

تمرینات تخصصی توانبخشی ویژه بیماران MS

نویسندگان:

دکتر رضیحه مهدی (متخصص مغز و اعصاب)

طیبه میری (کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب‌شناسی ورزشی)

حکیمه میری (کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه	:	سعیدی، مرتضی، -
عنوان و نام پدیدآور	:	تمرینات تخصصی توانبخشی ویژه بیماران MS/ مرتضی سعیدی، طیبه میری، حکیمه میری.
مشخصات نشر	:	مشهد، انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۸۸ ص. : مصور، رنگی.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۳۲۴-۳۵۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا.
موضوع	:	بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS).
موضوع	:	ام. اس. (بیماری).
موضوع	:	ام. اس. (ورزش درمانی).
شناسه افزود	:	میری، طیبه، نویسنده همکار.
شناسه افزوده	:	میری، حکیمه، نویسنده همکار.
رده بندی کنفرانس	:	۱۳۹۴؛ ۲۹۴ ت ۷۹/س ۳۷۷ RC
رده بندی دیوینی	:	۶۱۶/۸۳۴

خدمات نشر انتشارات جهاد دانشگاهی مشهد

مشهد میدان آزادی، پردیس دانشگاه فردوسی، سازمان مرکزی جهاد دانشگاهی مشهد

ص. پ. ۱۳۷۶-۹۱۷۷۵ تلفن ۳۸۸۳۲۳۶۷ مرکز پخش ۳۸۸۰۲۲۰۰

www.jdmpress.com email: info@jdmpress.com

تمرینات تخصصی توانبخشی ویژه بیماران MS

دکتر مرتضی سعیدی، طیبه میری، حکیمه میری

طرح جلد: حجت‌اله میری/ایتر گرافتی: مشهد اسکر / چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

چاپ اول زمستان ۱۳۹۴ / ۱۱۰۰ نسخه

شابک ISBN: 978-964-324-355-5 ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۴-۳۵۵-۵

کلیه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۴۰،۰۰۰ ریال

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۷	وضعیت بدنی صحیح
۹	وضعیت صحیح بدن در هنگام ایستادن
۱۰	نحوه صحیح راه رفتن
۱۱	نحوه صحیح نشستن
۱۲	نحوه صحیح خم شدن، بلند کردن و حمل اشیاء
۱۴	نحوه صحیح خوابیدن
۱۵	بیماری MS
۱۶	نشانه‌های بالینی بیماری MS
۱۶	نشانه‌های اولیه بیماری MS
۱۷	نشانه‌های ثانویه بیماری MS
۱۹	معرفی نشانه‌های بیماری
۱۹	خستگی
۲۰	تغییرات خلق و خو
۲۱	اختلال در عملکرد شناختی
۲۱	مشکلات بینایی و چشمی
۲۱	اختلال در سیستم حرکتی
۲۲	گرفتگی عضلانی
۲۲	درد
۲۳	اختلال در تعادل
۲۳	لرزش
۲۴	اختلال در عملکرد مثانه و روده
۲۵	حساسیت به گرما
۲۵	مشکلات تکلم و بلع
۲۵	کیفیت زندگی
۲۶	ضعف و بی‌حسی اندام‌ها

- ۲۶.....گزگز و کرختی
- ۲۶.....سرگیجه
- ۲۷.....چاقی
- ۲۷.....تورم مچ پا
- ۲۸.....عوامل تشدیدکننده بیماری MS
- ۲۸.....گرما
- ۲۸.....استرس
- ۲۹.....خستگی
- ۲۹.....ضربه ها
- ۲۹.....تشخیص
- ۳۰.....روش های تشخیصی
- ۳۰.....MRI
- ۳۰.....سی تی اسکن
- ۳۰.....پونکسیون مایع نخاع
- ۳۱.....پاسخ های برانگیخته بینایی (VEP)
- ۳۲.....درمان بیماری MS
- ۳۲.....درمان دارویی بیماری
- ۳۲.....درمان های جایگزین
- ۳۳.....سایر اقدامات درمانی
- ۳۴.....آیا ورزش برای بیماران MS مفید است؟
- ۳۵.....خطر افتادن
- ۳۶.....اثرات ورزش در بیماران MS
- ۳۷.....پاسخ به برخی سوالات که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد
- ۳۷.....چگونه با خستگی که در حین ورزش ممکن است ایجاد شود کنار بیایم؟
- ۳۸.....چگونه ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانیم؟
- ۳۸.....چه نوع ورزشی برای من مفید است؟
- ۳۸.....چگونه در مورد برنامه تمرینی تصمیم بگیریم؟
- ۴۲.....برنامه تمرینی
- ۸۵.....منابع

به نام خدا

پیش گفتار:

متأسفانه در سال‌های اخیر تعداد مبتلایان به بیماری MS در اقصی نقاط دنیا رو به افزایش است. این بیماری به گونه‌ای است که در جنبه‌های مختلف کار، زندگی و به‌طور کلی بر بعد حرکتی تأثیر می‌گذارد و فرد به تدریج در بیش گرفتن بی‌حرکتی به افزایش روند بیماری دامن می‌زند و این، منجر به کاهش اعتماد به نفس و وابستگی فرد در زندگی می‌شود و بیمار به ناچار به روش‌های گوناگون درمانی روی می‌آورد.

همانگونه که حکیم بزرگ علی‌سینا فرموده، کسی که به تمرینات بدنی می‌پردازد به هیچ درمانی نیاز ندارد، درمان او در جنبش و حرکت است. لذا بر آن شدیم تا با ارائه کتابی کاملاً علمی و کاربردی که برای اولین بار به صورت روزانه طراحی شده، به شما را ارائه می‌دهد به بیماران در افزایش کیفیت زندگی خدمتی ارائه دهیم.

این کتاب را پس از مطالعه مقالات منتشر شده و انجام کار تحقیقی که نویسندگان با همکاری انجمن MS در مشهد بر روی بیماران انجام دادند تألیف و تدوین امید است تمامی بیماران اعم از کسانی که هنوز علائم آشکاری ندارند و آن‌هایی که علائم در آن‌ها آشکار شده، بتوانند با انجام تمرینات، کاهش علائم و بهبود حال عمومی خود را تجربه کنند.

در پایان باید به این نکته توجه کنید که اگر بیماری خاصی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، ریوی، اسکلتی و عضلانی و غیره دارید قبل از انجام هرگونه تمرینی با متخصصین حرکات اصلاحی مشورت نمایید.

در صورت نیاز می‌توانید از طریق تلفن و یا ایمیل با ما تماس بگیرید.

با تشکر

Ht_miri@yahoo.com

۰۹۳۰۴۷۳۳۶۹۳