



ورزش ویژه بیماران MS

تألیف

علی بزی، سیمین شرعی

کارشناسان ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی مشهد

حمید چمن زاری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مشهد مقدس - پرستاران جوان

سروشخانه: بزی علی، ۱۳۶۷
 عنوان و پدیدآور: ورزش ویژه بیماران MS / تالیف علی بزی و همکاران
 مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص، مصور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۰-۰۱-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 موضوع: ام اس (بیماری) -- ورزش درمانی
 موضوع: ام اس (بیماری)
 شناسه افزوده: شرفی، سیمین ۱۳۶۸
 شناسه افزوده: چمنزاری حمید
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۴ و ۴ پ / RC۲۷۷
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۴
 شماره کتابخانه ملی: ۴۱۴۵۵۳۳



انتشارات پرستاران جوان

ورزش ویژه بیماران MS

ترجمه و تالیف	علی بزی، سیمین شرفی، حمید چمنزاری
ناشر	پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی	بابا آشنا
چاپ	اول / بهار / ۱۳۹۵
شمارگان	۵۰۰
طراح جلد	کاظمی / لبتی گانی بارسا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۹۰-۰۱-۸	بهاء: ۱۵۰۰ تومان

مرکز نشر و پخش:

مشهدالرضا: میدان سعدی، خیابان سناباد، بین سناباد ۶ و ۸، پلاک ۱۴، طبقه
 منهای یک تلفکس ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و ۰۵۱۳۸۴۴۴۵۴۴

ورزش برای حفظ قدرت و تونیسیتة عضلات و حرکات ضروری است. همچنین برای سلامت جسمی بیماران، وضعیت عملکرد، احساسات و کیفیت زندگی بیماران مفید واقع می‌شود. فواید ورزش هوازی منظم در بیماران مبتلا به ام.اس شامل افزایش قابلیت، بهبود خلق (وضعیت روانی) و توانایی انجام وظایف روزانه هست؛ بنابراین ورزش و مخصوصاً از نوع کششی و یوگا به این بیماران توصیه می‌گردد.

بیماری ام.اس با توجه به ماهیت و دوره‌های عود آن، غالباً با اسپاسم و گرفتگی سفت عضلات همراه است. طبیعتاً اگر برنامه‌های ورزشی مناسب با این مشکلات نباشد نباید منجر به بدتر شدن علائم این بیماری گردد؛ بنابراین انجام ورزش‌های بدنی خیلی شدید توصیه نمی‌شود چرا که این فعالیت‌های ورزشی می‌تواند درجه حرارت بدن را بالا ببرد و شانه‌ای این بیماری را شدت ببخشد. خستگی می‌تواند به عوامل تشدید کننده کمک کند.

درمان علامتی و بهبود فعالیت‌های فیزیکی از نیازهای اساسی بیماران مبتلا به ام.اس است. ورزش یک ابزار غیر دارویی مهم از باز توانی بیماران ام.اس هست. ورزش ممکن است یک درمان جایگزین برای کمک‌های برای درمان دارویی ام.اس فراهم کند. باز توانی ام.اس می‌تواند در تکنیک‌های سرپایی، در بخش بستری یا در خانه فراهم گردد. مطالعات متفاوتی در مورد تاثیر ورزش بر خستگی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام.اس انجام شده است. نتایج این مطالعات متضادی به بیماران مبتلا توصیه می‌شد چون اجتناب از ورزش باعث حفظ انرژی می‌شود و در نتیجه منجر به کاهش خستگی و باقی گذاشتن انرژی برای فعالیت‌های زندگی روزانه می‌شود بنابراین بهتر است بیمار مبتلا به ام.اس ورزش نکند، اما در دهه اخیر به دلیل اثرات سودمند اثبات شده ورزش در مطالعات مختلف ورزش به بیماران مبتلا به ام.اس توصیه می‌گردد.

۲	پیشگفتار
۵	فهرست
۹	مقدمه
۱۰	۱. اس چیست؟
۱۲	۲. انواع ام اس
۱۲	الف) نوع عودکننده و فروکش‌یابنده
۱۲	ب) نوع پیش‌رنده ثانویه
۱۲	ج) نوع پیش‌رنده اولیه
۱۳	د) نوع پیش‌رنده - عودکننده
۱۳	چه کسانی ام اس می‌گیرند؟
۱۵	تشخیص ام اس
۱۶	الف) انجام ام آر آی به منظور تشخیص ام اس
۱۶	ب) گرفتن نوار عصب بینائی به منظور تشخیص ام اس
۱۷	ج) بررسی مایع نخاعی مغزی به منظور تشخیص ام اس
۱۷	درمان ام اس
۱۸	۱. برای حملات بیماری
۱۸	الف) داروی متیل پردنیزولون (دپومدرول)
۱۸	ب) ایمونوگلوبین داخل وریدی
۱۹	ج) تعویض خون (پلازما فرز):
۱۹	۲. برای کنترل علائم بیماری
۱۹	الف) داروی آمانتادین
۲۰	ب) داروی باکلوفن
۲۰	۳. برای کنترل دوره بیماری
۲۰	انترفرازان ها:

حرکات بازتوانی بیماران ام اس

- الف) انترفران بتا ۲۰
- ۱) داروی آونکس با نام تجاری ایرانی سینووکس ۲۱
- ۲) شکل تزریقی مدادی داروی سینووکس ۲۱
- ۳) شکل تزریقی مدادی ریپیف با نام تجاری رسیژن ۲۱
- ب) انترفران بتا - یک ب (بتافرون): ۲۲
- گلاتیرامراستات: (کوپاکسون) ۲۲
- ه کاننسم اثر دارو: ۲۳
- یتوکسانترون (نوانترون) ۲۴
- ۱- ناتالی: مواب (TYSABRI) ۲۴
- ۲- داروی GILEN (فینگولی مود) ۲۵
- ام اس و درمان های دکمل ۲۶
- ۱- اکسیژن دهی ۲۶
- حرکت پل: ۲۷
- حرکت چرخ: ۲۸
- حرکت کبری: ۳۱
- حرکت کمانی: ۳۳
- حرکت ماهی: ۳۵
- حرکت ملخ: ۳۶
- حرکت گریه: ۳۸
- حرکت چرخش هوشیارانه: ۴۰
- حرکت چرخش ستون فقرات به صورت نیمه: ۴۲
- بالا آوردن هر دو پا باهم: ۴۵
- بلند کردن یک پا: ۴۶
- حرکت پا به صورت خوابیده: ۴۷
- حرکت چرخش باد: ۴۹
- حرکت کشش پا به طرف خود: ۵۰

حرکات بازتوانی بیماران ام اس

۵۱	حرکت کشش پا به کنار بدن:
۵۲	تمرین دادن چشم:
۵۳	تمرین گردن:
۵۳	حرکات شانه:
۵۴	دست و بازو:
۵۴	پا:
۵۴	سینه:
۵۴	شانه‌ها:
۵۴	سر:
۵۶	وضعیت خوابیده روی زمین:
۵۷	وضعیت نشسته:
۶۸	وضعیت روی چهار دست و پا:
۷۳	وضعیت ایستاده:
۸۲	تمرینات جهت کمک به استقرار بدن:
۹۰	تمرینات جهت کمک به تعادل بدن:
۹۶	تمرینات جهت کمک به ثبات بدن:
۱۰۱	تمرینات جهت کمک به کنترل لگن:
۱۱۰	تمرینات کششی:
۱۱۴	تمرینات تنفسی:
۱۱۶	تمرینات بازو و دست:
۱۲۱	مراجع:

حتماً وقتی به شما گفته شد که خودتان یا یکی از عزیزان، مبتلا به بیماری ام اس هستید، یکه خوردید...

در چنین شرایطی معمولاً قبل از هر چیزی به دنبال پاسخ دادن به این سؤال هستیم که با این بیماری چه کارهایی می‌توان کرد؟ اولین اقدامی که اکثر خانم‌ها پس از آگاهی از ابتلای یکی از عزیزان می‌کنند، غالباً مخفی نگه داشتن مسئله از کلیه آشنایان و حتی گاهی خود بیمار است و به دنبال آن فشارهای زیادی برای افرادی که به علت این مخفی‌کاری‌ها برای بیمار پیش می‌آید، چنان اثر خرابی بر بیماری می‌گذارد که حتی گاهی اثر مفید داروهای تجویز شده را هم خنثی می‌کند.

شاید بهتر باشد به عنوان یک بیمار ام اس تصمیم بگیرید به جای وحشت و گریز از مشکلی که پیش آمده، از این بهتر بشناسید و ببینید چگونه می‌توان با کمترین مشکل با ام اس کنار آمد و یک زندگی طبیعی داشت.

مجموعه حاضر با همین هدف و به‌طور کمک به کلیه بیماران ام اس کشور تهیه شده است.

به یاد داشته باشید که باوجود تلاش‌های بسیار محققان، هنوز درمانی برای علاج کامل ام اس کشف نشده و درمان‌های موجود اثرند وضع بیماران را به‌طور نسبی کنترل نمایند؛ اما نباید ناامید بشویم چون از طرفی با پیشرفت‌های سریع در عرصه‌های علمی به نظر می‌رسد با شناخت کامل بیماری و درمان قطعی آن فاصله چندانی نداشته باشیم و از طرف دیگر با آگاهی از شیوه‌های حمایتی موجود، خصوصاً مشورت با یک پزشک و نیز فیزیوتراپیست حاذق و دلسوز، می‌توان خود را از لحاظ سلامت بدنی به حدی نزدیک به سایر افراد جامعه رساند.