

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علائم سرگیجه

مؤلفان:

دکتر یونس لطفی

فرزانه ضمیری عبدالهی

میترا رضاپور

سرشناسه	: لطفی، یونس، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علایم سرگیجه/ مؤلفان یونس لطفی، فرزانه ضمیری عبدالهی، میترا رضایپور.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۵ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۶-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه‌س: ۸۵.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: سرگیجه - درمان جایگزین
موضوع	: Vertigo -- Alternative treatment
موضوع	: سرگیجه - بیماران - توانبخشی
موضوع	: Vertigo -- Patients -- Rehabilitation
موضوع	: پزشکی ورزشی
موضوع	: Sports medicine
شناسه افزود	: ضمیری عبدالهی، فرزانه، ۱۳۶۳ -
شناسه افزه	: رضایپور، میترا، ۱۳۶۵ -
شناسه روده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزه	: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی کنگره	: RB۱۵۰ ۴۲ ۱۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۱/۸۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱ ۲۵۰



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

نام کتاب: راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علایم سرگیجه

مؤلفان: دکتر یونس لطفی - فرزانه ضمیری عبدالهی - میترا رضایپور

ویراستار ادبی: نرگس مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۶-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

• صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا • طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه‌ی حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه‌ی CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه‌ی کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	 مقدمه
۹	 بخش اول: تشخیص دستگاه شنوایی و تعادل
۹	 دستگاه شنوایی
۱۰	 گوش خارجی
۱۱	 گوش میانی
۱۱	 گوش داخلی
۱۳	 بخش دوم: ارزیابی دستگاه دهلیزی
۱۳	 تعادل چیست؟
۱۴	 ارزیابی دهلیزی
۱۵	 گیجی در افراد مسن
۱۵	 آنچه باید قبل از آزمایش دهلیزی مرسوم انجام دهید
۱۶	 آزمون‌ها
۱۶	 اتوسکوپی
۱۷	 آزمون تمپانومتري
۱۸	 ادیومتری (نوار گوش)
۱۹	 آزمون ABR
۲۰	 آزمون EcochG
۲۱	 آزمون‌های VNG
۲۱	 آزمون‌های حرکات چشم
۲۲	 آزمون‌های وضعیتی
۲۳	 آزمون غربالگری شریان بازیلاری (VAST)

۲۴	آزمون هالپایک
۲۵	آزمون رول
۲۶	آزمون حرارتی
۲۷	آزمون پتانسیل‌های برانگیخته عضلانی دهلیزی (VEMP)
۲۷	آزمون وضعیت نگاری
۲۹	بخش سوم: بیماری‌های متداول دستگاه دهلیزی
۲۹	لایبرنتیت
۲۹	نوریت دهلیزی
۳۰	سرگیجه وضعیت خوش‌خیم
۳۰	بیماری منیر
۳۱	بیماری‌های مرکزی و منی
۳۱	سرگیجه صرعی
۳۱	اختلال دوطرفه دهلیزی
۳۲	پارگی مجرای نیم دایره‌ای فوقانی
۳۲	فیبستول پری لنف
۳۳	بخش چهارم: مقدمه تمرین‌های توانبخشی دهانی
۳۳	فلسفه تمرین‌های توانبخشی دهلیزی
۳۴	چه زمانی توانبخشی مفیدتر خواهد بود؟
۳۵	چه کسانی از توانبخشی سود نمی‌برند؟
۳۵	مهمترین نکات در انجام تمرینات توانبخشی
۳۶	چه زمان باید تمرین‌ها را فوراً متوقف کرد
۳۶	تقسیم‌بندی کلی تمرین‌های توانبخشی تعادلی
۳۶	تمرینات کاهش وابستگی بینایی
۳۸	تمرینات وابستگی حس پیکری
۳۹	تمرینات تعادل پویا
۴۰	تمرینات خوگیری

