتوئید رو بشناس

بیماری چیه، نشونه‌ها، فرق با آرتروز، درمان زود، بعد از ۵۰ سالگی، و باورهای غلط.

# آرتریت روماتوئید چیه؟

**آرتریت روماتوئید** یک بیماری **خودایمنیه**: سیستم ایمنی به **پرده‌ی سینوویال** (پوشش داخلی مفصل) حمله می‌کنه. پرده **ملتهب** و **ضخیم** می‌شه، مفصل **ورم** می‌کنه و **گرم** و **دردناک** می‌شه. اگه التهاب **کنترل نشه**، کم‌کم **غضروف** و **استخوان** تخریب می‌شن.

| ☐ | |
|---|---|
| | در **زنان** شایع‌تر |
| | معمولاً **مفاصل کوچیک** دست و پا (انگشت‌ها، مچ، جلوی پا) |
| | اغلب **دوطرفه** و **قرینه** |
| | **کل بدن** رو درگیر می‌کنه: **خستگی**، گاهی **تب خفیف**، و گاهی **ریه**، **چشم**، **رگ‌ها** |

**آرتریت روماتوئید، التهاب مفصله؛ نه ساییدگی.**

فصل ۲

# نشونه‌ها

| نشونه | |
|---|---|
| **خشکی صبحگاهی** | معمولاً **بیش از ۳۰ دقیقه** تا یک ساعت یا بیشتر |
| **ورم نرم** و **گرمی** مفاصل | به‌خصوص **بند انگشت‌ها** و **مچ** |
| **درد با استراحت** که با **حرکت** بهتر می‌شه | |
| **درد جلوی پا** | «انگار روی سنگ‌ریزه راه می‌رم» |
| **خستگی** شدید | |
| **ضعف قدرت گرفتن** | باز کردن در شیشه، چرخوندن کلید |
| **ندول‌های** زیر پوست | نزدیک آرنج |

## معیارهای تشخیص

بر اساس **معیارهای ۲۰۱۰** (Aletaha)، روماتولوژیست **تعداد** و **نوع** مفاصل درگیر، **آزمایش‌ها** (RF و anti-CCP)، **التهاب** (ESR و CRP) و **مدت** علائم (بیش از ۶ هفته) رو با هم می‌سنجه.

**خشکی صبحگاهی طولانی + ورم انگشت‌ها: به روماتولوژیست فکر کن.**