

بیماری ام اس
و ورزش

www.ketab.ir

سرشناسه	میرحسینی، فرناز، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	بیماری ام اس و ورزش / تدوین و گردآوری فرناز میرحسینی، زهرا طاهری، مرضیه خلیقی.
مشخصات نشر	تهران : اطمینان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۶۰ ص.؛ مصور، جدول.
شابک	۸-۲۰-۷-۸۶۰۴-۹۶۴-۹۷۸: ۳۹۰۰۰ ریال
ردیف ثبت فهرس نویسی	فیبیا
رداقت	کتابنامه
موضوع	ام. اس. (بیماری)
موضوع	ام. اس. (بیماری) -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	ام. اس. (بیماری) -- ورزش درمانی
شناسه افزوده	۱۳۶۱ -
ردیف بندی کتابخانه	۱۳۶۰ -
ردیف بندی دبیری	۱۳۹۱ -
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۰۱

نام کتاب	بیماری ام اس و ورزش
تدوین و گردآوری	فرناز میرحسینی، زهرا طاهری، مرضیه خلیقی
ناشر	انتشارات اطمینان
صفحه آرای	حسین شایان فرید
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۱
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی	پارسیان
شابک	۸-۲۰-۷-۸۶۰۴-۹۶۴-۹۷۸
بها	۴۹۰۰۰ ریال

آدرس مرکز فروش : ضلع جنوب شرقی میدان انقلاب، پلاک ۲۰، فروشگاه بیات، واحد پزشکی، تلفن: ۶۶۹۶۸۰۶۴
 آدرس انتشارات : خیابان جمهوری، خیابان پیروز، پلاک ۴۱، طبقه اول تلفن: ۶۶۵۶۲۲۴۷ - ۶۶۹۰۲۰۲۸

فهرست

۱۰	مقدمه
۱۲	پاتوفیزیولوژی بیماری ام اس
۱۴	علت های ابتلا به ام اس
۱۴	مخاطبه شروع
۱۵	ملاحظات پزشکی و بالینی
۱۵	درمان های اولیه
۱۵	روند بیماری
۱۷	درمان
۱۷	داروهای تعدیل کننده روند بیماری ام اس
۱۱	درمان حملات حاد پیکورتیک استیسیدها
۱۸	درمان های علامتی
۱۸	خستگی
۱۸	افسردگی
۱۸	فلج اسپاسمی
۱۹	داروهای آنتی اسپاسماتیک
۱۹	عدم تعادل / خطر زمین خوردن
۱۹	بیماریهای تنفسی
۱۹	عدم عملکرد دفع
۲۰	بیماری های جانبی در ام اس
۲۱	توان بخشی در ام اس
۲۲	فیزیوتراپی
۲۲	کار درمانی
۲۳	گفتار درمانی

۲۳	رژیم غذایی
۲۴	مدیریت پزشکی بیماری ام اس
۲۴	عوامل تعیین کننده بیماری ام اس
۲۴	مقیاس پیشروی معلولیت در بیماران مبتلا به ام اس
۲۶	آزمون ورزش و انجام آن در بیماری ام اس
۲۶	توضیح اصول پایه برای ورزش در ام اس
۲۷	کاهش فعالیت و خستگی عضلات
۲۷	عدم آراستگی ثانویه
۲۷	شرایط تمرینات منظم بلافاصله پس از تشخیص
۲۸	سلامتی قلبی ریوی
۳۳	فشار عضلات
۳۳	سلامت روان
۳۴	انعطاف پذیری
۳۴	خستگی سیستمیک
۳۵	تنگی نفس
۳۵	توصیه هایی برای ارزیابی سلامت ورزشی مبتلا به ام اس
۳۶	تست سلامتی هوازی
۳۶	قدرت و تحمل عضلانی
۳۶	انعطاف پذیری
۳۶	پیشنهاداتی برای تجویز توصیه ورزش در بیماری ام اس
۳۷	تمرینات قلبی، ریوی
۳۷	عوامل ریسک زای قلبی، ریوی
۳۷	فواید تمرینات قلبی، ریوی
۳۹	روشهای تمرینات قلبی، ریوی
۴۰	میزان مجاز تمرینات قلبی، ریوی
۴۱	تست قلبی، ریوی
۴۱	ریسک کم تا معتدل
۴۲	ریسک بالا

۴۲	جایگزین کردن تمرینات ورزش در دوره نقاهت
۴۳	ورزش های آبی
۴۳	تمرینات قدرتی
۴۴	فواید تمرینات قدرتی
۴۵	میزان تمرینات قدرتی
۴۶	تست قدرت
۴۶	ورزش های انعطاف پذیری
۴۸	تمرینات ویژه ای نسبت به نظارت بر ورزش بیماران ام اس

