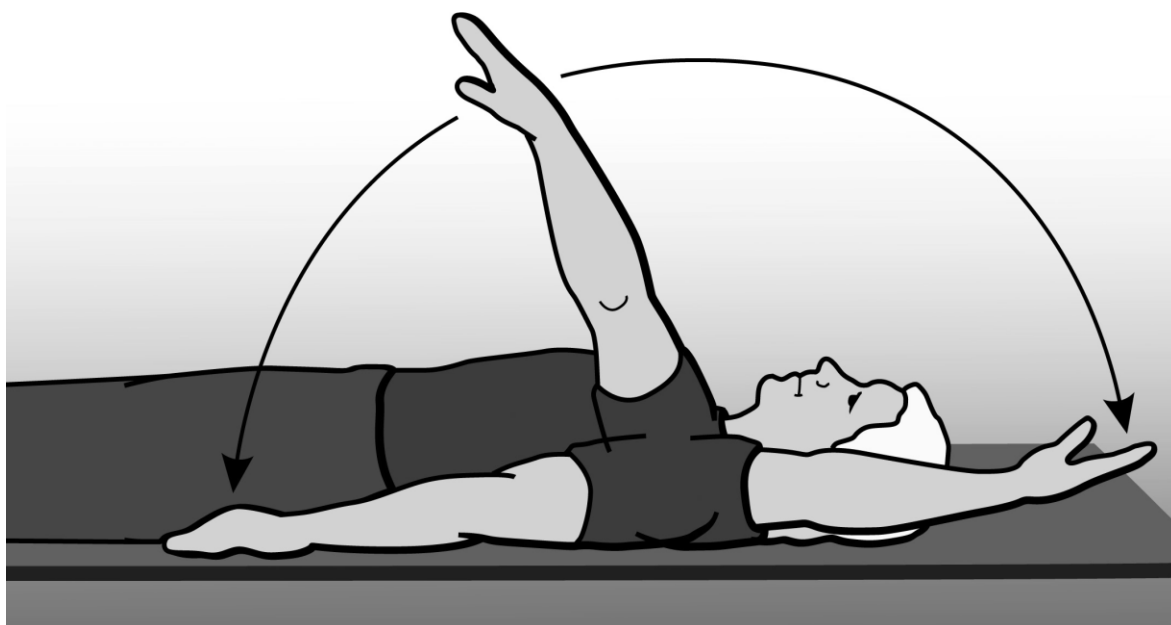


کتابچه راهنمای بیماران - شماره ( ۵ )

# ام‌اس و تمرینات ورزشی کششی



انجمن ام‌اس مازندران

آدرس: ساری - خیابان رازی - روبروی بیمارستان امام(ره) - ساختمان پاستور - طبقه اول

تلفن و فاکس: ۲۲۷۴۸۷۳ - ۰۱۵۱

پست الکترونیکی (e-mail): [info@mazandms.ir](mailto:info@mazandms.ir)      سایت: [www.mazandms.ir](http://www.mazandms.ir)

برداشت و چاپ مطالب از این کتابچه با ذکر منبع نام انجمن ام‌اس مازندران منعی ندارد

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۱  | پیش گفتار .....                                       |
| ۲  | بعضی احتیاطات که ممکن است مورد توجه قرار نگیرند ..... |
| ۴  | تمرینات ناحیه سر و گردن .....                         |
| ۵  | تمرینات ناحیه شانه - مقدماتی .....                    |
| ۷  | تمرینات ناحیه شانه زنجیره وار .....                   |
| ۸  | تمرینات ناحیه آرنج و ساعد .....                       |
| ۹  | تمرینات ناحیه مچ و دست .....                          |
| ۱۲ | تمرینات ناحیه تنه و ران ( مفصل ران - لگن ) .....      |
| ۱۵ | تمرینات ناحیه مچ و کف پا .....                        |
| ۱۷ | هماهنگی و تعادل در وضعیت نشسته .....                  |
| ۱۹ | وضعیت های مناسب برای اسپاستیسیتی .....                |
| ۲۳ | فهرست اصطلاحات مهم .....                              |

ترجمه : سمانه ظریفی

ویرایش و طرح : دکتر رضا حبیبی ساروی

مرجع : بروشور ویژه بیماران - سایت انجمن ملی ام اس آمریکا [www.nationalmssociety.org](http://www.nationalmssociety.org)

انجمن ام اس واریز واریز

حساب شماره ۷۵۲۰۱ ۹۰۳۰ بانک تجارت شعبه پهلوان توکلی ساری  
جهت واریز کمک های نقدی شما عزیزان می باشد

## پیش گفتار

بیماران مبتلا به اماس، بدون در نظر گرفتن میزان توانایی یا ناتوانی جسمی شان، به تمرینات و فعالیتهای بدنی مداوم نیاز دارند. اگر بیمار حرکت و فعالیتهای بدنی نداشته باشد سلامتش به خطر خواهد افتاد. (ازیبوست گرفته تا افزایش خطر بیماری قلبی) برنامه تمرینات و فعالیتهای بدنی متناسب نه تنها از بعضی مشکلات جسمی فرد پیشگیری می کنند بلکه احساس سلامت و خوب بودن فرد را افزایش خواهند داد. این کتابچه به اصول اساسی جهت حرکت و کشش آرام عضلات و رباطها مطابق با توان خود بیمار، می پردازد. با وجود اینکه اکثر تمرینات این کتابچه مربوط به دامنه (محدوده) حرکتی اندامها است ولی از اصطلاح (( کشش )) در این مباحث استفاده می شود. تمرینات را به پنج مبحث می توان طبقه بندی نمود که تمامی این تمرینات برای بیمار مبتلا به اماس مهم و مفید هستند.

۱- انعطاف پذیری : عبارتست از کشش عضله و رباط تا حداکثر طولشان و حرکت دادن مفصل در طول دامنه حرکتی کاملش این فعالیتهای سفت شدن عضلات را کاهش می دهند و از کاهش (محدود شدن) دامنه حرکتی کامل مفاصل که ممکن است متعاقب کاهش فعالیت، ضعف (ضعیف شدن) عضلانی و یا اسپاستیسیته بوجود بیاید، پیشگیری می کنند. از دست دادن دامنه حرکتی کامل مفصل می تواند منجر به کنترال کچر ( قفل شدن ) مفصل شود که این قفل شدگی، مفصل را در یک وضعیت دردناک به اصطلاح (( یخ زده )) قرار می دهد. به عبارتی مفصل در یک وضعیت ثابت، خشک می شود.

۲- تقویت کردن : عبارتست از افزایش قدرت و نیروی عضله. با روش هایی از قبیل، بالا بردن اندام خلاف جهت جاذبه زمین (نیروی جاذبه)، بلند کردن وزنه ( وزنه زدن ) و یا انجام حرکات در خلاف جهت مقاومت مثل دیوار، وزنه یا تیوپ های لاستیکی ( حلقه های لاستیکی )، می توان قدرت عضلات را افزایش داد. ( یعنی بیمار با عضله ضعیف خود به دیوار، وزنه یا حلقه لاستیکی نیرو وارد کند تا عضله ضعیف، تقویت شود ). با انجام تمرینات قدرتی می توان خستگی عضلانی را کاهش داد.

۳- استقامت : عبارتست از بهبود عملکرد قلب و شش ها ( ریه ها ). انجام تمرینات هوازی ( تمرینات بدنی که جذب اکسیژن را تشدید می کنند ) باعث می شوند که قلب و شش ها بهتر کار کنند و استقامت بدنی فرد افزایش یافته، خطر بیماری قلبی را کاهش داده و به کنترل وزن و سطح کلسترول خون کمک می کنند. فعالیتهای و تمرینات مربوط به استقامت عبارتند از : پیاده روی، شنا و استفاده از دو چرخه ثابت

۴- تعادل و هماهنگی : یعنی بهبود و افزایش کیفیت و بی خطری حرکت. تمرینات ریتمیک ناحیه دست و پا و فعالیتهای مربوط به وضعیت ایستاده، معمولاً با راهنمایی های فیزیو تراپیست، می توانند تعادل و هماهنگی را بهبود بخشند.

۵- ریلاکسیشن ( تمدد اعصاب و شل نمودن عضلات ) : عبارتست از کاهش تنش یا فشار جسمی و روحی. در واقع تمدد اعصاب ( ریلاکسیشن ) چیزی جز کشیدن نفس عمیق، نشستن و به موسیقی ملایم گوش سپردن نیست. تکنیکهای ریلاکسیشن می توانند خستگی ناشی از انجام تمرینات و ورزشها را کاهش داده و به بیمار کمک کنند تا بتواند یک روز پر استرس را به خوبی سپری نماید. انواع مختلفی از تمرینات مربوط ریلاکسیشن و کتب راهنمای آنها در بازار موجود است. جهت کسب اطلاعات بیشتر با دفتر انجمن ام اس مازندران تماس بگیرید.

✚ بعضی احتیاطات که ممکن است مورد توجه قرار نگیرند :

۱- از پوشیدن لباس های تنگ که حرکت اعضاء را محدود می کنند، خودداری کنید.

۲- اطمینان حاصل نمایید تا دمای اتاق مطلوب و خنک باشد. در اتاق یک پنکه یا سیستم تهویه جهت خنک کردن فضای اتاق وجود داشته باشد یا پنجره اتاق را باز بگذارید. اگر نسبت به گرما حساس هستید، قبل از انجام تمرینات به مدت ۱۰ دقیقه در یک وان آب سرد دراز بکشید. ( ابتدا وان را با آب نسبتاً گرم پر کنید، کم کم آب خنک را به آن اضافه کنید تا آب وان به تدریج خنک شده و در نهایت کاملاً خنک شود ).

