کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۳

سرگیجه و عدم تعادل

سرگیجه‌ی وضعیتی (BPPV)، التهاب عصب تعادل، سرگیجه‌ی پایدار، علائم خطر، مانورهای درمان و برنامه‌ی سه‌سطحی توان‌بخشی وستیبولار در خونه



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 پزشک و فیزیوتراپیست نیست. سرگیجه علت‌های مختلفی داره؛ **اول تشخیص**، بعد تمرین. اگه سرگیجه‌ی **ناگهانی** همراه با **دوبینی، اختلال در صحبت، کجی صورت، ضعف یا بی‌حسی یک طرف بدن، ناتوانی در راه رفتن، سردرد شدید تازه** یا **کم شدن ناگهانی شنوایی** داری، این کتاب برای الان نیست: فوراً **۱۱۵**. مانورهای درمان سرگیجه‌ی وضعیتی (مثل مانور اپلی) رو **بدون تشخیص و آموزش** پزشک یا فیزیوتراپیست انجام نده.

© 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: سرگیجه رو بشناس ۹

۱. «سرگیجه» یعنی چی؟ ۱۰

۲. سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟ ۱۱

۳. سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV) ۱۳

۴. التهاب عصب تعادل و بیماری‌های دیگه‌ی گوش ۱۵

۵. سرگیجه‌ی پایدار و ترس از حرکت ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۲۲

۷. علائم خطر ۲۳

۸. سرگیجه‌ی ایستادن (افت فشار وضعیتی) ۲۴

۹. داروها و سرگیجه ۲۶

۱۰. پزشک چطور تشخیص می‌ده؟ ۲۸

بخش ۳: درمان ۳۱

۱۱. مانورهای جابه‌جایی ذرات ۳۲

۱۲. توان‌بخشی وستیبولار ۳۳

۱۳. چهار نوع تمرین ۳۵

۱۴. قانون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ۳۷
۱۵. داروهای ضدسرگیجه ۳۹
۱۶. ترس، اضطراب و سرگیجه ۴۰
۱۷. پیشگیری از زمین خوردن ۴۲

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۴۵

۱۸. تخت، خواب و صبح‌ها ۴۶
۱۹. فروشگاه، شلوغی و صفحه‌ها ۴۷
۲۰. رانندگی و سفر ۴۹
۲۱. خونه‌ی ایمن ۵۱
۲۲. گردن و سرگیجه ۵۲
۲۳. سبک زندگی ۵۴

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۸
۲۵. سطح ۱: نشسته ۶۰
۲۶. سطح ۲: ایستاده ۶۲
۲۷. سطح ۳: پویا ۶۴
۲۸. عادت‌دهی: حرکت‌هایی که سرگیجه میارن ۶۶
۲۹. برگشت به زندگی واقعی ۶۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۰

۳۱. روزهای بد و برگشت سرگیجه ۷۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۶

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۳۹

۳۲. راهنمای خانواده ۱۴۰

۳۳. کمک در لحظه‌ی حمله ۱۴۰

۳۴. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۴۲

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۴

۳۶. داستان مریم ۱۴۵

۳۷. داستان رضا و خانم بهرامی ۱۴۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۱

منابع علمی ۱۶۳

پیش‌گفتار

«صبح که از تخت بلند شدم، اتاق دور سرم چرخید.» «از وقتی سرگیجه گرفتم، از خونه بیرون نمی‌رم.» «توی فروشگاه بین قفسه‌ها حالم بد می‌شه.» سرگیجه از شایع‌ترین دلیل‌های مراجعه به پزشک بعد از ۵۰ سالگیه، و یکی از مهم‌ترین دلیل‌های **ترس از راه رفتن** و **زمین خوردن**.

خبر خوب اینه که بیشتر سرگیجه‌ها **خوش‌خیم** و **قابل درمان** هستن. شایع‌ترین‌شون، **سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV)**، اغلب با یک **مانور چنددقیقه‌ای** در مطب بهتر می‌شه. برای بقیه، **توان‌بخشی وستیبولار** (تمرین‌های چشم، سر و تعادل) درمانیه که پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی با قدرت توصیه‌ش می‌کنن.

ولی سرگیجه **گاهی** نشونه‌ی **سکته‌ی مغزی** هم هست. این کتاب اول یادت می‌ده **کی باید فوراً کمک بگیری**، بعد چطور با تمرین، تعادلت رو برگردونی.

