کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۶

هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا

انحراف شست پا و درد زیر پنجه بعد از ۵۰: علت‌ها، انتخاب کفش، جداکننده و کفی، تمرین انگشت‌ها و ساق، کی جراحی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۷ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **دیابت** داری، هر **زخم**، **تاول** یا **تغییر رنگ** پا رو همون روز به پزشک نشون بده. **همون روز به پزشک**: شست یا برآمدگی **داغ، قرمز و خیلی متورم** (ممکنه **نقرس** یا **عفونت** باشه)؛ **زخم** روی برآمدگی؛ **بی‌حسی** یا **کبودی** انگشت. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی و یک‌طرفه‌ی ساق** با **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: هالوکس والگوس ۹

۱. هالوکس والگوس چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره؟ ۱۱

۳. علت‌ها ۱۲

۴. علائم ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. درمان بدون جراحی ۱۹

۸. کفش ۱۹

۹. تمرین عضله‌ی شست ۲۰

۱۰. جراحی: کی؟ ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۴

۱۱. تمرین انگشت‌ها ۲۵

۱۲. تحرک مفصل شست ۲۶

۱۳. کشش ساق ۲۷

۱۴. تقویت ساق و پا ۲۸
۱۵. تعادل ۲۹
۱۶. راه رفتن درست ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. انتخاب کفش ۳۵
۱۹. جداکننده، پد و کفی ۳۶
۲۰. مهمونی و کفش رسمی ۳۸
۲۱. ایستادن طولانی و کار ۳۹
۲۲. پینه و میخچه ۴۰
۲۳. بعد از جراحی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. فاز ۱: کفش و انگشت‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۸
۲۶. فاز ۲: کشش و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۹
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۵۰
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان فرشته خانم: سی سال کفش پاشنه‌بلند ۱۲۹

۳۶. داستان آقای کریمی: شست داغ و قرمز ۱۳۰

۳۷. داستان مهین خانم: جراحی بعد از درمان بدون جراحی ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«کفش پیدا نمی‌کنم.» «کنار شستم می‌سوزه.» «زیر پنجه‌م انگار سنگه.»

هالوکس والگوس یعنی **شست** پا به سمت انگشت‌های دیگه **کج** می‌شه و کنارش یه **برآمدگی** درمیاد. این مشکل بعد از ۶۵ سالگی تقریباً در **یک نفر از هر سه نفر** دیده می‌شه و در **زنان** بیشتره.

پیام اصلی این کتاب: برآمدگی همیشه **درد** نمیاره، و درد رو اغلب می‌شه بدون جراحی **کم** کرد. **کفش درست** زودترین اثر رو داره، و **تمرین انگشت‌ها**، **ساق** و **تعادل** در چند ماه پا رو قوی‌تر می‌کنه. یک کارآزمایی تصادفی نشون داد ۳ ماه تمرین همراه با جداکننده، درد و قدرت رو تا یک سال بهتر کرد.

اگه با همه‌ی این‌ها درد هنوز زندگیت رو محدود کرد، **جراحی** گزینه‌ی درستیه؛ و تمرین‌های این کتاب برگشت بعد از جراحی رو هم سریع‌تر می‌کنه.

- **بخش ۱** هالوکس والگوس چیه، شیوع، علت‌ها، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: درمان بدون جراحی، کفش، تمرین عضله‌ی شست، جراحی.
- **بخش ۳** تمرین: انگشت‌ها، مفصل شست، ساق، قدرت، تعادل، راه رفتن.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: کفش، جداکننده و کفی، مهمونی، ایستادن طولانی، پینه، بعد از جراحی.

- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

هالوکس والگوس

هالوکس والگوس چیه، چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره، علت‌ها، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

هالوکس والگوس چیه؟

هالوکس والگوس (یا **انحراف شست پا**) یعنی **شست** پا به سمت **انگشت‌های دیگه** کج می‌شه و سر **استخوان کف پایی** اول به سمت **بیرون** میاد. نتیجه‌ش همون **برآمدگی** یا «**قوز**» کنار شسته.