۳- در حین انجام تمرینات سعی کنید که به هیچ یک از اعضای بدن فشار بیش از حد وارد نشود ( زیاد از حد کشیده نشوند ). اگر در حین تمرین عضوی درد گرفت، تمرین را قطع کنید و قبل از حرکت دادن مجدد عضو دردناک با پزشک مشورت کنید. اگر ضمن انجام تمرین احساس ناراحتی می کنید، تمرینی را انجام دهید که برایتان راحت تر است.

۴- حرکات و تمرینات را به آرامی انجام دهید. تمام حرکات را باید به طور مساوی انجام داده و بعد از انجام هر تمرین کمی استراحت نمایید تا عضله و رباط به کشش پاسخ دهند. حرکات سریع می توانند حالت اسپاسم ( گرفتگی ) و سفتی عضله را افزایش دهند. سعی کنید هر حرکت را تا حداکثر دامنه حرکتی که برایتان امکان پذیر است و در آن دامنه حرکتی احساس راحتی می کنید، به مدت ۶۰ ثانیه انجام دهید یعنی کشش هر عضله ۶۰ ثانیه طول بکشد. اگر در طول انجام حرکت و کشش عضله با صدای بلند بشمارید ممکن است این کار به شما جهت انجام تمرین کمک کند. بعد از ۶۰ ثانیه به آرامی به وضعیت ابتدایی باز گردید.

۵- از عضلاتتان بیشتر کار بکشید و سعی کنید تا جائیکه امکان دارد تمرینات کششی را انجام دهید تا دامنه حرکتی که در آن محدوده شما درد ندارید افزایش یابد. بنابراین این امر بسیار مهم است که بتوانید بین درد و کشش ( که کمی ناراحت کننده است ) تمایز قائل شوید زیرا حین انجام تمرینات احساس کشش عضلانی که ممکن است کمی درد ناک باشد ایرادی ندارد ولی در صورت درد باید تمرین را قطع نمود.

۶- اگر عضو یک طرف بدن تن ضعیف تر از طرف مقابل است جهت انجام تمرینات از سمت قوی تر برای کمک به سمت دیگر استفاده کنید. جهت انجام این عمل، فیز یو تراپ یا افراد خانواده شما که کتابچه ویژه بیماران - شماره ۶ را خوانده باشند، می توانند به شما کمک کنند.

۷- از آنجائیکه در طول انجام یک حرکت غیر معمول فرد تمایل دارد نفس خود را حبس نموده، یا حالت های خاصی به صورتش بدهد، بهتر است طی هر حرکت نفس عمیق کشیده و صورت خود را ریلکس کنید. ( عضلات صورتتان را شل نمایید تا استراحت کنند ).

۸- از فعالیت زیاد خودداری کنید. در طول انجام تمرین و فعالیت، مدتی استراحت نموده و جرعه هایی از آب خنک بنوشید تا از گرم شدن بیش از حد و یا از دست دادن آب بدن تن جلوگیری کنید.

۹- انجام تمرینات را در زمانهای مختلفی از روز امتحان کنید تا هر زمانی که احساس راحتی می کنید، تمرینات را انجام دهید. بعضی افراد صبح زود را برای انجام تمرین مناسب می دانند و بعضی دیگر تمریناتشان را به دو بخش تقسیم می کنند : یک بخش در صبح و قسمت دیگر از تمرینات را ظهر یا عصر انجام می دهند.

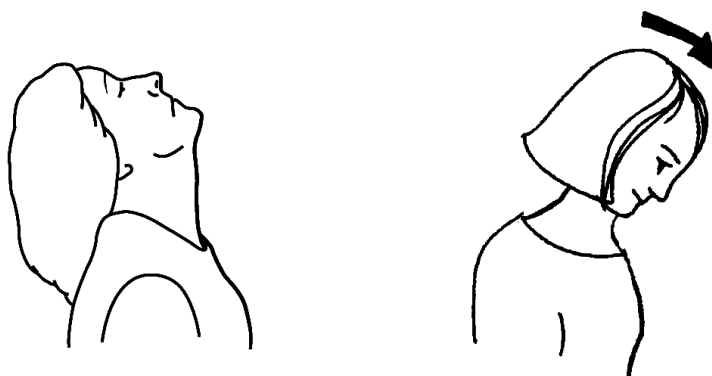
به یاد داشته باشید :

جهت موثر بودن تمرینات کشش عضلانی، باید برنامه ورزشی را به صورت منظم و روزانه انجام داد.  
جهت رسیدن به این هدف در هر زمانی از روز که راحت تر هستید، تمرینات ورزشی را انجام دهید.

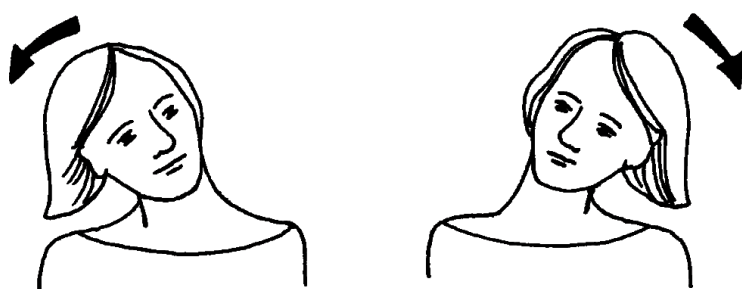


تمرینات ناحیه سر و گردن

تمرین ۱ :

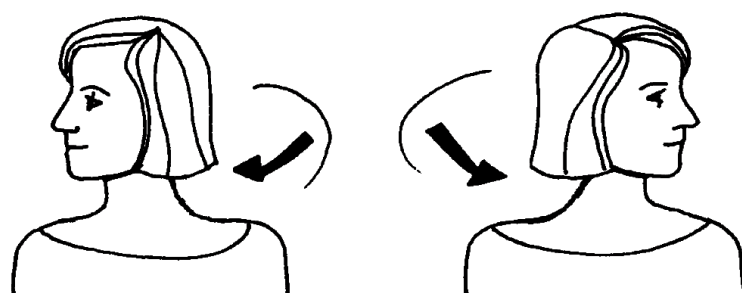


سر خود را به سمت عقب خم کنید. ( به طوریکه به سمت بالا نگاه کنید ) این حرکت را به آرامی انجام دهید سرتان را به سرعت به سمت عقب پرت نکنید. شانه باید شل بوده و پایین قرار گیرند. ( تقریباً افتاده باشد ) سرتان را به سمت جلو خم کنید ( به طوریکه به پایین نگاه کنید. ) به احتیاط پایین صفحه توجه کنید.



تمرین ۲ :

سرتان را به گونه ای به یک طرف خم کنید که گوشتان به شانه تان نزدیک شود سپس سرتان را به طرف دیگر خم کنید.



تمرین ۳ :

سرتان را خم نکنید، فقط به طرفین بچرخانید.

احتیاطات

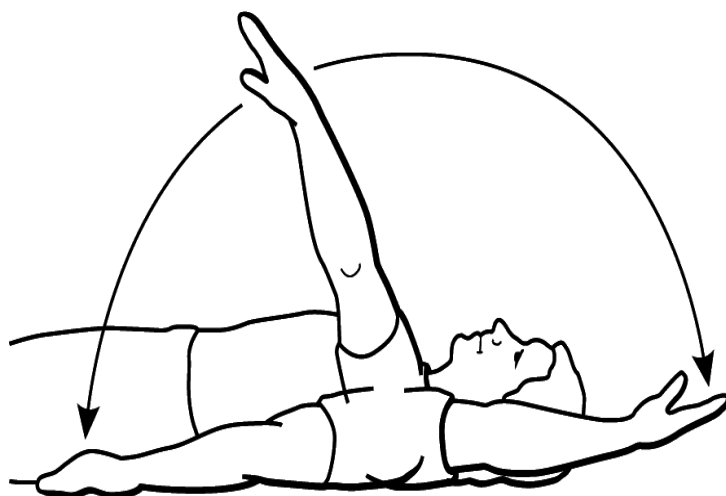
سرگیجه : عبارتست از گیجی و یا احساس چرخش اتاق به دور سر. اگر انجام این حرکات باعث ایجاد حالت سرگیجه، سیاهی رفتن چشمها یا تهوع در شما می شود، انجام تمرینات را قطع نموده و با پزشک معالج مشورت کنید.

( علامت لرمیت ) □ : این علامت مثل شوک الکتریکی یا احساس مور مور شدن است که گاهی اوقات در بیماری ام اس رخ می دهد. اگر شما به هنگام انجام تمرینات چنین احساسی دارید، تمرین را قطع نموده و با پزشک معالج مشورت کنید.

تمرینات ناحیه شانه (تمرینات پایه)

تمرین ۱:

وضعیت ابتدایی ( آغازین ) جهت انجام تمرین : به پشت بخوابید، دستها در طرفین قرار گرفته و کف دستها رو به پایین قرار می گیرند.



