کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۲

سکته‌ی مغزی؛ توان‌بخشی در خانه بعد از ترخیص

راهنمای کامل بیمار و همراه: بازگشت حرکت دست و پا، راه رفتن، تعادل، کارهای روزانه، و برنامه‌های تمرینی قدم‌به‌قدم بر پایه‌ی رهنمودهای توان‌بخشی سکته



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 **علائم سکته‌ی جدید** داری (کج شدن صورت، ضعف یا بی‌حسی ناگهانی دست یا پا، اختلال ناگهانی گفتار یا دید، سرگیجه‌ی شدید با عدم تعادل، سردرد ناگهانی و بی‌سابقه)، **فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر**؛ هر دقیقه مهمه. اگه حین تمرین **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا سردرد شدید** پیدا کردی، تمرین رو قطع کن. برنامه‌ی ورزشی رو با پزشک و فیزیوتراپیست خودت هماهنگ کن؛ به‌خصوص اگه فشار خون کنترل‌نشده، بیماری قلبی یا زمین خوردن‌های مکرر داری.

© 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: سکته رو بشناس ۹

۱. سکته‌ی مغزی چیه؟ ۱۰

۲. مغز، نیمکره‌ها و اینکه چرا سمت مقابل بدن ضعیف شد ۱۱

۳. مغز چطور دوباره یاد می‌گیره؟ نوروپلاستیسیتی ۱۳

۴. ماه‌های اول بعد از ترخیص؛ چه انتظاری داشته باشیم؟ ۱۵

۵. ۱۰ باور غلط درباره‌ی سکته و توان‌بخشی ۱۷

۶. سکته‌ی دوباره؛ علائم هشدار و پیشگیری ۱۹

بخش ۲: مشکلات شایع بعد از سکته ۲۲

۷. ضعف یک طرف و سفتی عضلات (اسپاستیسیتی) ۲۳

۸. شونه‌ی دردناک بعد از سکته ۲۴

۹. دست و بازوی ضعیف ۲۶

۱۰. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۲۸

۱۱. خستگی بعد از سکته ۳۰

۱۲. افسردگی، اضطراب و تغییرات احساسی ۳۲

۱۳. گفتار، بلع، حافظه و توجه ۳۴

۱۴. مثانه، روده، پوست و درد ۳۶

بخش ۳: تست‌ها، هدف‌ها، داروها و وسایل کمکی ۳۹

۱۵. تست‌های خانگی پیشرفت ۴۰

۱۶. هدف‌گذاری؛ از «خوب شدن» تا «چایی ریختن» ۴۱

۱۷. داروها بعد از سکته ۴۳

۱۸. وسایل کمکی: عصا، واکر، آتل و ویلچر ۴۵

بخش ۴: کارهای روزمره؛ هر کار یک تمرین ۴۸

۱۹. جابه‌جایی: تخت، صندلی و وضعیت‌دهی ۴۹

۲۰. لباس پوشیدن ۵۰

۲۱. حمام و توالت ایمن ۵۲

۲۲. غذا خوردن و آشپزخونه ۵۴

۲۳. دست ضعیف رو وارد زندگی کن ۵۶

۲۴. خونه‌ی ایمن ۵۸

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۱

۲۵. چقدر تمرین؟ دوز درمان ۶۲

۲۶. ایمنی تمرین بعد از سکته ۶۳

۲۷. برنامه‌ی الف: تخت و نشسته ۶۵

۲۸. برنامه‌ی ب: ایستادن و تعادل ۶۷

۲۹. برنامه‌ی پ: راه رفتن و پله ۶۹

۳۰. برنامه‌ی ت: دست و بازو ۷۱
۳۱. برنامه‌ی ث: قدرتی و هوازی ۷۴
۳۲. بعد از ۶ ماه؛ وقتی پیشرفت کند شد ۷۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۹

بخش ۷: برای همراه بیمار ۱۲۹

۳۳. راهنمای همراه: کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر ۱۳۰
۳۴. مراقبت از خودِ همراه ۱۳۱
۳۵. ارتباط با بیمار دچار آفازی ۱۳۳
۳۶. برگشت به زندگی: رانندگی، کار، مسجد و سفر ۱۳۵
۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۰

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۱
۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۸
۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۴

پیش‌گفتار

روزی که بیمار سکته از بیمارستان مرخص می‌شه، برای خانواده معمولاً یکی از سخت‌ترین روزهاست. تا دیروز پرستار و پزشک و فیزیوتراپیست کنار تخت بودن؛ حالا همه‌چیز در خونه‌ست و سؤال‌ها زیاده: چقدر تمرین کنه؟ کی راه می‌افته؟ دستش برمی‌گرده؟ چطور از تخت به صندلی ببریمش که هیچ‌کدوممون آسیب نبینیم؟

این کتاب برای همین روزها نوشته شده؛ هم برای خود بیمار و هم برای همراهش.

یک پیام اصلی در تمام کتاب تکرار می‌شه: **مغز بعد از سکته می‌تونه دوباره یاد بگیره** و چیزی که این یادگیری رو جلو می‌بره، **تمرین زیاد، تکراری و هدفمند** در کارهای واقعی زندگیه. بیشترین بهبود معمولاً در ماه‌های اول اتفاق می‌افته؛ ولی پیشرفت بعد از اون هم ممکنه.