بخش	چی می‌شه؟
شست	به سمت انگشت دوم کج می‌شه
کنار پا	برآمدگی استخوانی و گاهی **کیسه‌ی ملتهب** (بورس)
انگشت‌های دیگه	گاهی **چکشی** می‌شن یا زیر هم می‌رن
زیر پنجه	فشار و **پینه**

نکته‌ی دکتر مکس

هالوکس والگوس **آهسته** پیشرفت می‌کنه. خیلی‌ها برآمدگی دارن ولی **درد** ندارن. هدف این کتاب کم کردن **درد** و نگه داشتن **عملکرد** پاست.

مرحله‌ها

مرحله	معمولاً
خفیف	برآمدگی کوچیک؛ شست کمی کج؛ درد فقط در کفش تنگ

مرحله	معمولاً
متوسط	شست به انگشت دوم **نزدیک**؛ درد بعد از پیاده‌روی؛ پینه زیر پنجه
شدید	شست **زیر** یا **روی** انگشت دوم؛ انگشت‌های چکشی؛ کفش پیدا نمی‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

مرحله رو **پزشک** با معاینه و گاهی **عکس** تعیین می‌کنه. ولی **درد** همیشه با **مرحله** یکی نیست.

برآمدگی همیشه یعنی درد نیست.

چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره؟

پژوهش	یافته
Nix (مرور سیستماتیک و متاآنالیز، ۲۰۱۰): ۷۶ پژوهش، حدود **۵۰۰ هزار** نفر	در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۵ سال حدود **۲۳٪**؛ بالای ۶۵ سال حدود **۳۶٪**؛ در **زنان ۳۰٪** و در **مردان ۱۳٪**

چرا؟

رباط‌ها و **عضله‌های** کف پا با سن **ضعیف‌تر** می‌شن	
کفش‌های تنگ و پاشنه‌بلند در سال‌های طولانی	
تغییر **هورمونی** و **وزن**	

از هر سه نفر بالای ۶۵ سال، حدود یکی.

علت‌ها

علت	
ارث	در بعضی خانواده‌ها **شایع‌تره**
کفش تنگ و **پاشنه‌بلند**	در پژوهش Menz (۲۰۰۵)، کفش **باریک‌تر** از پا و پاشنه‌ی **بیشتر از ۲٫۵ سانت** در زنان با هالوکس والگوس **همراه** بود
کف پای صاف	فشار بیشتر روی شست
شُلی مفاصل	
آرتریت روماتوئید و **نقرس**	

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش Menz نشون‌دهنده‌ی **ارتباطه**، نه اثبات اینکه کفش **علت** اصلیه. ولی کفش درست، **درد** رو تقریباً همیشه کمتر می‌کنه.

کفش علت تنها نیست، ولی درمان اول هست.

فصل ۴

علائم

☐	
	درد و **سوزش** روی برآمدگی، به‌خصوص در **کفش**
	قرمزی و **ورم** خفیف کنار شست بعد از راه رفتن
	درد زیر پنجه (زیر انگشت دوم و سوم)
	پینه و **میخچه**
	سفتی مفصل شست
	سختی پیدا کردن **کفش**
	بی‌حسی یا **سوزن‌سوزن** کنار شست (فشار روی عصب کوچک)

کشش ساق ← ص ۶۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱

دردهای دیگه‌ی جلوی پا

مشکل	نشونه‌ی اصلی	چی کار کنم
متاتارسالژیا	درد زیر **پنجه**، مثل راه رفتن روی **سنگ**	کفی با **پد متاتارس**، کفش پهن
نوروم مورتون	**سوزش** یا **برق‌گرفتگی** بین انگشت **سوم و چهارم**	کفش پهن؛ اگه ماند، **پزشک**

مشکل	نشونه‌ی اصلی	چی کار کنم
هالوکس ریجیدوس	شست **سفت** و دردناک موقع **بالا** رفتن، بدون کج شدن	کفش با **کف سفت**؛ پزشک
انگشت چکشی	انگشت از وسط **خم** مونده؛ پینه روی مفصل	کفش با پنجه‌ی **بلند**
شکستگی استرسی	درد **نقطه‌ای** و ورم بعد از پیاده‌روی **زیاد**	استراحت؛ **پزشک**

درد در کفش، اولین علامت.