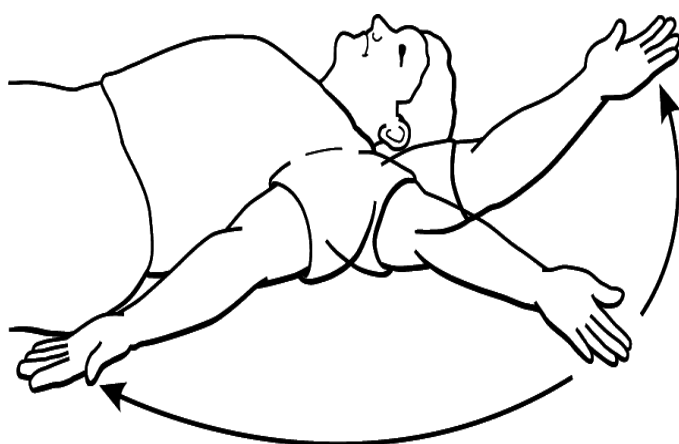
یک دست خود را بالا آورده ( مانند دست بلند کردن سر کلاس درس ) تا بالای سرتان، در حالیکه دستتان را بالا می آورید، آرنج و ساعدتان صاف باشد دستتان باید کنار سرتان قرار گیرد دستتان را در این وضعیت مدتی نگاه دارید. ( به مدت دم و بازدم یک نفس عمیق - مطابق تصویر )

دستتان را به وضعیت ابتدایی برگردانید و این تمرین را ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

تمرین را با دست دیگران انجام دهید.

تمرین ۲:

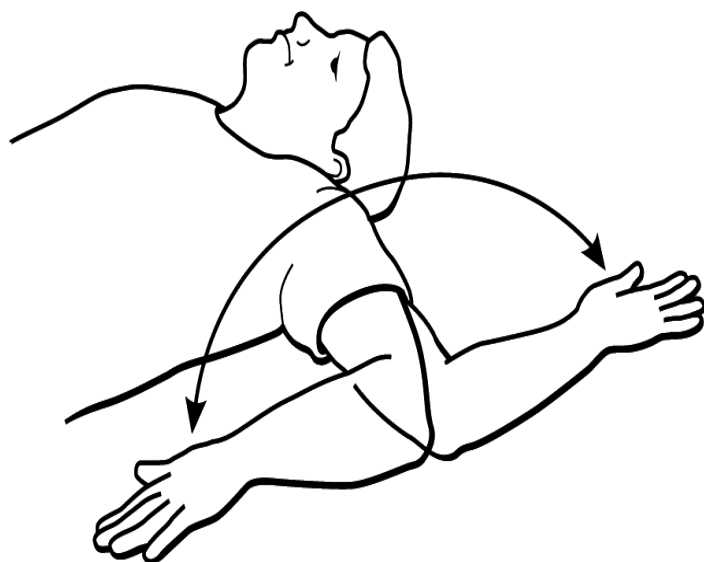
وضعیت ابتدایی : به پشت خوابیده، دستها در کنار بدن و کف دستهایتان به سمت بالا قرار گیرد.



یک دست خود را به سمت خارج ( دور از بدنتان ) حرکت داده و به آرامی بالا بیاورید به گونهای که در کنار سرتان یا کمی بالاتر قرار گیرد.

دست خود را به وضعیت ابتدایی برگردانید. این تمرین را ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

تمرین را با دست دیگر خود انجام دهید.

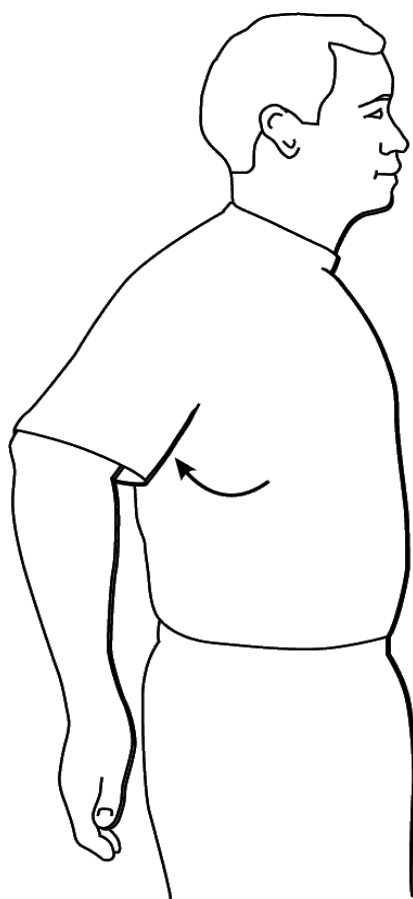
تمرین ۳ :

وضعیت ابتدایی : مطابق تصویر به پشت خوابیده، دستتان را دور از بدن خود قرار دهید ( دستتان را باز کنید )، آرنج خود را ۹۰ درجه خم نموده و کف دستتان رو به پایین قرار گیرد.

ساعدتان را به گونه ای بلند نموده و بچرخانید تا پشت دستتان در تماس با زمین ( تخت ) قرار گیرد.

سپس به آرامی ساعد را به وضعیت ابتدایی برگردانید تا کف دستتان مجدداً روی تخت ( زمین ) قرار گیرد. این تمرین را ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

تمرین را با دست دیگران نیز انجام دهید.

تمرین ۴ :

وضعیت ابتدایی : اگر می توانید بایستید، در غیر این صورت روی صندلی بنشینید.

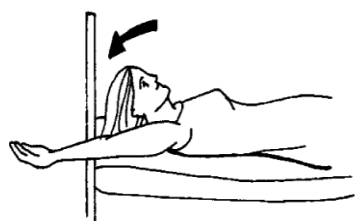
بازوی خود را به طور مستقیم به گونه ای به عقب حرکت دهید که گویی می خواهید چیزی را از جیب پشت شلوار بردارید. در این حرکت ساعد باید آویزان باشد.

بازوی خود را به وضعیت ابتدایی برگردانید. این تمرین را ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

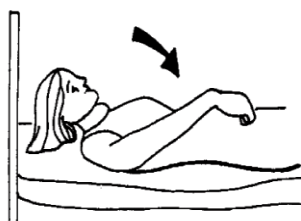
تمرین را با بازوی دیگران نیز انجام دهید.



## تمرینات ناحیه شانه ( تمرینات زنجیره وار )



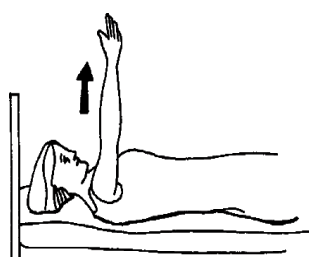
مرحله ۱



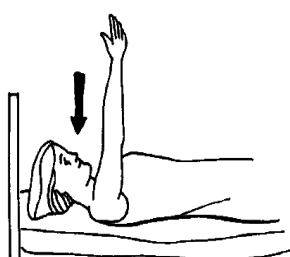
مرحله ۲

مرحله ۱ : به پشت خوابیده، بازوها در کنار بدن، کاملاً نزدیک به لبه تخت قرار دهید. دستتان ( بازویتان ) را به گونه‌ای که در تصویر نشان داده شده حرکت دهید تا بالای سرتان قرار گیرد.

مرحله ۲ : در حالیکه دستتان صاف است، به وضعیت ابتدایی ( مرحله ۱ ) برگردید.



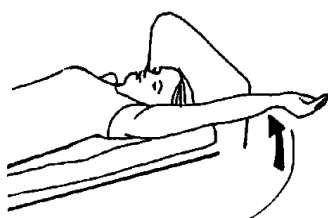
مرحله ۳



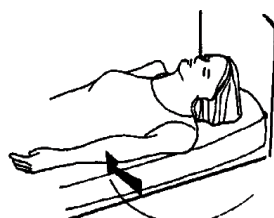
مرحله ۴

مرحله ۳ : دستتان را به گونه‌ای بالا بیاورید که به سقف اشاره کند، سپس شانه تان را از تخت دور کنید. ( یعنی با کشیدن دست به سمت بالا، شانه را از تخت جدا نمایید.)

مرحله ۴ : دست و شانه تان را به عقب بکشید به گونه‌ای که شانه مجدداً روی تخت قرار گیرد.



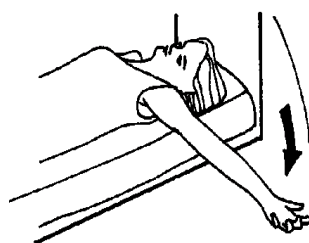
مرحله ۵



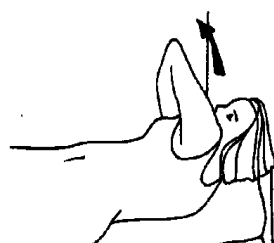
مرحله ۶

مرحله ۵ : دست را از بدنتان دور نموده و به سمت بالای سرتان حرکت دهید.

مرحله ۶ : دست را به وضعیت ابتدایی یعنی صاف در کنار بدن، برگردانید. ( در طی این حرکات دست باید صاف باشد و خم نشود )



مرحله ۷



مرحله ۸

مرحله ۷ : بازوی خود را به سمت خارج در راستای شانه باز کنید، سپس دستتان را به سمت پایین ( کف زمین ) تا جایی که ممکن است حرکت دهید، سپس بازویتان را به وضعیت اولیه برگردانید.

