



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی



راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علائم سرگیجه



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علائم سرگیجه

تألیف: دکتر یونس لطفی و همکاران

مؤلفان:

دکتر یونس لطفی - فرزانه ضمیری عبدالمهی - میترا رضاپور

Simple Exercises Guideline for Improvement of Vertigo

By: Yones Lotfi

Farzaneh Zamiri

Mitra Rezapour

سیستم دهلیزی گوش عمری ۵۰۰ میلیون ساله دارد و بنابراین از ابتدای خلقت جانداران با سیر تکامل مغز در ارتباط بوده و عملکردهای بسیاری در مغز بخصوص در انسان دارد.

علاوه بر حفظ تعادل و موقعیت و تثبیت تصویر اشیاء بر روی رتین چشم و ایجاد دید روشن از جهان پیرامون در فرایندهای متعدد شناختی انسان چون توانایی دید فضائی و حافظه فضایی و یادگیری و کارکرد صحیح سیستم اعصاب خودکار و ترشحات هورمونهای مختلف بدن مشارکت دارد بنابراین در اختلالات دهلیزی پس از بهبود علائم حاد بیماری فرد بایستی تحت درمان توانبخشی دهلیزی برای جبران نقص ایجاد شده قرار گیرد تا خسارت حاصل به حداقل ممکن برسد.



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۶-۰

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال



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 علائم سرگیجه/ مؤلفان یونس لطفی، فرزانه ضمیری عبدالهی، میترا رضاپور.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۵ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۸۶-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. 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 افزوده	: ضمیری عبدالهی، فرزانه، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: رضاپور، میترا، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده	: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ر۶۲ RB۱۵۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۰۴۵۰



نام کتاب: راهنمای تمرینات ورزشی ساده برای بهبود علائم سرگیجه

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

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: تشریح 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	آزمون ها
۱۶	اتوسکوپی
۱۷	آزمون تمپانومتري
۱۸	ادیومتري (نوار گوش)
۱۹	آزمون ABR
۲۰	آزمون EcochG
۲۱	آزمون های VNG
۲۱	آزمون های حرکات چشم
۲۲	آزمون های 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	لابیرنتیت
۲۹	نوریت دهلیزی
۳۰	سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم
۳۰	بیماری منیر
۳۱	بیماری‌های مرکزی و مغزی
۳۱	سرگیجه صرعی
۳۱	اختلال دوطرفه دهلیزی
۳۲	پارگی مجرای نیم دایره‌ای فوقانی
۳۲	فیستول پری لنف
۳۳	بخش چهارم: مقدمه تمرین‌های توانبخشی دهلیزی
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 - بینایی.....
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	 برندت - داروف (تمرینات منزل برای BPPV)
۸۱	 درمان Bar-B-Que Roll
۸۳	 واژه‌یاب
۸۵	 منابع

مقدمه

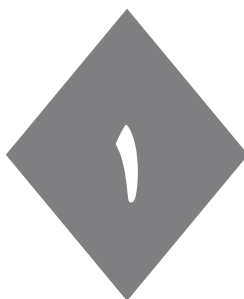
روش توانبخشی مبتنی بر جامعه، یکی از راهکارهای مؤثر گسترش توانبخشی در سراسر کشور است. در این روش، مبانی علمی به زبان ساده و با امکانات اندک و قابل دسترس در اختیار عموم مردم قرار می‌گیرد تا همه افراد بتوانند با کمترین امکانات، از علم توانبخشی بهره‌برده، آن را در جهت رسیدن به اهداف بازیابی توانمندی‌های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

سرگیجه و گیجی، خطرات 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 زبان عامه 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 بازیابی توانمندی‌های از دست رفته تلاش نمایند.

کتاب حاضر با توجه به مطالب علمی بیان شده در کتب 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 بازیابی 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.

نویسندگان



تشریح دستگاه شنوایی و تعادل

دستگاه شنوایی

گرچه ما روزانه به صورت مداوم از شنوایی استفاده می کنیم، اما تا زمانی که این دستگاه دقیق، دچار مشکل نشود، متوجه اهمیت آن نمی شویم. شنوایی، یکی از مهم ترین راه های تجربه و برقراری ارتباط با جهان پیرامون است. روند ورود صوت به گوش، مکانیکی است؛ اما صوت در نهایت به پیام های عصبی تبدیل شده و در قشر مغز درک می شود. دستگاه شنوایی شامل گوش و عصب شنوایی، هسته های متعدد مربوط به پردازش اطلاعات شنوایی و قشر مغز است. خود گوش سه بخش دارد: گوش خارجی، گوش میانی و گوش داخلی. از گوش داخلی به بعد، مسیر عصبی شنوایی آغاز می شود.

گوش ما به غیر از شنوایی، یکی از اندام های بسیار مهم تعادلی بدن محسوب می شود. در گوش داخلی انسان، پنج اندام گیرنده تعادلی وجود دارد که اطلاعات حرکات سر و بدن را کشف می کنند و به کمک این اندام ها، از جهت سر و بدن خود در فضا اطلاع پیدا می کنیم. تعدادی از این اندام ها جهت جاذبه را کشف می کنند و باعث می شوند حتی زمانی که دراز کشیده ایم و چشمان ما بسته است، همواره خط عمود را بشناسیم. مجموع اندام های تعادلی گوش داخلی، دستگاه دهلیزی نام دارد که پیام های مکانیکی حرکات بدن را به پیام عصبی تبدیل کرده، از طریق عصب هشتم مغزی به مناطق بالاتر منتقل می کند.