



## فیزیوتراپی در بیماران مبتلا به ام اس:

گروه فیزیوتراپی  
دانشکده علوم توانبخشی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره می توانید  
به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی  
اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی صدیقه  
طاهره (س)
- ۳- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی
- ۴- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان الزهرا (س)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان  
دانشکده علوم توانبخشی، گروه آموزشی فیزیوتراپی

آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی  
[www.rehab.mui.ac.ir](http://www.rehab.mui.ac.ir)

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی دانشکده  
علوم توانبخشی است

۶

## عوامل تشدید کننده و نحوه مدیریت آن

۱. علاوه بر گرمای محیط، اگر به هر دلیلی درجه  
حرارت مرکزی بدن فرد افزایش یابد، علایمی مانند  
کاهش بینایی، لرزش و ضعف بدن، احساس  
خستگی، اختلالات شناختی و حافظه ظاهر می  
شود. در این صورت می توانید، **از وسائل خنک  
کننده در منزل، اتومبیل و محل کار استفاده  
نمایید. هم چنین مصرف مایعات خنک، مکیدن یخ  
، دراز کشیدن با حوله ی مرطوب و یا کیسه های یخ  
کمک کننده است.**

۲. استرس های روحی و جسمی، چه بصورت مزمن  
و چه بصورت حاد و ناگهانی، می توانند سبب  
تشدید بیماری شوند. **یوگا، تمرینات در آب و  
استفاده از شیوه های ریلکسیشن در کنترل  
استرس مفید می باشد.**

۳. خستگی: شایعترین عوامل ایجاد کننده خستگی  
گرما، رطوبت، غذای سنگین و فعالیت زیاد است.  
شیوه های پیشنهادی جهت جلوگیری از خستگی  
شامل **عدم انجام ورزش شدید، انجام یوگا /شنا،  
پرهیز از گرما، اجتناب از کار زیاد (درخانه یا محل  
کار) و دادن استراحت در فواصل کار می باشد.**

۵



## ام اس چیست؟

ام اس یک بیماری مزمن پیشرونده است که با از بین رفتن ماده سفید سیستم عصبی مرکزی مشخص می شود. هر چند سن ابتلا ۱۵ تا ۵۰ سالگی است، اما شایعترین سن ابتلا، ۲۰ تا ۳۰ سال گزارش شده است. هم چنین زنان تقریباً دو برابر بیشتر از مردان مبتلا می گردند. در ام اس، سیستم ایمنی به بافت اطراف سلولهای عصبی حمله می کند. با توجه به اینکه این حمله در کدام بخش سیستم عصبی اتفاق بیفتد، علائم متنوعی در بیمار بروز می یابد که می توان به علائم حرکتی (ضعف اندام، سفتی عضلات)، علائم حسی (گزگز و مور مور شدن، درد، کاهش حس)، علائم بینایی (افت دید، دو بینی، تاری دید)، علائم مخچه ای (اختلال تعادل، سرگیجه)، علائم ساقه مغز (دو بینی، اختلال گفتار، مشکلات بلع، بی حسی صورت)، مشکلات شناختی، حافظه و خستگی اشاره کرد.



۲

## فیزیوتراپی، نقش مهمی در مدیریت علائم ام اس دارد

جهت دریافت خدمات مناسب فیزیوتراپی، لازم است بیمار به متخصص فیزیوتراپی مراجعه کند. فیزیوتراپیست بر اساس معاینات دقیق که انجام می دهد، برای هر بیمار برنامه اختصاصی اجرا می کند. تصمیم گیری درباره برگزاری جلسات درمانی به شکل حضوری و یا انجام تمرینات در منزل بر عهده فیزیوتراپیست است. در جلسات حضوری تمام حرکات تمرینی زیر نظر متخصص فیزیوتراپی انجام و کنترل می گردد. هم چنین آموزشات لازم در مورد نوع حرکات، تعداد و چگونگی انجام تمرینات به بیمار داده می شود. در مورد بیمارانی که بر اساس صلاحدید فیزیوتراپیست می توانند در منزل و به شکل مستقل تمرینات را انجام دهند، بر اساس زمانبندی های مشخص شده از سوی درمانگر به کلینیک مراجعه می کنند تا دستورات تمرینی لازم را دریافت کنند.

۳

## چند توصیه کلی تمرینی:

حرکات کششی: در ام اس گروه های عضلانی که سبب حرکات چرخش رو به داخل شانه، خم شدن آرنج، چرخش رو به داخل ساعد و نیز عضلات که سبب خم شدن انگشتان دست می شوند معمولاً دچار سفتی و کوتاهی می گردند. هم چنین گروه عضلانی ایجاد کننده حرکات خم کردن ران و صاف کردن زانو، عضلات کشاله ران و عضلات پشت ساق نیز تمایل به کوتاهی دارند. نحوه درست کشش هر کدام از این عضلات باید توسط فیزیوتراپیست کنترل شود.

تمرینات مقاومتی: تمرینات مقاومتی کنترل شده در یک محیط خنک باعث بهبود عملکرد عضلات ضعیف می شود. تمرینات باید از شدت کم شروع و سپس بسته به میزان خستگی و وضعیت عملکرد عضله، این تمرینات سخت تر گردد.

تمرین درمانی در آب: محیط آب به دلیل حالت شناورسازی بدن فرد و گرفتن وزن بدن اجرای بسیاری از حرکات را تسهیل می سازد. بنابراین می توان از آن جهت تمرینات کششی و مقاومتی استفاده نمود.

تمرینات هوازی: ورزش های هوازی مثل پیاده روی، دوچرخه ثابت، سبب بهبود علائم می شوند. بنابراین داشتن یک برنامه هوازی به شکل روزانه و تحت نظارت فیزیوتراپیست مفید می باشد.

۴