مرحله ۸ : ابتدا دستتان را از بدنتان دور کنید و تا جایی که امکان دارد دست خود را باز نموده به طوریکه در راستای شانه قرار گیرد، سپس بازویتان

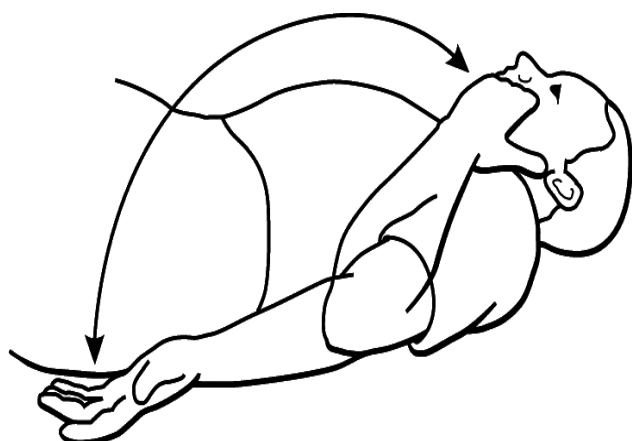
را روی بدنتان قرار دهید و به سمت بازوی دیگر تان ببرید به گونه‌ای که شانه از روی تخت بلند شود. دستتان را به وضعیت ابتدایی برگردانید، هر دو بازویتان را به طور مستقیم کنار بدنتان قرار دهید.

تمرینات فوق را با دست دیگر تان نیز انجام دهید.

تمرینات مربوط به ناحیه آرنج و ساعد

تمرین ۱ :

وضعیت ابتدایی : روی تخت خوابیده، دستها در کنار بدن ( به طور مستقیم ) و کف دست به سمت بالا قرار گیرد.



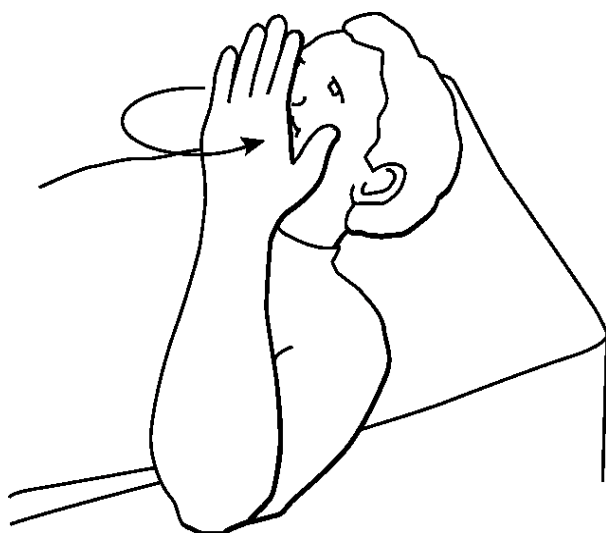
در حالیکه آرنج روی تخت قرار گرفته، دست خود را بالا آورده و تا حد ممکن به شانه نزدیک کنید. دستتان را در این وضعیت نگاه دارید.

سپس دستتان را به وضعیت اولیه برگردانید.

این تمرین را سه مرتبه برای هر یک از دستانتان تکرار کنید.

تمرین ۲ :

وضعیت اولیه : روی تخت به پشت خوابیده، بازوها در کنار بدن و کف دست به سمت بدن قرار می گیرد. یا روی میز بنشینید به طوریکه ساعد شما روی میز قرار گیرد.



ساعد را به طور مستقیم بلند کنید. اگر روی تخت خوابیده اید و تمرین را انجام می دهید باید آرنج و بازوی شما روی تخت قرار داشته و ساعد را از تخت بلند کنید.

سپس کف دستتان را به آرامی به گونه ای بچرخانید که

کف دستتان ابتدا مقابل صورتتان قرار گرفته و سپس کف دست به سمت خارج نگاه کند.

این تمرین را ۲-۳ مرتبه تکرار کنید.

این تمرین را با دست دیگرتان نیز انجام دهید.

تمرینات ناحیه دست و مچ دست

تمرین ۱ :



مرحله ۱

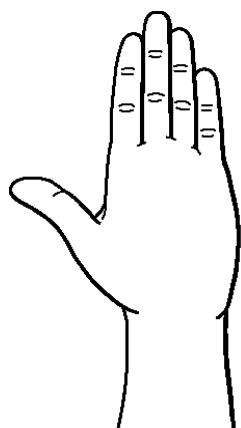


مرحله ۲

مرحله ۱: دستتان را مشت کنید. ( انگشتانتان را به سمت کف دست خم کنید )

مرحله ۲ : مشتتان را باز کنید. ( انگشتانتان را باز کنید )

تمرین ۲ :



مرحله ۱

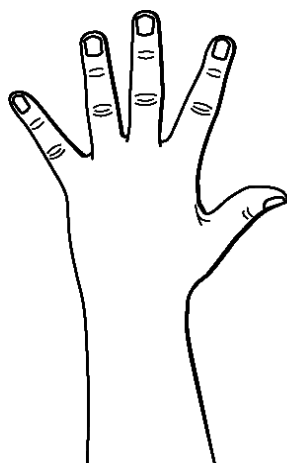


مرحله ۲

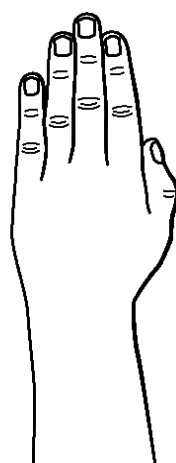
مرحله ۱ : انگشت شست خود را در محل هر دو بندش خم کنید.

مرحله ۲: انگشت شست خود را کاملاً باز کنید.

تمرین ۳ :



مرحله ۱



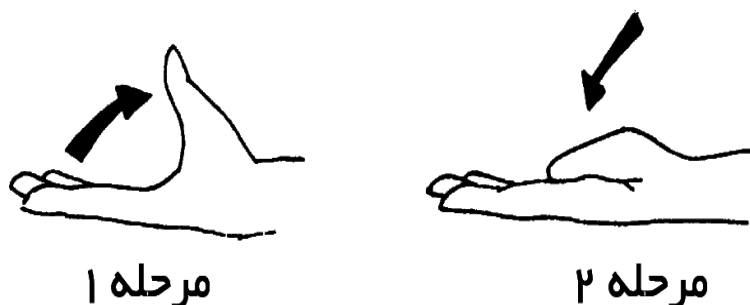
مرحله ۲

مرحله ۱ : دستتان را به طور مستقیم گرفته و همه انگشتان را از هم دور کنید.

مرحله ۲: انگشتانتان را بهم نزدیک کنید، به طوریکه در کنار هم قرار گیرند.

تمرین ۴ :

مرحله ۱: کف دست را به سمت بالا گرفته، انگشت شست را نسبت به کف دست دور نموده و بالا بیاورید.



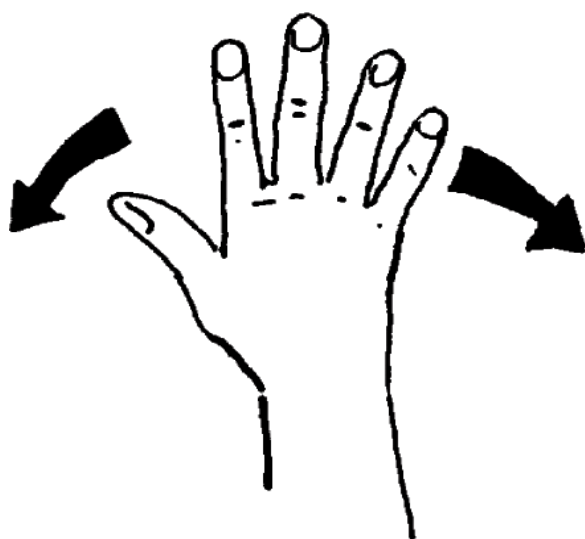
مرحله ۲: شست را به طور مستقیم به انگشت اشاره نزدیک کنید ( شست در امتداد و تقریباً روی انگشت اشاره قرار گیرد. )



مرحله ۳: انگشت شست را به سمت خارج به گونه‌ای بچرخانید که به انگشت کوچک نزدیک شود و آن را لمس کند.

تمرین ۵ :

در حالیکه دست خود را به طور مستقیم ( مچ خم نباشد ) نگاه داشته و انگشتان دست نیز از یکدیگر فاصله دارند ( دور از هم هستند). کف دست را به سمت چپ و سپس راست حرکت دهید.

توصیه

جهت بهبود هماهنگی انگشتان دست، سعی کنید کارهایی مانند : کاردستی، خانه سازی (مدل سازی ) و بازی روی تخته مثل منچ، نرد، شطرنج را انجام دهید.

تمرین ۶:

مرحله ۱: ساعد را به طور مستقیم قرار داده،  
مچ دست را خم نموده به گونه ای که کف  
دست مقابل ساعد قرار گیرد.



مرحله ۱



مرحله ۲

مرحله ۲: مچ دست را صاف کنید. به گونه ای  
که کف دستتان در راستای ساعد قرار گیرد.



مرحله ۳

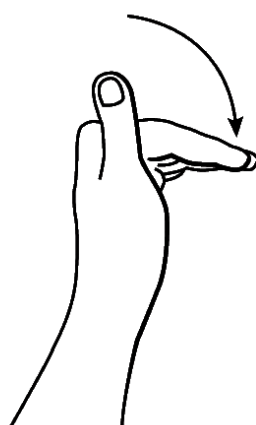
مرحله ۳: ساعد را به طور مستقیم قرار داده، مچ دست را به  
گونه ای خم کنید که پشت دستتان مقابل ساعد قرار گیرد (عکس  
مرحله ۳)

تمرین ۷:

مرحله ۱: انگشتان باید به سمت سقف اشاره  
کنند. حین انجام این تمرین بازو، ساعد و مچ  
دستتان باید در وضعیت مناسب و راحت قرار  
گیرند.