فصل ۵

علائم خطر

همون روز به پزشک

☐	
	شست **ناگهان** خیلی **داغ، قرمز و متورم** شده (ممکنه **نقرس** باشه)
	تب همراه با قرمزی پا (عفونت)
	زخم، تاول یا ترشح روی برآمدگی
	دیابت داری و پات **بی‌حس** یا **زخمی** شده
	انگشت **کبود** یا **سرد**

زود به پزشک

☐	
	درد با وجود کفش مناسب و تمرین، بعد از **۳ ماه** هنوز **زیاده**
	انگشت‌ها روی هم **سوار** شدن

شست داغ و قرمز ناگهانی: همون روز پزشک.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با **تمرین** استخوان **صاف** می‌شه»	تمرین **درد** و **قدرت** رو بهتر می‌کنه؛ تغییر زاویه‌ی استخوان معمولاً **کمه**
«**جداکننده‌ی انگشت** شست رو برای همیشه صاف می‌کنه»	بیشتر **راحتی** میاره؛ وقتی برش داری، شست برمی‌گرده
«**حتماً** باید جراحی کنم»	خیلی‌ها با **کفش** و **تمرین** سال‌ها **راحت** زندگی می‌کنن
«جراحی فقط برای **زیباییه**»	جراحی برای **دردهـ**، نه ظاهر
«فقط **کفش** مقصره»	**ارث** و **شُلی مفاصل** هم نقش دارن
«**پابرهنه** راه رفتن ضرر داره»	روی سطح **امن**، به تقویت کف پا **کمک** می‌کنه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵

هدف: پای بی‌درد، نه پای صاف.

بخش ۲

شواهد

درمان بدون جراحی، کفش، تمرین عضله‌ی شست، و جراحی.

درمان بدون جراحی

پژوهش	یافته
Abdalbary (کارآزمایی تصادفی، ۲۰۱۸): **۵۶ زن** با هالوکس والگوس متوسط	**۳ ماه** حرکت دادن مفاصل پا، تقویت شست و انگشت‌ها، کشش مچ پا + **جداکننده‌ی انگشت**؛ **درد**، **قدرت** و **عملکرد** بهتر شد و حتی **زاویه** در عکس کمی بهتر شد؛ نتیجه تا **یک سال** موند
Torkki (کارآزمایی تصادفی، JAMA ۲۰۰۱): **۲۰۹** بیمار	**کفی طبی** در **کوتاه‌مدت** درد رو کم کرد؛ در **یک سال**، جراحی بهتر بود

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش Abdalbary **یک** پژوهش و فقط در **زنانه**. خود نویسنده می‌گه معلوم نیست کدوم بخش برنامه بیشترین اثر رو داشته.

تمرین + کفش، قدم اول.

فصل ۸

کفش

پژوهش	یافته
Menz و **Morris** (۲۰۰۵): ۱۷۶ سالمند	بیشتر شرکت‌کننده‌ها کفشی **باریک‌تر** از پای خودشون می‌پوشیدن؛ کفش باریک با **هالوکس والگوس**، **میخچه** و **درد** پا همراه بود

کفش خوب

☐	
	پنجه‌ی پهن و **بلند**؛ انگشت‌ها جا داشته باشن
	پاشنه **کمتر از ۲٫۵ سانت**
	جنس **نرم** روی برآمدگی؛ بدون درز
	بند یا چسب برای تنظیم
	عصر بخر؛ پا بزرگ‌تره

کفش پهن، درد کمتر.

تمرین عضله‌ی شست

عضله‌ی **دورکننده‌ی شست** (Abductor hallucis) شست رو از انگشت دوم **دور** نگه می‌داره. در هالوکس والگوس این عضله **ضعیف** می‌شه.

پژوهش	یافته
Kim (۲۰۱۵): پژوهش کوچیک	تمرین **باز کردن انگشت‌ها** (toe-spread-out) روی زاویه‌ی شست و حجم این عضله اثر مثبت گزارش کرد

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش‌ها **کوچیک**‌ان. تمرین انگشت‌ها **ضرری** نداره و برای **قدرت** و **تعادل** پا مفیده؛ ولی انتظار صاف شدن کامل نداشته باش.

