

## فهرست مطالب توابعشی سرگیجه و تعادل

- [توابعشی سرگیجه و تعادل](#)
- [هدف و یروسه ی توابعشی سرگیجه](#)
- [انواع حالات سرگیجه](#)
- [سرگیجه مزمن](#)
- [خودداری از حرکت یا دریافت خدمات توابعشی سرگیجه؟](#)
- [توابعشی سرگیجه در چه شرایطی موثر تر است؟](#)
- [توابعشی سرگیجه در افراد مبتلا به منیر ؛ توابعشی منیر](#)
- [مانورهای توابعشی سرگیجه](#)
- [پرسش های متداول در رابطه با توابعشی سرگیجه](#)

تعادل یکی از شاخصه های سلامتی است و **توابعشی سرگیجه** یکی از خدمات درمانی و توابعشی مورد نیاز در این رابطه است. تعادل علی رغم ماهیت به ظاهر ساده ای که دارد، حاصل ساز و کار پیچیده و نظام مندی است که در صورت اختلال، فرد را حتی از توانایی انجام ساده ترین کارهای روزانه محروم می کند. در ادامه به توضیحات بیشتری درباره سرگیجه و عدم تعادل و به ویژه توابعشی سرگیجه خواهیم پرداخت.



• **توابعشی تعادل** یک برنامه مدون درمانی می باشد و با انجام برخی از مانورها یا تمرینات خاص سعی می شود تا سرگیجه وضعیتی خوش خیم (BPPV)

درمان شده یا اختلال عملکرد یک طرفه یا دو طرفه سیستم وستیبولار شامل لایرنیتیت و نوریت ، مشکلات مچچه ای و یا سالمندی توسط سیستم عصبی مرکزی جبران شود.

در حقیقت با توانبخشی تعادل مغز مجدداً آموزش می بیند تا نا اختلال تعادلی ایجاد شده مانند یک موقعیت هنجار برخورد کرده و با کمک سیستم های دیگر مثل بینایی و حس عمقی تعادل بدن خود را حفظ نماید.

حتی افرادی که از سرگیجه های مزمن و طولانی مدت رنج می برند و درمان دارویی موفق ندارند می توانند از این روش درمانی توانبخشی سرگیجه و تعادل در [کلینیک آوای شریعتی](#) سود ببرند.



## توانبخشی سرگیجه و تعادل

تعادل مرتبط با عملکرد سه دستگاه حس پیکری، بینایی و دهلیزی گوش داخلی است. با تلفیق اطلاعات به دست آمده از این سه دستگاه است که مغز می تواند واکنش های تعادلی را شکل دهد. بنابراین اختلال در هر یک از این سه دستگاه و اختلال عملکردشان می تواند تعادل را بر هم بزند. متخصصان توانبخشی سرگیجه در تلاش برای رفع این اختلالات هستند.

سازوکار این سیستم به طور دقیق تر و جزئی تر به این صورت است که کریستال های کوچکی از جنس کربنات کلسیم که **اتوکنیا** نامیده می شوند و در حالت عادی متصل به غشای اکولیتیک اندام اتریکول گوش داخلی هستند، به دلایلی گوناگون از غشای خود جدا و در مجراها رها می گردند. ( در توانبخشی سرگیجه تلاش بر بازگرداندن این حالت به حالت عادی و نرمال است.)

حرکات سر سبب جا به جایی این کریستال های رها شده می شود. در اثر این جا به جایی، سلول های مویی عصبی تحریک می شوند و این امر سبب می شود که سیگنال های اشتباه حاکی از جا به جایی سر به مغز فرستاده شود درحالی که هیچ حرکت واقعی نیز رخ نداده است و این همان حالتی است که تعبیر به **سرگیجه** می شود و افراد به توانبخشی سرگیجه نیازمند می شوند.

با وجود **خدمات توانبخشی سرگیجه** جای نگرانی نیست؛ زیرا به طور کلی بدن انسان به ویژه مغز قابلیت های فوق العاده ای برای ترمیم و بازیابی توانایی ها دارد. غالب کسانی که دچار مشکلات تعادل می شوند به طور طبیعی از انجام فعالیت ها و حرکات خود می کاهند. اما با وجود **توانبخشی سرگیجه** این کار اشتباه است.



○

## هدف و پروسه ی توانبخشی سرگیجه

لازم است مغز پیام هایی را دریافت کند تا بتواند اختلال ها و ایرادها را اصلاح نماید. لازمه دریافت پیام توسط مغز نیز این است که حرکاتی در بدن صورت گیرد که اتفاقاً فرد در آن ها دچار عدم تعادل و سرگیجه می شوند. کار متخصصان توانبخشی سرگیجه کمک به بیماران برای این حرکات است.