۴۱	بخش پنجم: تمرین‌های توانبخشی دهلیزی و تعادل
۴۳	تمرینات توانبخشی عمومی برای مبتلایان به سرگیجه
۴۳	تمرین حرکات چشم
۴۴	تمرین حرکت دادن سر
۴۵	تمرینات ردیابی و ثبات چشم
۴۸	تمرین ساکاد
۴۹	تمرین‌های دهلیزی سطح‌بندی شده
۴۹	تمرین دهلیزی سطح ۱
۴۹	الف- تمرینات چشمی
۵۱	ب- تمرینات سر و ثبات چشم
۵۳	ج- تمرین تحریک دهلیزی بنایی
۵۴	تمرین دهلیزی سطح ۲
۵۴	الف- خوگیری
۵۵	ب- تحریک اتولیت
۵۷	ج- توپ و دایره
۵۷	تمرین دهلیزی سطح ۳
۵۷	الف- ثبات دید ضمن حرکت به سمت هدف
۵۸	ب- توپ و دایره
۵۹	ج- ثبات دید در حالت ایستاده
۶۱	تمرین حرکات وضعیت دهنده
۶۲	توانبخشی با دستگاه وضعیت نگاری
۶۳	تمرین حدود ثبات
۶۵	تمرین‌های تعادلی با دشواری متوسط
۶۸	تمرین‌های تعادلی سطح پیشرفته
۷۰	تمرینات تعادلی Cawthorne-Cooksey
۷۰	حالت نشسته
۷۲	حالت نشسته روی صندلی فاقد دسته

۷۳	 حالت ایستاده
۷۴	 حالت راه رفتن
۷۶	 حالت دراز کشیده، نشسته و ایستاده
۷۸	 فعالیت‌های تعادلی دیگر
۷۹	 تمرینات اتولیتی
۷۹	 مانورهای درمانی سرگیجه وضعیتی خوش خیم
۸۰	 برنندت داروف (تمرینات منزل برای BPPV)
۸۱	 درمان Bar-B-Que Roll
۸۳	 واژه‌یاب
۸۵	 منابع

www.ketab.ir

روش توانبخشی مبتنی بر جامعه، یکی از راهکارهای مؤثر گسترش توانبخشی در سراسر کشور است. در این روش، مبانی علمی به زبان ساده و با امکانات اندک و قابل دسترس در اختیار عموم برده قرار می‌گیرد تا همه افراد بتوانند با کمترین امکانات، از علم توانبخشی بهره برده، آن را در جهت رسیدن به اهداف بازبایی توانمندی‌های از دست رفته، به کار گیرند.

سرگیجه و گیجی، اختلال فراوانی دارد و به ویژه در بین سالمندان شایع است. عوامل دیگری نیز وجود دارند که در بروز سرگیجه در بین افراد مؤثرند. تعداد مراکز توانبخشی در سراسر کشور محدود است و این مراکز اندک نیز به امکانات زیادی نیاز دارند. با توجه به موارد ذکر شده لازم است اصول و علل سرگیجه و گیجی به زبان ساده در کتابی بیان گردد و روش‌های تشخیصی و درمانی توانبخشی آن، به همه مردم شرح داده شود تا مراجعان درمانی و توانبخشی پس از تشخیص بیماری با مطالعه این کتاب بتوانند با انجام تمرینات ساده و با امکانات اندک در منزل در جهت بازبایی توانمندی‌های از دست رفته تلاش نمایند.

کتاب حاضر با توجه به مطالب علمی بیان شده در کتاب مرجع توانبخشی سرگیجه و اختلالات تعادلی سعی نموده مطالب را به زبان ساده برای بیماران و همراهان بیمار و مراقبان بهداشتی درمانی در سطح روستاها و شهرها بیان نماید تا با همکاری یکدیگر با انجام تمرینات ساده بتوانند در بازبایی توانمندی‌های تعادلی از دست رفته، تلاش نموده و کیفیت زندگی بهتری را برای بیمار فراهم نمایند.

توصیه ما برای تمام بیماران مبتلا به سرگیجه این است که پس از رفع علل و پایداری بیماری از روش‌های ذکر شده توانبخشی سرگیجه در جهت بازتوانی حداکثری استفاده نمایند و سعی کنند تمامی تمرینات را انجام دهند تا ضمن بهبود کیفیت زندگی، از پیشرفت بیماری نیز جلوگیری نمایند.