مرحله ۱



مرحله ۲

مرحله ۲: سپس ( مطابق تصویر ) چهار انگشت  
خود را ( به جز شست ) به طور مستقیم به سمت  
کف دستتان خم کنید. سعی کنید بندهای  
انگشتان خم نشود، سپس انگشتان را صاف  
نموده و به وضعیت اولیه بازگردانید. در طی انجام  
این حرکت سعی کنید مچ در وضعیت راحتی قرار داشته باشد.

## تمرینات مربوط به تنه و مفصل ران ( ناحیه ران )

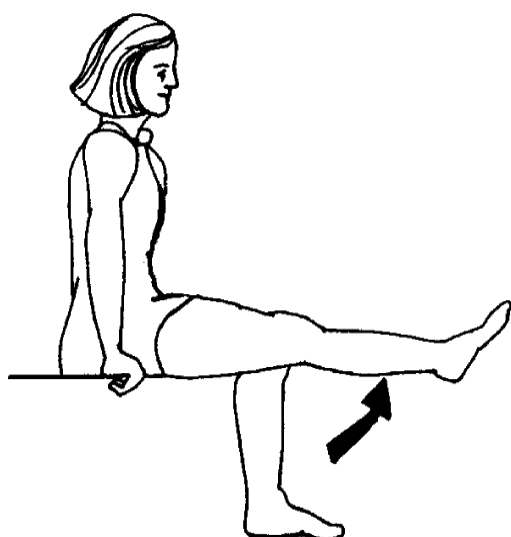
### تمرین ۱ :



وضعیت ابتدایی (اولیه) : روی صندلی یا لبه تخت بنشینید، به طوریکه کف پائتان روی زمین قرار گیرد زانو را به سمت قفسه سینه نزدیک کنید تا مفصل ران خم شود.

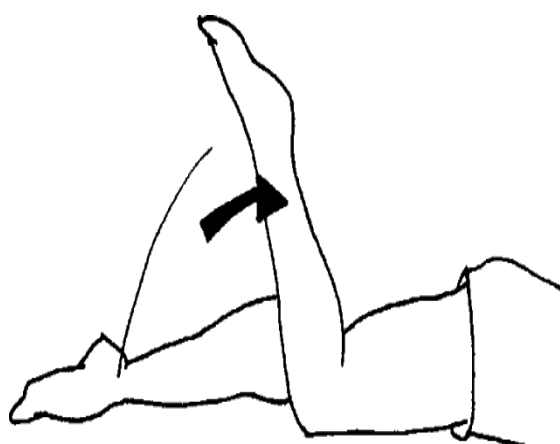
پای خود را (مطابق شکل) در این وضعیت کمی نگاه داشته، سپس کف پای خود را روی زمین قرار دهید. این تمرین را تکرار کنید.

### تمرین ۲ :



پای خود را بالا آورده تا زانویتان صاف شود سپس به آرامی زانو را خم کنید تا پائتان دوباره روی زمین قرار گیرد.

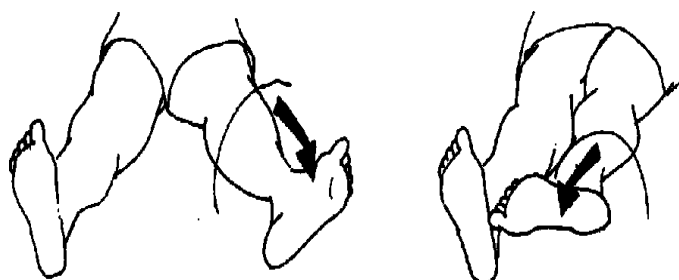
### تمرین ۳ :



به شکم بخوابید، یک پای خود را بالا بیاورید تا زانویتان خم شود، سپس به وضعیت اولیه برگردید یعنی پائتان را پایین بیاورید تا زانویتان صاف شود.

تمرین ۴ :

مرحله ۱: به پشت بخوابید، پاهایتان را کمی از هم دور کنید، سپس یکی از پاهایتان را به سمت بیرون بچرخانید به گونه‌ای که انگشتانتان به سمت خارج اشاره نموده و از پای دیگرتان دور شوند.



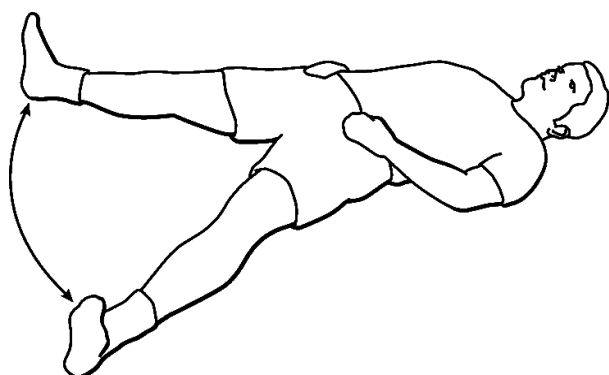
مرحله ۱

مرحله ۲

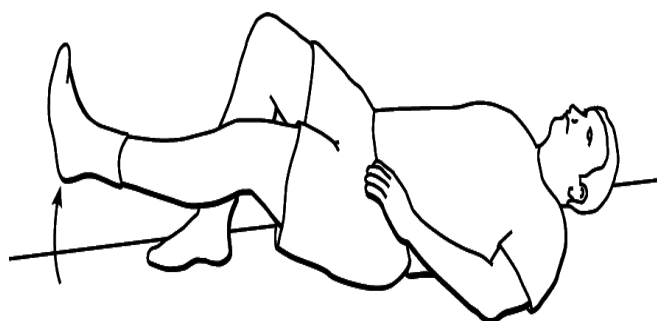
مرحله ۲: پای خود را به گونه‌ای بچرخانید که انگشتانتان مقابل پای دیگر قرار گیرند.

تمرین ۵ :

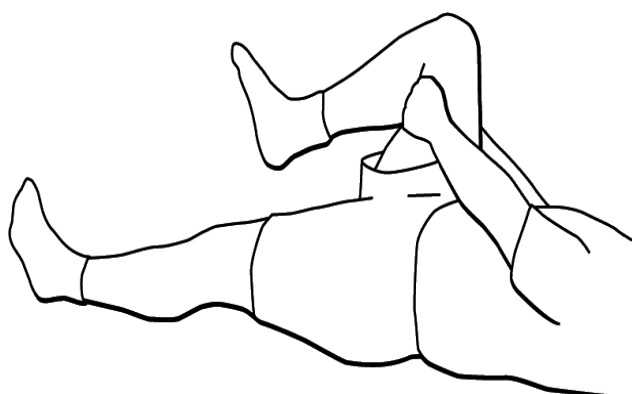
به پشت خوابیده، پاهایتان را مستقیم و کنار هم قرار دهید. پاهارا از هم دور کنید، سپس به هم نزدیک نمایید یا یک پارا ثابت نگاه داشته پای دیگر را از آن دور نموده و به آن نزدیک کنید، سپس با پای دیگر این کار را انجام دهید.

تمرین ۶ :

به پشت بخوابید. یک پا را مستقیم روی تخت (زمین) قرار داده و زانوی پای دیگر را به گونه‌ای که کف پا روی تخت قرار گیرد خم کنید. سپس پای دیگر را که مستقیم روی تخت قرار دارد به اندازه ۱۵ تا ۲۵ سانت بدون اینکه خم شود از تخت بلند کنید، سپس به آرامی به روی تخت برگردانید. این تمرین را تکرار کنید.

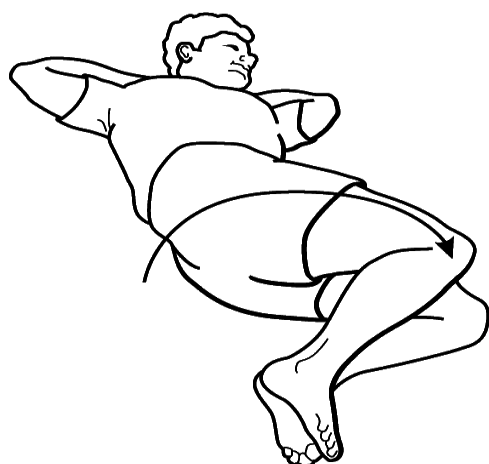


توجه : اگر عضلات کمرتان بسیار ضعیف‌اند، قبل از بلند نمودن پایتان، کف دستتان را روی تخت قرار دهید تقریباً زیر لبه قوس کمرتان، تا با دستتان به انجام این حرکت کمک کنید.

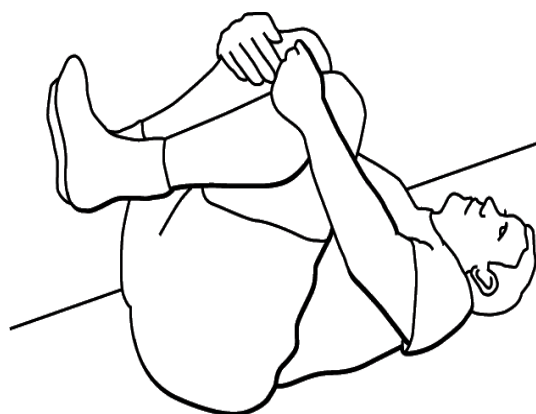
تمرین ۷ :

به پشت بخوابید، هر دو پای خود را به طور مستقیم روی تخت یا زمین قرار داده، یکی از پاهایتان را مطابق تصویر به گونه‌ای که زانویتان خم شود، به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. درحین انجام این تمرین، سعی کنید پای دیگران به طور مستقیم به گونه‌ای که خم نشود روی تخت قرار گیرد. اگر این تمرین و کشش برایتان مشکل است، با دو دست قسمت زیر زانو را گرفته و پای

خود را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. باز هم اگر انجام این کار برایتان مشکل است می توانید این تمرین را در حالت ایستاده انجام دهید، بدین ترتیب که بایستید و پاشنه پای خود را به سمت باسنتان بالا بیاورید. این تمرین را برای هر طرف انجام دهید.