- **بخش ۱** سکته، مغز، بهبود و پیشگیری از سکته‌ی دوباره رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** مشکلات شایع بعد از سکته: ضعف و سفتی، شونه‌ی دردناک، دست، تعادل، خستگی، افسردگی، گفتار و بلع.
- **بخش ۳** تست‌های خانگی، هدف‌گذاری، داروها و زمان مراجعه به پزشک.
- **بخش ۴** کارهای روزمره: جابه‌جایی، لباس پوشیدن، حمام، غذا خوردن و خونه‌ی ایمن.
- **بخش ۵** اصول تمرین و پنج برنامه‌ی مرحله‌به‌مرحله.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** مخصوص همراه بیماره.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سکته رو بشناس

چه اتفاقی در مغز افتاد، چرا یک طرف بدن ضعیف شد، مغز چطور دوباره یاد می‌گیره، و چطور از سکته‌ی دوباره پیشگیری کنیم.

فصل ۱

سکته‌ی مغزی چیه؟

سکته‌ی مغزی یعنی **خون‌رسانی به بخشی از مغز ناگهان قطع یا مختل بشه**. سلول‌های مغز بدون اکسیژن خیلی زود آسیب می‌بینن؛ برای همین سکته یک **اورژانسه**.

سه نوع اصلی

نوع	چه اتفاقی می‌افته	سهم تقریبی
ایسکمیک (انسدادی)	یک لخته رگ مغز رو می‌بنده	بیشترِ سکته‌ها
خونریزی‌دهنده	یک رگ مغز پاره می‌شه و خون به بافت مغز می‌ریزه	بخش کمتر، ولی معمولاً شدیدتر
حمله‌ی گذرا (TIA)	علائم سکته میاد و معمولاً در کمتر از یک ساعت برطرف می‌شه	یک **هشدار جدی**؛ خطر سکته‌ی کامل در روزهای بعد بالاست

سکته چقدر شایعه؟

بر اساس مطالعه‌ی بار جهانی بیماری‌ها (GBD 2019)، سکته یکی از علت‌های اصلی مرگ و ناتوانی در دنیاست. خبر خوب اینه که بخش بزرگی از سکته‌ها با کنترل عوامل خطر (فشار خون، قند، چربی، سیگار، کم‌تحرکی) **قابل پیشگیری**

هستن.

سکته پایان راه نیست. بسیاری از بیماران با توان‌بخشی درست، بخش مهمی از توانایی‌هاشون رو برمی‌گردونن.

نکته‌ی دکتر مکس

در سایت دکتر مکس یک **صفحه‌ی تعاملی و انیمیشنی سکته** هست که نشون می‌ده هر رگ مغز به کدوم بخش خون می‌رسونه و آسیب هر بخش چه علائمی داره: drmaxacademy.com/stroke

فصل ۲

مغز، نیمکره‌ها و اینکه چرا سمت مقابل بدن ضعیف شد

هر نیمکره، طرف مقابل بدن رو کنترل می‌کنه

مسیرهای حرکتی مغز در ساقه‌ی مغز **ضربدری** می‌شن. برای همین:

- سکته در **نیمکره‌ی چپ** مغز → ضعف **سمت راست** بدن.
- سکته در **نیمکره‌ی راست** مغز → ضعف **سمت چپ** بدن.

علائم بسته به محل سکته

محل آسیب	علائم شایع
نیمکره‌ی چپ (در بیشتر راست‌دست‌ها)	ضعف سمت راست، **مشکل گفتار و فهم کلام (آفازی)**، مشکل خوندن و نوشتن
نیمکره‌ی راست	ضعف سمت چپ، **بی‌توجهی به سمت چپ** (نادیده گرفتن فضای سمت چپ)، مشکل تشخیص فاصله و جهت، گاهی کم‌توجهی به مشکل خود
ساقه‌ی مغز	سرگیجه، دوبینی، مشکل بلع و گفتار، ضعف یا بی‌حسی، گاهی دو طرف بدن
مخچه	عدم تعادل، لرزش موقع هدف‌گیری، راه رفتن ناهماهنگ

بی‌توجهی یک‌طرفه چیه؟

در بعضی سکته‌های نیمکره‌ی راست، بیمار **سمت چپ دنیا رو نمی‌بینه یا بهش توجه نمی‌کنه**: غذای سمت چپ بشقاب رو نمی‌خوره، به در سمت چپ برخورد می‌کنه، یا دست چپش رو فراموش می‌کنه. این مشکل **چشم** نیست؛ مشکل **توجه** در مغزه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بیمارت بی‌توجهی به یک طرف داره، با او از **همون سمت** صحبت کن، وسایل مهم رو کم‌کم به همون سمت ببر و بهش یادآوری کن سرش رو بچرخونه.

فصل ۳

مغز چطور دوباره یاد می‌گیره؟ نوروپلاستیسیتی

مغز قابل‌تغییره

سلول‌هایی که در سکته از بین رفتن معمولاً برنمی‌گردن؛ ولی مغز می‌تونه **مسیرهای جدید** بسازه و بخش‌های سالم کار بخش آسیب‌دیده رو تا حدی یاد بگیرن. به این توانایی می‌گن **نوروپلاستیسیتی** یا انعطاف‌پذیری مغز.

سه قانون یادگیری دوباره‌ی مغز

قانون	یعنی چی
۱. استفاده کن وگرنه از دست می‌دی	اگه دست ضعیف هیچ استفاده‌ای نشه، مغز کم‌کم «فراموشش» می‌کنه
۲. تکرار، تکرار، تکرار	یادگیری حرکت به صدها تکرار نیاز داره
۳. کار واقعی و معنادار	برداشتن لیوان، بلند شدن از صندلی و راه رفتن، بهتر از حرکت‌های بی‌هدف یاد گرفته می‌شن