با دریافت پیام های خطا، مغز می تواند به نحوی عیب یابی کند و مشکل را با خاصیت ترمیمی فوق العاده خود برطرف نماید. همچنین لازم است حرکاتی انجام شود که اتوکنیاهای رها شده را به اتریکول باز گرداند.

توانبخشی سرگیجه دقیقاً بر همین فعالیت ها تمرکز دارد. افرادی که دچار سرگیجه و عدم تعادل می شوند، با کمک افراد کارشناس و متخصص در این زمینه به انجام تمرین هایی مرتب می پردازند که سه دستگاه مربوط و ارتباطشان را تقویت می کند.

## انواع حالات سرگیجه

**سرگیجه** معمولا در حالت های مختلفی در افراد روی می دهد. ممکن است شما نیز هر یک از این حالات و انواع سرگیجه را تجربه کرده باشید البته برای همه انواع سرگیجه نیز دلایل چندگانه ای هست که نیازمند بررسی های دقیق است تا اقدامات مناسب در راستای توانبخشی سرگیجه برای آن ها صورت گیرد.



سرگیجه گاه به صورت احساس عدم تعادل بروز پیدا می کند و به این صورت است که احساس می کنید ثبات خود را از دست داده اید.

گاهی این عارضه به صورتی احساس می شود که غالبا به سبکی سر تعبیر می شود. این حالت معمولا همراه با احساس کسلی و گیجی است یا ممکن است گمان کنید که در شرف از حال رفتن و بیهوشی هستید.

گاهی سرگیجه به صورت دوران سر است. در این حالت حتی اگر نشسته و در جایی ثابت باشید احساس می کنید آنچه اطرافتان است در حال چرخش است.

در همه این حالات توانبخشی سرگیجه می تواند موثر و بهبود دهنده باشد.

## سرگیجه مزمن

معمولا گفته می شود که توانبخشی سرگیجه کمک چندانی به درمان سرگیجه مزمن نمی کند. چنان که می دانیم، سرگیجه می تواند علل زودگذر مانند افت فشار خون، افت قند، ضعف عمومی بدن، بی خوابی و خستگی و... داشته باشد اما گاهی اوقات نیز افراد از سرگیجه های تکرار شونده شکایت دارند.

در این موارد باید دلایل با دقت بیشتری بررسی شود زیرا گاهی علت سرگیجه به مشکلات مغزی، بینایی یا شنوایی مربوط است. در این شرایط افراد باید درمان و خدمات توانبخشی سرگیجه و عدم تعادل را دریافت کنند.

حتی در پاره ای از موارد سرگیجه مزمن که درمان قطعی و کامل وجود ندارد، خدمات توانبخشی سرگیجه می تواند تا حدودی برای افراد مبتلا کمک کننده و بهبود دهنده باشد.

**خودداری از حرکت یا دریافت خدمات توانبخشی سرگیجه؟**



وقتی افراد دچار عدم تعادل می شوند، چنانچه یک جا بی حرکت بمانند، مغز هرگز قادر به عیب یابی و ترمیم نخواهد بود و در نتیجه اختلال برطرف نخواهد شد.

اما کارشناسان توانبخشی سرگیجه به افراد مبتلا تمرین های مخصوصی می دهند که در آن ها از بینایی در ضمن حرکت دادن سر و بدن استفاده می شود و دستگاه های مرتبط با امر تعادل درگیر می شوند.

در نتیجه این تمرین ها تغییراتی در قسمت اتصالات مرکزی رخ می دهد که سبب می شود مشکل دهلیزی برطرف یا جبران شود. در توانبخشی سرگیجه لازم است افراد متخصص و کارشناس در این زمینه به بیمار کمک کنند.

### توانبخشی سرگیجه در چه شرایطی موثر تر است؟

چنانچه سرگیجه و عدم تعادل در اثر مشکلات دهلیز گوش داخلی ایجاد شده باشد، خدمات توانبخشی سرگیجه موثرتر خواهد بود. در مقابل، در افرادی که سرگیجه به دلیل مشکلاتی چون فشار خون و میگرن است، توانبخشی سرگیجه اثر چندانی نخواهد داشت.

در بیماران مبتلا به پارکینسون یا افرادی که دارای مشکلات مخچه هستند نیز، توانبخشی سرگیجه که بیشتر مرتبط با مشکلات دهلیزی است، اثر چندانی نخواهد داشت.

