کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۳

لرزش اساسی

لرزش دست موقع چای خوردن، نوشتن و امضا بعد از ۵۰: فرقش با پارکینسون، علت‌های دیگه، داروها و درمان‌های جدید، ترفندها و وسایل کمکی، تمرین کتف و دست، تعادل، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۵ 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 مغز و اعصاب**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. تشخیص نوع لرزش با **پزشک**ه؛ هیچ **دارویی** رو خودسرانه شروع یا قطع نکن. **همون روز به پزشک**: لرزش که **ناگهان** شروع شده یا در **چند روز** خیلی بدتر شده؛ لرزش با **تپش قلب**، **تعریق** و **کاهش وزن** (ممکنه **تیروئید** باشه)؛ لرزش بعد از شروع **داروی تازه**؛ لرزش با **کندی** حرکت، **خشکی** یا **زمین خوردن**. **فوراً ۱۱۵**: لرزش یا **ضعف** ناگهانی **یک طرف** بدن همراه با **کجی صورت** یا اختلال **صحبت**؛ **تشنج**؛ **گیجی** شدید یا **تب** بالا همراه با لرزش. 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: لرزش اساسی ۹

۱. لرزش اساسی چیه؟ ۱۰

۲. با پارکینسون چه فرقی داره؟ ۱۰

۳. علت‌های دیگه‌ی لرزش ۱۱

۴. چه چیزی بدترش می‌کنه؟ ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. داروها ۱۷

۸. جراحی و اولتراسوند متمرکز ۱۸

۹. وسایل کمکی و ترفندها ۱۹

۱۰. ورزش و تعادل ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. تنفس و آرامش ۲۳

۱۲. شونه و کتف ۲۴

۱۳. بازو و مچ ۲۵

۱۴. دست و انگشت‌ها ۲۶
۱۵. تعادل و راه رفتن ۲۷
۱۶. قدرت کل بدن ۲۸
۱۷. قانون خستگی و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی روزمره **۳۱**

۱۸. غذا خوردن و نوشیدن ۳۲
۱۹. نوشتن و امضا ۳۲
۲۰. لباس و آرایش ۳۳
۲۱. گوشی و کامپیوتر ۳۴
۲۲. جمع و مهمونی ۳۵
۲۳. چای و قهوه و خواب ۳۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۳۸**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۹
۲۵. فاز ۱: آرامش و ترفندها (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۱
۲۶. فاز ۲: کتف و دست (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۲
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۳
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۶

۳۱. روزهای بد ۴۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای شریفی: امضای بانک ۱۳۰

۳۶. داستان منصوره خانم: لرزش و تیروئید ۱۳۱

۳۷. داستان آقای قاسمی: اولتراسوند متمرکز ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«چای رو که برمی‌دارم، می‌ریزه.» «جلوی کارمند بانک نمی‌تونم امضا کنم.» «می‌ترسم پارکینسون باشه.»

لرزش اساسی شایع‌ترین اختلال حرکتی بزرگسالانه؛ حدود **۵٪** آدم‌های بالای ۶۵ سال اون رو دارن. معمولاً **دو دست** موقع **کار کردن** می‌لرزن؛ برخلاف **پارکینسون** که لرزشش بیشتر موقع **استراحته**.

پیام اصلی این کتاب: لرزش اساسی **خطرناک** نیست، ولی می‌تونه کارهای روزانه و **اعتمادبه‌نفس** رو سخت کنه؛ و **قابل کنترله**. **داروها** (با پزشک)، **ترفندها** و **وسایل کمکی** ساده، و برای لرزش شدید **درمان‌های جدید** مثل اولتراسوند متمرکز کمک می‌کنن. **تمرین** شونه، کتف و تعادل، و **آرامش**، بدن رو برای کنترل بهتر آماده می‌کنن.

لرزش **تازه** رو همیشه به **پزشک** نشون بده؛ گاهی علتش **تیروئید** یا **دارو**ست (فصل ۳).

- **بخش ۱** لرزش اساسی، فرق با پارکینسون، علت‌های دیگه، محرک‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: داروها، جراحی و اولتراسوند، ترفندها، ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: آرامش، کتف، بازو، دست، تعادل، قدرت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: غذا، نوشتن، لباس، گوشی، جمع، کافئین و خواب.

- **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

لرزش اساسی

لرزش اساسی چیه، با پارکینسون چه فرقی داره، علت‌های دیگه‌ی لرزش، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

لرزش اساسی چیه؟

لرزش اساسی شایع‌ترین اختلال حرکتی بزرگسالانه. معمولاً **دو دست** موقع **کار کردن** می‌لرزن: نوشتن، چای خوردن، دکمه بستن.

پژوهش	یافته
Louis و **Ferreira** (متاآنالیز، ۲۰۱۰): ۲۸ پژوهش در ۱۹ کشور	شیوع در همه‌ی سنین حدود ۰٫۹٪؛ بالای ۶۵ سال حدود ۴٫۶٪؛ با سن **بیشتر** می‌شه

ویژگی‌ها

لرزش موقع **حرکت** یا **نگه داشتن** دست (مثلاً دست‌ها جلو)	
معمولاً **دو طرفه**	
گاهی **سر** («بله بله» یا «نه نه»)، **صدا**	
در **خانواده** شایعه	
آهسته در **سال‌ها** بیشتر می‌شه	

لرزش موقع کار، معمولاً لرزش اساسیه.

با پارکینسون چه فرقی داره؟

	لرزش اساسی	پارکینسون
کی می‌لرزه؟	موقع **کار** و نگه داشتن	موقع **استراحت** (دست روی پا)
کدوم طرف؟	معمولاً **دو طرف**	اغلب **یک طرف** شروع می‌شه
سر و صدا	گاهی	معمولاً نه
کندی و خشکی	نه	**آره**
دست‌خط	**بزرگ** و لرزون	**کوچیک**
راه رفتن	گاهی تعادل در راه رفتن **پاشنه‌به‌پنجه** کمتر	قدم‌های **کوتاه**، دست تکون نمی‌خوره

نکته‌ی دکتر مکس

تشخیص با **متخصص مغز و اعصاب**. بعضی‌ها **هر دو** رو دارن.

لرزش در استراحت یا کار؟ اولین سرنخ.