عضله‌ی کوچیک، نقش بزرگ.

فصل ۱۰

جراحی: کی؟

Torkki (۲۰۰۱)	در **یک سال**، جراحی درد رو بیشتر از کفی و انتظار کم کرد
ولی	جراحی **دوره‌ی بهبود** چند ماهه، **هزینه** و احتمال **عوارض** داره

معمولاً وقتی به جراحی فکر می‌کنن که

☐	
	با **۳ تا ۶ ماه** کفش و تمرین، درد هنوز **زیاده**
	درد **راه رفتن** و **زندگی روزمره** رو محدود کرده
	انگشت‌ها روی هم **سوار** شدن یا **زخم** میاد

نکته‌ی دکتر مکس

جراحی برای **ظاهر** نیست. تصمیم با **جراح ارتوپد پا** و خودت.

سؤال‌هایی که از جراح بپرسی

☐	
	چه نوع **جراحی** برای پای **من** مناسبه؟
	چند وقت **کفش مخصوص** لازمه؟

☐	
	کی می‌تونم **رانندگی** و **کار** کنم؟
	احتمال **برگشت** انحراف چقدره؟
	فیزیوتراپی بعد از جراحی لازمه؟
	با **دیابت**، **سیگار** یا **پوکی استخوان**، خطر چقدر بیشتره؟

جراحی برای درد، نه ظاهر.

بخش ۳

تمرین

تمرین انگشت‌ها، تحرک مفصل شست، کشش ساق، تقویت ساق و پا، تعادل، راه رفتن درست، و قانون درد.

فصل ۱۱

تمرین انگشت‌ها

این تمرین‌ها رو **نشسته** و **پابرهنه** انجام بده:

تمرین	چطور	مقدار
باز کردن انگشت‌ها	همه‌ی انگشت‌ها رو از هم **باز** کن، شست به سمت **داخل** (دور از انگشت دوم)	۵ × ۱۰ ثانیه
یوگای انگشت	شست **بالا**، بقیه پایین؛ بعد برعکس	۱۰ بار
پای کوتاه	بدون جمع کردن انگشت‌ها، **قوس** کف پا رو بالا بیار؛ انگار کف پا کوتاه‌تر می‌شه	۵ × ۱۰ ثانیه
جمع کردن حوله	با انگشت‌ها حوله رو به سمت خودت **جمع** کن	۲ × ۱ دقیقه
فشار شست به زمین	شست رو به زمین **فشار** بده، بقیه انگشت‌ها شل	۵ × ۱۰ ثانیه

بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۶۳

نکته‌ی دکتر مکس

اولش سخته و انگشت‌ها گوش نمی‌دن. با **دست** کمک کن. بعد از **۲ تا ۴ هفته** راحت‌تر می‌شه.

پیشرفت تمرین انگشت‌ها

هفته	
۱ تا ۲	نشسته؛ با **کمک دست**
۳ تا ۴	نشسته؛ **بدون** کمک دست
۵ تا ۸	**ایستاده**، با تکیه
۹ به بعد	ایستاده روی **یک پا** همراه با پای کوتاه

هر روز ۵ دقیقه، انگشت‌ها بیدار.

فصل ۱۲

تحرک مفصل شست

تمرین	مقدار
با دست، شست رو آروم **بالا** و **پایین** ببر	۱۰ بار
شست رو آروم از انگشت دوم **دور** کن و نگه دار	۵ × ۲۰ ثانیه
ماساژ کف پا با **توپ** کوچیک یا بطری	۱ تا ۲ دقیقه
حرکت مچ پا بالا و پایین	۲۰ بار

پمپ مچ پا ← ص ۵۹ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۶۰

نکته‌ی دکتر مکس

اگه برآمدگی **ملتهب** و **داغه**، فشار مستقیم روش نده.

مفصل شست، اگه حرکت نکنه، سفت‌تر می‌شه.