به طور کلی اثربخشی و سودمندی خدمات توانبخشی سرگیجه برای افراد جوان تر بیشتر و مشهود تر است. این به آن معنا نیز هست که هرچه تمرینات توانبخشی زودتر انجام شود، اثربخشی بیشتری خواهد داشت.

علت این امر آن است که در افراد جوان تر میزان سلامت و فعالیت مغز و دستگاه عصبی بیشتر است و اثرگذاری خدمات توانبخشی سرگیجه با سلامت و فعالیت این بخش رابطه مستقیم دارد.

هرچه فرد تمرین های بیشتری انجام دهد، نتیجه بهتری خواهد دید. نکته دیگر در این باره سرعت تمرینات است. هرچه فرد تمرینات را سریع تر انجام دهد، اگرچه دشوارتر است، بهبود را سرعت می بخشد. متخصص توانبخشی سرگیجه افراد را برای انجام حرکات کمک و راهنمایی می کند.

راه توانبخشی سرگیجه دقیقا تمرکز بر نقاط ضعف است بنابراین چنانچه فرد از انجام تمریناتی که گنجی را در او تشدید می کند، اجتناب نماید، نمی تواند انتظار نتیجه مطلوب و سریع داشته باشد.

البته کارشناسان، تمرینات توانبخشی سرگیجه را با فشار تحمل نمی کنند و فرد می تواند هنگام احساس شدت، قدری استراحت کند و سپس آن ها را آرام تر ادامه دهد اما معمولا توصیه این است که افراد شدت را تحمل کنند تا سریع تر به نتیجه مطلوب برسند. خدمات توانبخشی سرگیجه در صورت رعایت استانداردها کمک شایانی به این بیماران می کند.



## توانبخشی سرگیجه در افراد مبتلا به منیر ؛ توانبخشی منیر

یکی از عوامل ایجاد سرگیجه و مشکلات دیگر، سندروم منیر است. از جمله پرسش های رایج این است که آیا خدمات توانبخشی منیر برای بیماران مبتلا به اختلال منیر نیز کارایی دارد؟

سندروم منیر نیز یک اختلال مربوط به بخش داخلی گوش است. افراد مبتلا، در کنار عوارض دیگر چون کاهش یا از دست دادن شنوایی، وزوز گوش و افت نوسانی شنوایی، به سرگیجه نیز دچار می شوند و ممکن است درخواست خدمات توانبخشی سرگیجه نمایند.

بیماری منیر معمولا در سنین بین ۲۰ تا ۵۰ سالگی رخ می دهد و غالبا با سرگیجه های غیر قابل پیش بینی می تواند زندگی عادی افراد را دچار اختلال کند. معمولا به چنین افرادی رانندگی اصلا توصیه نمی شود. البته نکته امیدوار کننده این است که سرگیجه در این افراد غالبا موقتی است و تعادل به آنان باز خواهد گشت.

راه تسريع بازگشت حس تعادل در بيماران منير، **توانبخشى منير و سرگيجه** است. البته ممكن است پزشك معالج در کنار خدمات توانبخشى منير، داروهايي نيز تجويز كند كه در کنار خدمات توانبخشى سرگيجه موثر تر واقع شود. اما خود بيماري منير در حال حاضر درمان قطعي ندارد.

## مانورهاي توانبخشى سرگيجه

تمرينات و مانورهاي توانبخشى سرگيجه متنوع اند. اين مانورها به صورت كلي شامل مجموعه حرکاتي در قسمت هاي تنه و سر فرد مبتلاست كه با نظارت و راهنمايي يك كارشناس انجام مي شود. در اين جا به برخي از آن ها اشاره مي كنيم.

### • مانور ايپلي

مشهورترين مانور توانبخشى سرگيجه و تعادل، **ايپلي** است.

براي كمك به افراي كه مبتلا به سرگيجه خوش خيم هستند، اين مانور کاربرد دارد.



• مایع درون گوش داخلی در حالت نرمال با حرکت سر جا به جا می شود و به این ترتیب مغز را از حرکت سر مطلع می کند.

جا به جایی کریستال های اتولیت از مکان عادی خود و رها شدن آن ها در مجرای نیم دایره ای خلفی سبب ارسال پیام حرکت به مغز و در نتیجه ایجاد سرگيجه می شود.

هدف از مانور ايپلي در توانبخشى سرگيجه، خارج کردن کریستال ها از مجرای نیم دایره خلفی و بازگرداندن آن ها به جای خود است.

برای انجام این مانور فرد باید، کاملاً به پشت خوابیده باشد. ابتدا سر را در حدود ۴۵ درجه به یک طرف بچرخاند و سپس در حدود ۳۰ درجه به سمت عقب (بالای سر) ببرد.