تمرین ۸ :

به پشت بخوابید. زانوهای خود را به گونه‌ای خم کنید که کف پاهایتان روی زمین قرار گیرد. سپس به آرامی زانوهای خود را به طرفین به گونه‌ای بچرخانید که یکی از زانوهایتان به سطح زمین یا تخت برخورد کند. هدف از انجام این تمرین کشش عضلات ناحیه کمر و کمر بند لگنی است نه رسیدن و برخورد زانوها به زمین (تخت)

تمرین ۹ :

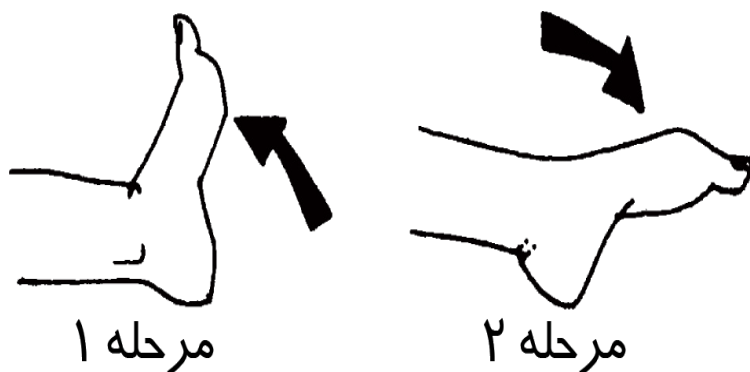
به پشت بخوابید. ابتدا یکی از زانوهای خود را در حالیکه خم شده، بالا بیاورید (مطابق شکل)، سپس زانوی دیگران را بالا آورده و با دو دستتان هر دو زانو را به سمت قفسه سینه بکشید به طوریکه رانهایتان به شکمتان فشار وارد کنند. بعد از انجام تمرین ابتدا یکی از پاها را به حالت اولیه (مستقیم روی تخت) برگردانید سپس پای دیگران را، تا از کشش و فشار بیش از حد و آسیب عضلات ناحیه کمر جلوگیری کنید.



## تمرینات ناحیه مچ و کف پا

### تمرین ۱ :

مرحله ۱ : در حالیکه ساق پا به طور مستقیم روی تخت قرار گرفته است، کف پای خود را به سمت بالا ( مطابق تصویر ) حرکت داده و به ساق پایتان نزدیک کنید.



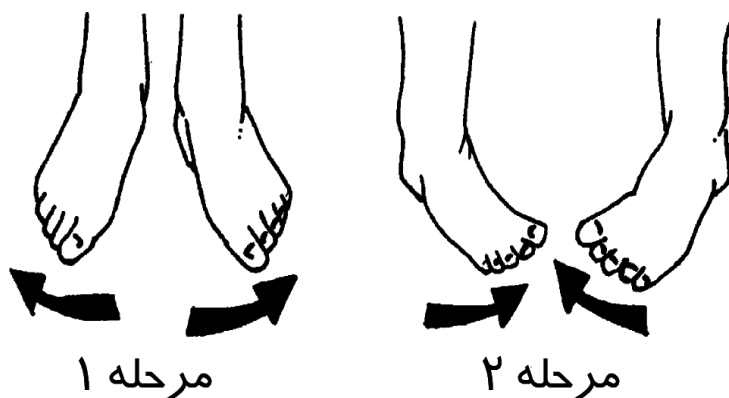
مرحله ۲ : کف پا را به سمت پایین حرکت داده و از ساق پایتان دور کنید. این حرکت را به آرامی انجام دهید. اگر فکر می کنید که این

حرکت باعث اسپاسم عضلانی خواهد شد، حرکت و تمرین مرحله ۱ را تکرار کنید و در آن وضعیت ( وضعیت مرحله ۱ ) پایتان را نگه دارید. سپس تمرین را قطع کنید.

### تمرین ۲ :

مرحله ۱ : کف پاهایتان را به گونه ای حرکت دهید ( بچرخانید ) که به سمت خارج قرار گیرد

( حرکت چرخش پا به سمت خارج )



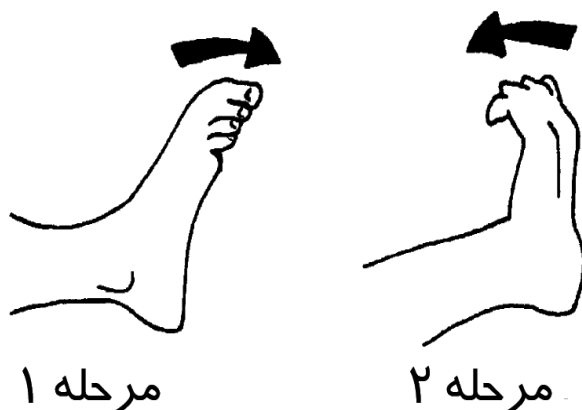
مرحله ۲ : کف پاهایتان را به گونه ای بچرخانید که به سمت داخل قرار گیرند.

( حرکت چرخش پا به سمت داخل )

### تمرین ۳ :

مرحله ۱ : انگشتان پا را به سمت کف پا خم کنید.

( حرکت بستن، خم کردن انگشتان )

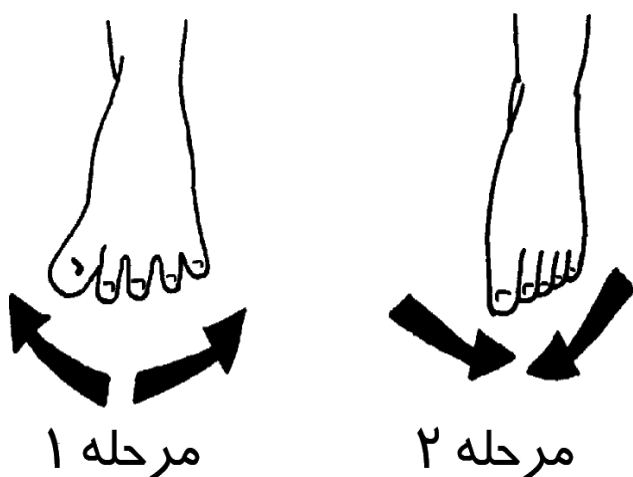


مرحله ۲ : انگشتان پا را برگردانید و تا جائیکه ممکن است به سمت ساق پا بکشید.

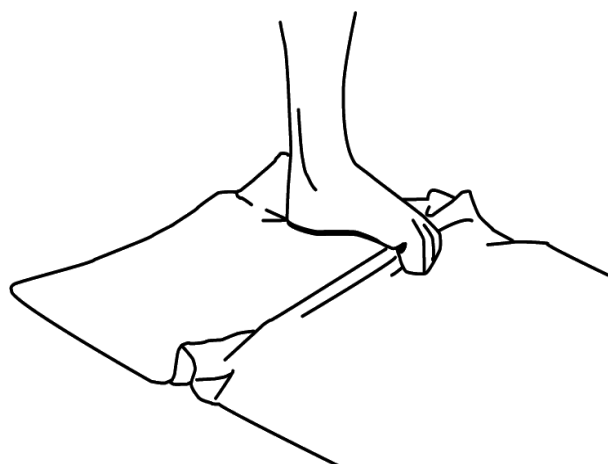
تمرین ۴ :

مرحله ۱ : انگشتان را از هم دور کنید.

مرحله ۲ : انگشتان را بهم نزدیک کنید به گونه‌ای که کنار هم قرار گیرند.

تمرین ۵ :

جهت تمرین کف پا و انگشتان می‌توانید یک پارچه خشک را روی زمین، زیر پای خود قرار دهید. سپس با جمع نمودن انگشتان پا، پارچه را از زمین برداشته و اندکی بلند کنید و دوباره انگشتان را باز کنید تا پارچه رها شود.



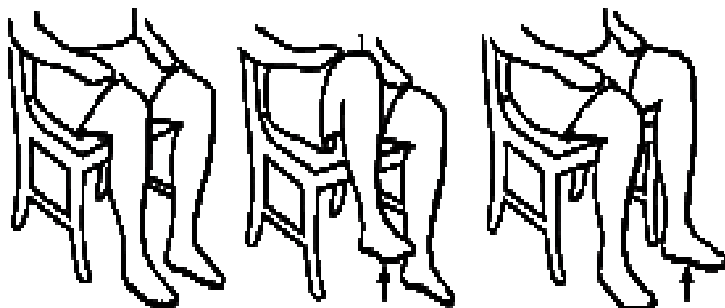
# زیر و بود مرد را راستی

# زیستی کشتی زاید و کاستی

### 🌈 هماهنگی و تعادل در وضعیت نشسته

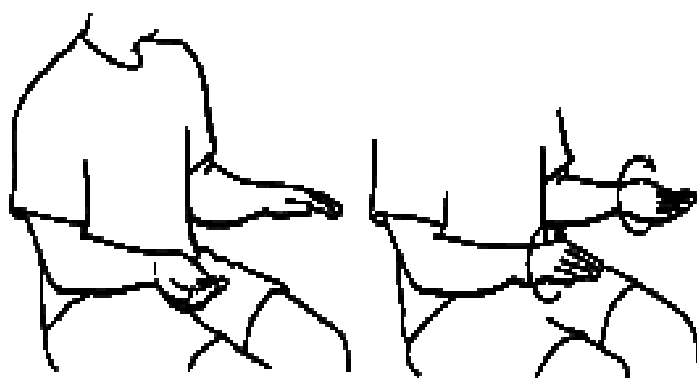
این تمرینات برای افرادی مناسب می‌باشد که می‌توانند بدون نیاز به حمایت و کمک روی لبه تخت یا صندلی بنشینند و صدمه نبینند.