مقدمه

بیماری ام اس با ویژگی‌هایی از قبیل خستگی، ضعف حرکتی، گرفتگی عضلانی، ضعف تعادل، حساسیت گرمایی و افسردگی روحی توصیف می‌شود. همچنین ممکن است علایم بیماری ام اس به ناتوانی در انجام فعالیت‌های جسمانی منجر شود که به پیشروی بیماری‌های جانبی مرتبط گردد. افراد مبتلا به بیماری ام اس در تلاش برای ادامه یک زندگی فعال که متناسب با وضعیت جسمانی سالم با ناتوانایی‌هایی مواجه می‌شوند، این تضادها معمولاً موجب کاهش توانایی عملکردی می‌شود که به ایجاد خستگی کمک می‌کند. فعالیت ورزشی را کاهش می‌دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های جانبی از قبیل بیماری عروق خونی، قلب، استخوان و مفاصل را افزایش می‌دهد. بطور کلی کاهش توانایی عملکردی با شدت و خامت بیماری ام اس مرتبط است. به هر حال تست سلامت قادر به آشکارسازی عملکرد بدنی تضعیف شده حتی در بیماران مبتلا به ام اس که بطور نامحسوسی از لحاظ ذهنی تضعیف شده‌اند، می‌باشد. ادغام ورزش اصولی و شیوه زندگی فعال، در اوایل دوره بیماری ممکن است میزان افت توانایی عملکردی مشاهده شده در بیماران ام اس را کاهش دهد. بهر شگفت‌انگیزی تأثیر ورزش درمانی در معالجه بیماری ام اس بطور مثال در مقایسه با تحقیق در مورد توانایی قلبی کشف نشده است. شاید به این دلیل است که تا این اواخر تصور بر این بود که ورزش موجب تسکین خستگی و بروز سایر علایم در بیماران مبتلا به ام اس می‌شود. با این وجود تحقیقات جدید نشان می‌دهند که اختصاصی سازی برنامه ورزشی برای بیماران ام اس می‌تواند به پیامدهای درمانی بسیار مهمی منجر شود. این نتایج شامل بهبود عملکرد قلبی و ریوی و عضلانی همزمان با کاهش خستگی و افسردگی است که باعث بهبود کیفیت سلامتی و زندگی شخص می‌گردد. با وجود اینکه انجام فعالیت‌های ورزشی به عنوان یک استراتژی درمانی برای کاهش ضایعات عملکردی در بیماری‌های مزمن مورد توجه قرار می‌گیرد، این پیشنهاد به عنوان یک برنامه مداخله گر در درمان بیماران مبتلا به ام اس مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. به هر حال تعداد فزاینده‌ای از مطالعات نشان می‌دهد که همانطوری که ورزش برای افراد عادی دارای مزیت‌هایی است در مبتلایان به ام اس که بیماری آنها در حد متوسط باشد نیز موجب تندرستی جسمانی و فواید روانشناختی می‌گردد.

در جریان تالیف این کتاب تعداد زیادی از مطالعات را مورد بررسی قرار دادیم که این مطالعات عکس العمل های بیماران مبتلایان به ام اس به ورزش هایی مستمر و شدید را در مقایسه با گروه کنترلی شامل افراد عادی توصیف می کند. همه مطالعات با موضوع ام اس و ورزش از بارزش تر بودن مزایای انجام تمرینات ورزشی به مضرات بالقوه آنها حکایت دارند. علی رغم دوره های غیرقابل پیش بینی بیماری ام اس، برنامه ورزشی که در جهت افزایش سلامت تنفسی- قلبی، قدرت عضلانی و قدرت تحرک تدوین می شوند کاهش خطر ابتلا به اختلالات جانبی، افزایش فعالیت و بهبود کیفیت زندگی را برای افراد مبتلا به ام اس می آورند. در این کتاب توصیه هایی جهت ارزیابی سلامت تنفسی- قلبی، عملکرد عضلانی معطوف پذیر و نیز رهنمودهایی برای آزمون و انجام ورزش اختصاصی برای مبتلا به بیماران ام اس ارائه می گردد. توجهات ویژه و ضروری برای این افراد شامل عوامل مدیریت بیماری، تعدیلات برنامه و نظارت بر اجرای آن مورد بحث قرار می گیرند.

پاتوفیزیولوژی بیماری ام اس

سیستم ایمنی نقش مهمی در نابینایی اجسام خارجی مثل ویروس ها و باکتری ها و ارتباط تنگاتنگ با دستگاه عصبی دارد. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بیش از حد طبیعی فعال می شود و نوع خاصی از گلبول های سفید خون را به سمت میلین اطراف رشته های عصبی و سلول های عصبی حاوی میلین ارسال می کند که این سلول ها میلین را همانند یک جسم بیگانه مورد تهاجم قرار می دهند و به این دلیل بیماری ام اس یک بیمار خود ایمنی است. التهاب در غلاف میلین باعث تخریب رشته های اعضا می گردد که اصطلاحاً به آن دمیالینیزاسیون گفته می شود، از دست رفتن میلین باعث پدید آمدن سطوح سفت شده ای به شکل اسکار می شود که کاهش سرعت انتقال پیام عصبی از عوارض آن است. چون این سطوح به صورت متعدد در مغز و نخاع وجود دارند به این اسکارها نیز متعدد یا مولتیپل اسکلروزیس می گویند. این بیماری مستقیماً سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار می دهد ولی به خاطر ارتباط تنگاتنگی که تمام سیستم عصبی با یکدیگر دارند به طور مستقیم سیستم دستگاه ها و اعمال آنها را متأثر می کند.

دمیالینیشن با کاهش سرعت انتقال اکسونی، عملکرد بافت عصب را به مخاطرات و اندازه اندازد. ممکن است آسیب اکسونی و یا مرگ اتفاق بیفتد. تغییر انتقال در دستگاه های حسی و حرکتی دمیالینیت شده در خلال سیستم اعصاب مرکزی می تواند شیوه راه رفتن و تعادل را برهم زند و خطر زمین خوردن را افزایش و فعالیت روزانه را کاهش می دهد. زمانی که دمیالینیشن مسیرهای حسی، دیداری و شنیداری را تحت تأثیر قرار می دهد تعادل و هماهنگی بدن در معرض آسیب قرار می گیرند. سرگیجه، عدم تعادل، ناهماهنگی و اسپاسمی عضلات همگی بر مشکلات حرکتی می افزایند. ضعف عضلانی و خستگی یکی از شایع ترین علائم بیماری ام اس هستند که راه رفتن را برای بیمار ام اسی دشوار کرده و وی را