- **بخش ۱** سرگیجه چیه، سیستم تعادل چطور کار می‌کنه و علت‌های شایع.
- **بخش ۲** علائم خطر، سرگیجه‌ی ایستادن، داروها و تشخیص.
- **بخش ۳** درمان: مانورها، توان‌بخشی وستیبولار، داروها، ترس و پیشگیری از زمین خوردن.
- **بخش ۴** موقعیت‌های روزمره: تخت، فروشگاه، رانندگی، خونه، گردن و سبک زندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی توان‌بخشی.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، لحظه‌ی حمله، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سرگیجه رو بشناس

«سرگیجه» یعنی چی، سیستم تعادل چطور کار می‌کنه، سرگیجه‌ی وضعیتی، التهاب عصب تعادل و بیماری‌های دیگه‌ی گوش، سرگیجه‌ی پایدار، و باورهای غلط.

فصل ۱

«سرگیجه» یعنی چی؟

کلمه‌ی «سرگیجه» برای آدم‌های مختلف معنی‌های **متفاوتی** داره. اولین قدم برای درمان، اینه که بدونی **کدوم** رو داری.

نوع	حسش چطوره	علت‌های شایع
سرگیجه‌ی چرخشی (ورتیگو)	اتاق دور سرت می‌چرخه، یا خودت می‌چرخی	گوش داخلی: BPPV، التهاب عصب تعادل، منییر، میگرن وستیبولار
سبکی سر	«انگار دارم غش می‌کنم»، سیاهی رفتن چشم	**افت فشار** موقع ایستادن، کم‌آبی، داروها، مشکلات قلب
عدم تعادل	ناپایداری در پاها، **نه** در سر	ضعف عضلات، بی‌حسی پاها، مشکلات مغز و اعصاب
سرگیجه‌ی مبهم	سنگینی سر، «گیج و منگ»	اضطراب، سرگیجه‌ی پایدار (PPPD)، داروها

سه سؤال کلیدی

سؤال	چرا مهمه
چقدر طول می‌کشه؟ چند ثانیه، چند ساعت، چند روز؟	علت‌ها رو از هم جدا می‌کنه

سؤال	چرا مهمه
چی شروعش می‌کنه؟ چرخیدن در تخت، ایستادن، خود به خود؟	
چه چیزی همراهشه؟ کم شدن شنوایی، سردرد، دوبینی، ضعف؟	علائم خطر (فصل ۷)

اول بفهم چه نوع سرگیجه‌ای داری؛ بعد درمان.

سیستم تعادل چطور کار می‌کنه؟

تعادل کار **سه حس** با همه که **مغز** اطلاعاتشون رو با هم ترکیب می‌کنه:

حس	کارش
گوش داخلی (سیستم وستیبولار)	حس **حرکت و چرخش سر** و جهت جاذبه
چشم‌ها	دیدن **محیط** و جای بدن نسبت به اون
حس پاها و مفاصل	حس **سطح زیر پا**

رفلکس چشم و سر

وقتی سرت رو می‌چرخونی، گوش داخلی در کسری از ثانیه به چشم‌ها پیام می‌ده که **در جهت مخالف** حرکت کنن؛ برای همین موقع راه رفتن، دنیا **تکون نمی‌خوره**. وقتی این سیستم آسیب ببینه، با حرکت سر، تصویر **می‌لرزه** و سرگیجه میاد.

جبران: مغز یاد می‌گیره

اگه یک گوش داخلی آسیب ببینه، مغز می‌تونه **یاد بگیره** که با اطلاعات باقی‌مونده کار کنه. به این **جبران** می‌گن. ولی جبران فقط با **حرکت** اتفاق میفته؛ استراحت و دوری از حرکت، اون رو **کند** می‌کنه.

مغز با حرکت یاد می‌گیره؛ نه با استراحت.

بعد از ۵۰ سالگی

با سن، هر سه حس کمی ضعیف‌تر می‌شن: سلول‌های گوش داخلی کم می‌شن، بینایی ضعیف‌تر و حس پاها کمتر. برای همین سرگیجه در سالمندان اغلب **چندعاملیه** و تمرین تعادل اهمیت بیشتری داره.

فصل ۳

سرگیجه‌ی وضعیتی خوش‌خیم (BPPV)

شایع‌ترین علت سرگیجه‌ی چرخشی، به‌خصوص بعد از ۵۰ سالگی.

چه اتفاقی میفته؟

در گوش داخلی، **ذرات کوچیک کربنات کلسیم** (اتوکونیا) وجود دارن. گاهی این ذرات از جاشون **جدا** می‌شن و وارد یکی از **کانال‌های نیم‌دایره** می‌شن. با تغییر وضعیت سر، ذرات جابه‌جا می‌شن و مغز پیام **چرخش اشتباه** دریافت می‌کنه.

نشونه‌ها

☐	
	سرگیجه‌ی **چرخشی** با **تغییر وضعیت سر**: غلت زدن در تخت، دراز کشیدن، بلند شدن، نگاه به بالا، خم شدن
	کوتاه: معمولاً **کمتر از یک دقیقه**
	گاهی **تهوع**
	بدون کم شدن شنوایی یا علائم عصبی