#### تمرین ۱ :

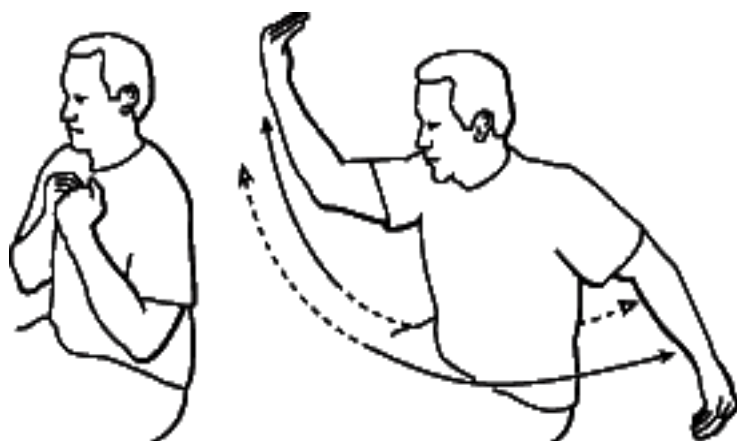


بیمار روی صندلی می‌نشیند و با قرار دادن دستهایش ( کف دست تا آرنج، ناحیه ساعد ) روی پای خود (روی ران نزدیک زانو ) تعادلش را حفظ می‌کند. اگر می‌تواند یک پایش را از زمین بلند می‌کند و سپس مطابق شکل پای دیگرش را از زمین بلند می‌کند. و اگر نمی‌تواند، پاشنه یک پایش را روی زمین به سمت جلو و عقب می‌لغزاند و سر می‌دهد و سپس این تمرین را با پای دیگرش انجام می‌دهد.

#### تمرین ۲ :



بیمار روی صندلی نشسته، بازوانش را کنار بدنش قرار می‌دهد و آرنجش را خم می‌کند ( ۹۰ درجه ) کف دست راستش به سمت بالا و کف دست چپش به سمت پائین قرار می‌گیرد. سپس به طور همزمان کف دستهایش را در جهت عکس می‌چرخاند به طوریکه کف دست راستش به سمت پائین و کف دست چپش به سمت بالا قرار گیرد. این تمرین را پشت سر هم و با حداکثر سرعت ممکن تکرار کند.

تمرین ۳ :

در حالیکه نشسته‌اید هر دو دست خود را مطابق شکل، وسط قفسه سینه‌تان قرار دهید. به طور همزمان یک بازوی خود را به طرف جلو و بالا و بازوی دیگر را به سمت عقب حرکت دهید. سپس دستهایتان را به وضعیت ابتدایی باز گردانده و این بار، تمرین را در جهت عکس انجام دهید ( جای دستهایتان را عوض کنید )

این توالی را ۵ بار تکرار کنید.

داشتن برنامه ورزشی منظم روزانه  
از بسیاری عوارض ام اس از قبیل :  
یبوست، اسپاستیسیتی، افسردگی و.....  
پیشگیری می نماید

**احتیاط**

اگر مشکل تعادلی دارید و یا ثبات ندارید، این تمرینات را با مشورت پزشک و یا فیزیوتراپ خود انجام دهید.

تا از بروز آسیب پیشگیری نمایید.

## وضعیت های مناسب برای اسپاستیسیتی ( سفتی عضلانی )

اسپاستیسیتی عبارتست از سفتی عضله به علت افزایش انقباض عضلانی و اغلب این حالت به دلیل کشش و یا حرکت سریع و آنی عضله بدتر می شود. تمرینات کششی چنانچه به درستی انجام شوند و متناسب با شرایط جسمی فرد باشند، در کنترل اسپاستیسیتی بسیار کمک کننده خواهند بود. نکات زیر در رابطه با اسپاستیسیتی ممکن است کمک کننده و مفید باشند :

۱- از وضعیتهایی که اسپاسم عضلانی شما را بدتر می کنند، خودداری نمایید.

۲- تمریناتی که به آرامی عضله را تا حداکثر طولش می کشند، می توانند مفید باشند.

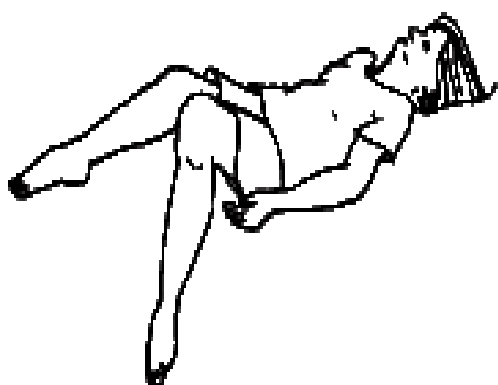
۳- به خاطر بسپارید که حرکت دادن یک عضله اسپاستیک و تغییر وضعیت آن به وضعیت جدید ممکن است باعث افزایش حالت اسپاسم عضله شود. اگر این وضعیت پیش آمد چند دقیقه به عضله استراحت دهید.

۴- در زمانیکه تمرینات را انجام می دهید، سعی کنید سر شما در وضعیت مستقیم قرار گرفته و به طرفین خم نشود. این کار در انجام صحیح حرکات به شما کمک می کند.

۵- اگر از داروی کاهش دهنده اسپاسم استفاده می کنید، سعی کنید تمرینات خود را تقریباً یک ساعت بعد از مصرف دارو انجام دهید.

۶- از آنجائیکه ممکن است حالت اسپاستیسیتی عضله تغییر یابد، مصرف یا قطع داروی ضد اسپاسم خود را به صورت مداوم با پزشک معالج کنترل کنید.

۷- تغییرات ناگهانی در اسپاستیسیتی عضلات ممکن است متعاقب عفونت، زخم های پوستی یا حتی کفش و لباس تنگ بوجود بیاید. آنها را مد نظر قرار دهید.

اسپاسم عضلات فلکسور(عضلات خم کننده) :

اسپاسم این عضلات در بیماران ام اس شایع می باشد. وضعیت به این ترتیب است که مفصل ران و زانو ( هر دو پا ) در وضعیت خم قرار گرفته و ران به سمت داخل می چرخد ( مطابق شکل ). کمتر پیش می آید که ران و زانو به سمت خارج بچرخند. زانو ها در وضعیت خم شده قرار گرفته و کف پا نیز به سمت پایین متمایل است.

اسپاسم عضلات اکستنسور( راست کننده ) :

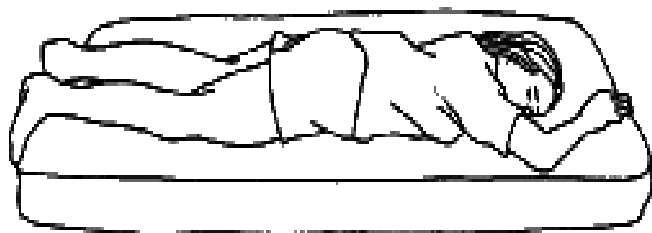
اسپاسم این عضلات در بیماران کمتر شایع است. وضعیت اسپاسم به این ترتیب می باشد که مفاصل ران و زانو ( در هر دو پا ) به صورت باز شده ( راست ) قرار می گیرند و پاها بسیار بهم نزدیک بوده و یا به صورت ضربدر روی هم قرار می گیرند و کف پاها نیز به سمت پایین افتاده است.

نکاتی که باید به خاطر بسپارید :

به خاطر بسپارید که از تمریناتی که منجر به ایجاد و یا تشدید اسپاسم عضلاتتان می شود، خودداری کنید. به عنوان مثال، اگر شما عضلات اکستنسورتان (عضلات باز کننده) دچار اسپاسم است، به فرد کمک کننده یادآوری کنید که از انجام تمریناتی که منجر به صاف شدن مفصل ران و زانوی شما می شود، اجتناب ورزد. لازم به ذکر است که وضعیت هایی که در این بخش آموزش داده شده، به گونه ای طراحی شده اند که وضعیت اسپاسم عضلانی شما را کاهش می دهند. اگر چنین نبود با پزشک و یا فیزیوتراپیست مشورت کنید.