فصل ۱۳

کشش ساق

ساق **سفت** یعنی پاشنه **زودتر** بلند می‌شه و فشار روی **جلوی پا** بیشتر می‌شه.

تمرین	مقدار
کشش دوقلو (زانو صاف)	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش نعلی (زانو خم)	۳ × ۳۰ ثانیه
کشش پشت ران	۲ × ۳۰ ثانیه

کشش ساق ← ص ۶۶ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۶۷ · کشش پشت ران ← ص ۶۸

ساق نرم، جلوی پای راحت‌تر.

فصل ۱۴

تقویت ساق و پا

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه با وزن روی **شست**	۳ × ۱۲
بالا رفتن روی یک پنجه	۲ × ۸
بالا بردن پنجه	۲ × ۱۵
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · بالا رفتن روی پنجه با یک پا ← ص ۶۲ ·
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ ·
پل باسن ← ص ۹۰

نکته‌ی دکتر مکس

موقع بالا رفتن روی پنجه، **مچ** به بیرون نچرخه؛ وزن روی **شست** و **انگشت دوم**.

وزن روی شست، نه لبه‌ی بیرون پا.

فصل ۱۵

تعادل

تمرین	مقدار
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
ایستادن روی یک پا	۳ × ۲۰ ثانیه
ایستادن روی بالش	۳ × ۲۰ ثانیه
دست بردن ستاره‌ای	۵ بار هر جهت

جابه‌جایی وزن ← ص ۷۳ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۷۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵ · تعادل روی بالش ← ص ۷۶ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۷۷

کف پای قوی، تعادل بهتر.

فصل ۱۶

راه رفتن درست

☐	
	قدم‌های **متوسط**، نه خیلی بلند
	پاشنه اول زمین بخوره، بعد کف پا
	آخر قدم، از روی **شست** هل بده، نه از لبه‌ی بیرون پا
	پنجه‌ها **رو به جلو**، نه خیلی به بیرون
	۱۰ تا ۳۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴ · ورزش در آب ← ص ۱۰۵

نکته‌ی دکتر مکس

روزهای درد، **دوچرخه** یا **ورزش در آب** جای پیاده‌روی.

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای پیاده‌روی

هفته	مدت	نکته
۱	۱۰ دقیقه، ۵ روز	سطح **صاف**، کفش ورزشی
۲	۱۵ دقیقه	

هفته	مدت	نکته
۳	۲۰ دقیقه	کمی **سربالایی** اگه درد نداشتی
۴	۲۵ تا ۳۰ دقیقه	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بعد از پیاده‌روی، جلوی پا تا **صبح فردا** درد کرد، هفته‌ی قبل رو **تکرار** کن.

از روی شست هل بده.

فصل ۱۷

قانون درد و زمان اثر

قانون درد

حین تمرین تا **۳ از ۱۰**	**قابل قبوله**
صبح فردا بدتر از همیشه	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**
برآمدگی **داغ و قرمز**	تمرین نه؛ یخ، کفش راحت، و اگه ماند، پزشک

زمان اثر

زمان	معمولاً
همون هفته	کفش درست: درد **کمتر**
هفته‌ی ۴ تا ۶	انگشت‌ها **کنترل** بهتری دارن
ماه ۳	قدرت و راه رفتن **بهتر**

کفش زود اثر می‌کنه؛ تمرین آهسته.

بخش ۴

زندگی روزمره

انتخاب کفش، جداکننده و پد و کفی، مهمونی و کفش رسمی، ایستادن طولانی، پینه و میخچه، و بعد از جراحی.

فصل ۱۸

انتخاب کفش

☐	
	عصر خرید کن؛ پا بزرگ‌تره
	هر دو پا رو **اندازه** بگیر؛ کفش رو برای پای **بزرگ‌تر** بخر
	جلوی کفش **یک بند انگشت** جا داشته باشه
	پنجه‌ی گرد و **پهن**، نه نوک‌تیز
	کفی قابل برداشتن
	کفش ورزشی نرم برای پیاده‌روی

کفش‌های بد

پاشنه‌بلند	فشار روی جلوی پا
نوک‌تیز	فشار شست به سمت انگشت‌ها
دمپایی لا انگشتی	انگشت‌ها برای نگه داشتنش **جمع** می‌شن

تست کاغذ در خونه

مرحله	
۱	روی یک کاغذ **بایست** و دور پات رو با مداد **خط** بکش
۲	کفشت رو روی همون نقاشی بذار
۳	اگه نقاشی پات از **کنار** کفش بیرون می‌زنه، کفشت **تنگه**

کفش برای پای خودت، نه برای سایز همیشگی.