- در افرادی که مبتلا به سرگیجه خوش خیم BPPV هستند، در این حالت در چشم، نیستاگموس که عبارت از حرکات رفت و برگشتی چشم است، ایجاد می شود. متخصص توانبخشی سرگیجه این حرکات را نظارت و بررسی می کند.

سر فرد باید ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بماند و سپس عین همین حرکت در جهت مقابل انجام شود. پس از اتمام این بخش، فرد مبتلا را باید ۹۰ درجه به یک سمت چرخاند در حالی که سر او با خط افقی زاویه ۴۵ درجه (به سمت پایین) داشته باشد و در پایان بیمار می نشیند. در طی انجام این حرکات متخصص توانبخشی سرگیجه یا فرد دیگری با نظارت او به بیمار کمک می کند.

- **مانور سمونت (Semont)**



- این مانور نیز همانند ایبلی در توانبخشی سرگیجه خوش خیم کاربرد دارد. روش آن به این صورت است که بیمار در حالت نشسته، تنه خود را ۴۵ درجه به یک طرف می چرخاند.

- سپس سر را تا ۱۰۵ درجه کج می کند به طوری که بینی به سمت بالا قرار بگیرد و در این حالت ۵ دقیقه باقی می ماند.



- سپس این حرکت را بدون چرخش سر در طرف مقابل انجام می دهد در حالی که بینی به سمت پایین است و در این حالت نیز ۵ دقیقه باقی می ماند و در پایان به آرامی می نشیند.

### نکته ی مهم در انجام مانورهای توانبخشی سرگیجه

به نظر می رسد حرکات ساده است و افراد قادرند آن ها را به تنهایی انجام دهند اما این طور نیست. در انجام مانورها و تمرینات توانبخشی سرگیجه لازم است حتما از کمک و نظارت یک کارشناس بهره بگیرید. انجام این تمرینات بدون دقت و نظر کارشناسانه می تواند آسیب هایی در ناحیه گردن یا کمر ایجاد کند بنابراین لازم است فردی به بیمار کمک کند و مراقب باشد که مانورها را به صورت استاندارد انجام دهد.

عدم رعایت استانداردها در انجام تمرینات توانبخشی سرگیجه علاوه بر عوارض رایج در گردن و کمر ممکن است سبب شود کریستال های اتوکنیا به جای بازگشت به مقر اصلی خود، به جای دیگری بروند و عوارض و مشکلات جدیدی ایجاد کنند.

با دانستن این نکات جامع و کامل در خصوص سرگیجه و خدمات توانبخشی سرگیجه، افراد مبتلا می توانند تصمیم صحیحی در راستای رفع مشکلات تعادلی خود بگیرند. استفاده از کمک کارشناسان در هر زمینه ای همواره سودمند است و مشکلات تعادل و سرگیجه نیز از این قاعده مستثنی نیست.



## پرسش های متداول در رابطه با توانبخشی سرگیجه

### سرگیجه چه ارتباطی با گوش دارد؟

در گوش داخلی مایعی حاوی کریستال های اتوکنیا قرار دارد که در حالت عادی با چرخش سر حرکت می کنند و پیغام حرکت را به مغز می رسانند. چنانچه این کریستال ها از جای خود جدا شوند و وارد مجرای نیم دایره ای گردند، سلول های مویی اعصاب را تحریک کرده و بدون وقوع حرکت، سیگنال های غلط مبتنی بر حرکت را به مغز می فرستند.

### آیا تمرینات توانبخشی سرگیجه برای همه انواع سرگیجه موثر است؟

بسته به عامل ایجاد سرگیجه، تمرینات نیز متنوع و گوناگون هستند. اما برخی از تمرین ها و مانورها در سرگیجه هایی که درمان ندارند نیز بهبود دهنده و کمک کننده هستند.

### چرا در کلینیک آوای شریعتی توصیه به مراجعه برای درمان و توانبخشی سرگیجه می شود؟

همانطور که میدانید که سرگیجه عوامل مختلفی دارد و باید جدی گرفته شود، با مراجعه و درمان سریع میتوانید از پیامدهای ثانوی این بیماری جلوگیری بعمل آورید.

### راههای ارتباطی برای کسب مشاوره درمان سرگیجه و توانبخشی سرگیجه چیست؟

با توجه به شرایط کرونا و راحتی حال شما عزیزان در دریافت خدمات پزشکی می توانید با شماره های ۰۲۱-۲۲۹۰۰۰۶۲ و ۰۲۱-۲۲۲۷۰۱۱۷، در اسرع وقت تماس حاصل نموده و زمان حضور در کلینیک آوای شریعتی را تعیین نمایید