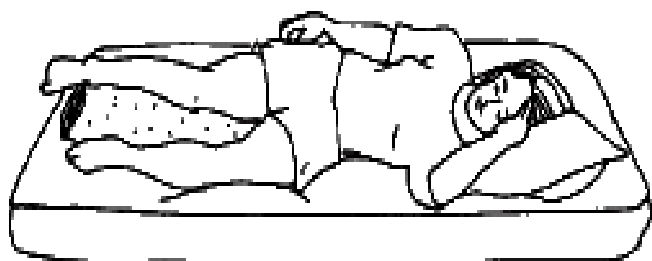
### جهت کاهش اسپاستیسیته می توانید بدن خود را در وضعیت های ذیل قرار دهید :

#### ۱- به شکم بخوابید.



اگر دچار اسپاسم عضلات فلکسور ران و زانو هستید، این وضعیت (خوابیده به شکم) بسیار مناسب و عالی است به خاطر داشته باشید که چند دقیقه به خود فرصت دهید تا عضلات ران در این وضعیت جدید استراحت کنند و شل شوند. اگر می توانید کف پاها و انگشتان ران را از لبه تخت آویزان کنید تا مچ پاهایتان در وضعیت طبیعی قرار گیرند. وقتی عضلات ناحیه ران شل شود متعاقب آن عضلات ساق پاتان نیز شل خواهد شد.

#### ۲- به صورت تقریباً خوابیده به پشت به طوریکه صورتتان رو به بالا باشد قرار بگیرید.



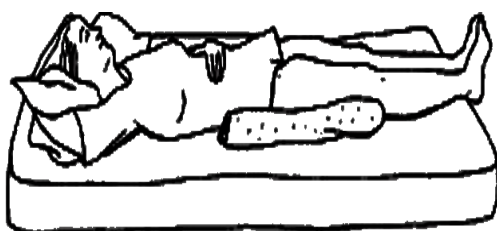
اگر زانوهایتان تمایل به چرخش به سمت داخل دارند، سعی کنید بالشتک و یا پارچه لوله شده ای را بین زانوهایتان قرار دهید. به پاهایتان به مدت چند دقیقه فرصت دهید که به این وضعیت جدید عادت نموده و ریلکس شوند (شل شوند). بالشتک هایی که زیر زانو ها باشند تنها باعث تقویت عضلات فلکسور (خم کننده) زانو می شوند بنابراین به خم شدن زانو کمک می کنند و بهتر است از آنها استفاده نشود.

#### ۳- به پهلو بخوابید.

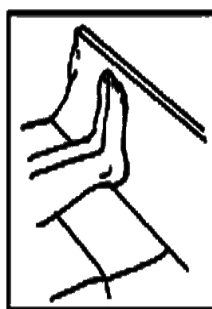
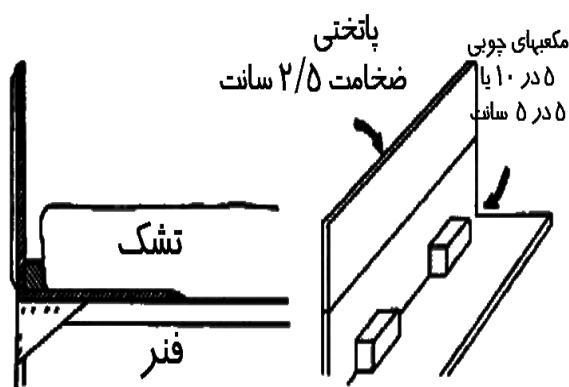


اگر عضلات ران و زانوهایتان اکستانسور اسپاستیسیته دارند (سفتی عضلات بازکننده)، این وضعیت یعنی به پهلو خوابیدن بسیار مناسب و عالی است. وقتی به پهلو خوابید زانوی زیرین را صاف کرده و زانوی پای بالایی را خم کنید می توانید بین دو پای خود یک بالشتک و یا پارچه یا حوله لوله شده قرار دهید. (مطابق شکل)

## ۴- تصحیح وضعیت چرخش خارجی ران



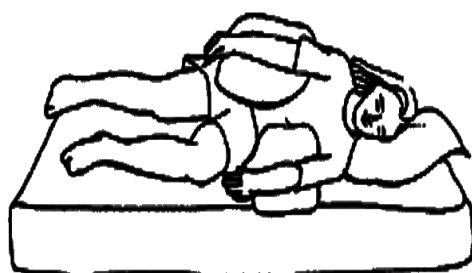
اگر ران و زانوهایتان به علت اسپاسم عضلانی در وضعیتی شبیه به پای قورباغه قرار می گیرند، بهتر است به پشت بخوابید و لبه بالشتک، یا یک حوله دراز (طویل) را زیر قسمت بالای ران خود (مطابق شکل) قرار دهید. (بالشتک یا حوله طویل زیر سرتاسر ران شما قرار می گیرد) بالشتک یا حوله را به صورت لوله درآورید تا مفصل ران و مفصل زانوی شما در یک راستا قرار گیرند. زانوهایتان باید به طور مستقیم و رو به بالا باشند یعنی به طرفین نچرخند.



## ۵- تصحیح وضعیت افتادگی پا به سمت پایین

اگر مچ و کف پاهایتان در وضعیت افتاده به سمت پایین قرار دارند و می خواهید این وضعیت را اصلاح نموده و پاهایتان در وضعیت طبیعی قرار گیرند، باید سعی کنید تا انگشتانتان را به سمت بالا و رو به سقف قرار دهید. ساده ترین راه برای دستیابی به این وضعیت، قرار دادن پاهایتان مقابل یک پد فوت است (دیواره ای که پاها روی آن قرار گرفته و تکیه می کنند) می باشد. اگر تخت تان دارای چنین پدی نمی باشد می توانید یکی از این پدها را به سادگی بسازید (مطابق شکل) و یا از پزشک یا فیزیوتراپ خود بخواهید که اسپلینت متناسب با چنین وضعیتی را برایتان تجویز کنند. (اسپلینت = وسیله ای کمکی است که با استفاده از آن پای شما در وضعیت طبیعی قرار می گیرد. -م)

## ۶- اصلاح وضعیت آرنج خم شده :



اگر آرنج هایتان تمایل به خم شدن دارند و بازوهایتان نیز نزدیک بدنتان قرار می گیرند (تقریباً چسبیده به بدنتان)، سعی کنید به گونه ای بخوابید که بازوهایتان در طرفین و با فاصله از بدنتان روی بالشتک قرار گیرند (مطابق تصویر) و کف دستهایتان نیز رو به پایین باشد.



### توضیح اصطلاحات تخصصی

ممکن است پزشک یا فیزیو تراپ از اصطلاحات زیر استفاده نمایند :

دامنه حرکتی : وسعت محدوده حرکتی که یک مفصل می تواند در طول آن جابجا شود.

دامنه حرکتی منفعل : میزان دامنه حرکتی که یک مفصل با کمک فرد دیگر می تواند در طول آن دامنه جابجا شود. ( یعنی به کمک یک فیزیوتراپ، فرد کمک دهنده یا وسیله کمکی )

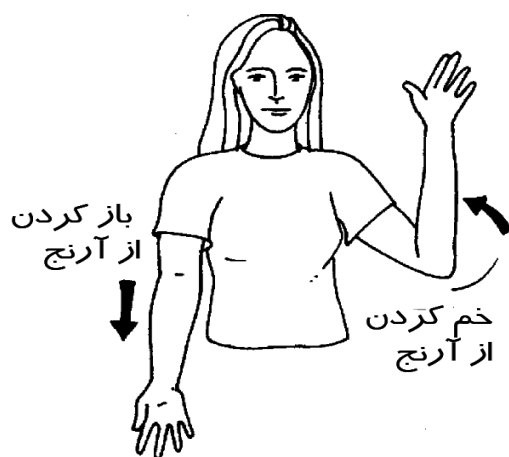
دامنه حرکتی فعال : میزان دامنه حرکتی که یک مفصل بدون کمک می تواند در طول آن دامنه جابجا شود.

اسپاستیسیتی : وضعیت سفتی و سختی عضله که به علت افزایش تون عضلانی و یا پاسخ شدید به کشش عضلانی ایجاد می شود.

سفتی ( خشکی ) مفصل : وضعیتی است که دامنه حرکتی مفصل را محدود کرده و مفصل را در یک محدوده معینی از دامنه حرکتی اش قادر به فعالیت می کند. بدین ترتیب عملکرد مفصل دچار نقص ( اشکال ) می شود.

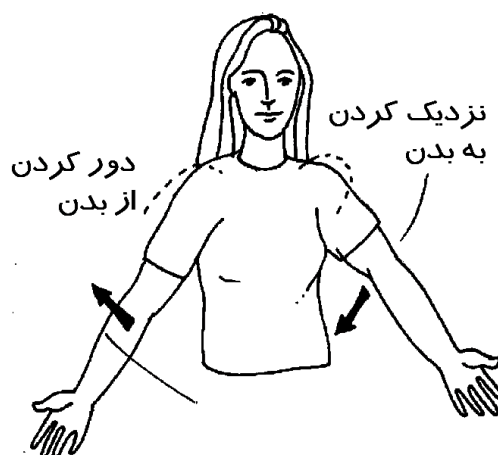
آتروفی عضله ناشی از عدم استفاده : آتروفی عضله یعنی وضعیتی که فیبرهای عضلانی که برای مدتی دچار انقباض نمی شوند ( عدم استفاده از فیبرهای عضلانی ) اندازه و قدرتش کاهش می یابد.

### حرکات اصلی و پایه در انجام تمرینات :



A - فلکشن : یعنی حرکت مفصل به گونه ای که اندام خم شود. ( مفصل بسته می شود )

B - اکستنشن : یعنی حرکت مفصل به گونه ای که اندام راست شود. ( مفصل باز می شود )



C - ابداکشن : یعنی حرکت مفصل به گونه ای که اندام از بدن دور شود.

D - ادداکشن : یعنی حرکت مفصل به گونه ای که به بدن نزدیک شود.