فصل ۱۹

جداکننده، پد و کفی

وسیله	کمک
جداکننده‌ی سیلیکونی بین شست و انگشت دوم	**راحتی** و کم شدن **اصطکاک**
پد سیلیکونی روی برآمدگی	کم شدن فشار **کفش**
کفی طبی	در پژوهش Torkki، **کوتاه‌مدت** درد رو کم کرد
کفی با **پد متاتارس**	برای **درد زیر پنجه**
آتل شبانه	راحتی؛ شواهد برای صاف کردن **کمه**

نکته‌ی دکتر مکس

جداکننده رو **آهسته** شروع کن: روز اول **یک ساعت**. اگه درد یا قرمزی آورد، **کوچیک‌تر** بگیر.

کی کفی سفارشی لازمه؟

درد زیر پنجه با کفی آماده بهتر نشد	
کف پای صاف شدید	

دیابت با پینه یا زخم قبلی	
آرتریت روماتوئید	

نکته‌ی دکتر مکس

کفی سفارشی رو **متخصص پا** یا **فیزیوتراپیست** بعد از معاینه تجویز می‌کنه.

جداکننده برای راحتی، نه برای صاف کردن.

فصل ۲۰

مهمونی و کفش رسمی

☐	
	پاشنه‌ی **پهن** و **کوتاه**، حداکثر **۴ سانت**، فقط برای **چند ساعت**
	کفش راحت در کیف؛ بعد از مراسم عوض کن
	پد سیلیکونی روی برآمدگی
	عروسی و **عزا**: نشستن بیشتر، ایستادن کمتر
	آخر شب: **کشش ساق** و **آب ولرم**

کفش رسمی برای چند ساعت، نه کل روز.

فصل ۲۱

ایستادن طولانی و کار

☐	
	کفپوش نرم یا **کفی** ضربه‌گیر
	هر **۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کن یا کمی **راه برو**
	در خونه، **دمپایی** با پشت و پنجه‌ی پهن
	آشپزی طولانی: **صندلی** بلند

جابه‌جایی وزن ← ص ۷۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱

ایستادن طولانی؟ وزن رو جابه‌جا کن.

فصل ۲۲

پینه و میخچه

☐	
	کفش پهن‌تر؛ علت اصلی **فشاره**
	بعد از حموم، **سنگ پا** ملایم
	کرم نرم‌کننده، نه بین انگشت‌ها
	تیغ یا **چسب میخچه** خودسرانه نه، به‌خصوص با **دیابت**
	پینه‌ی **دردناک** یا **زخم**: پزشک یا متخصص پا

مراقبت پا با دیابت

☐	
	هر روز **کف پا** و **بین انگشت‌ها** رو نگاه کن (با آینه)
	پا رو با آب **ولرم** بشور و بین انگشت‌ها رو **خشک** کن
	ناخن رو صاف بگیر، نه گرد
	پابرهنه راه نرو
	کفش رو قبل از پوشیدن **بتکون**
	هر **تغییر رنگ**، **تاول** یا **زخم**: همون روز پزشک

پینه پیام فشاره؛ فشار رو بردار.

فصل ۲۳

بعد از جراحی

اگه جراحی کردی، **دستور جراح** مقدمه. معمولاً:

زمان	
هفته‌های اول	**کفش مخصوص**؛ پا **بالا**؛ پمپ مچ پا
هفته‌ی ۶ تا ۸	معمولاً **کفش پهن**، تحرک مفصل شست
ماه ۳ تا ۶	تمرین‌های **فصل ۱۱ تا ۱۶**
ورم	گاهی تا **چند ماه**

پمپ مچ پا ← ص ۵۹ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۵

نکته‌ی دکتر مکس

درد شدید ناگهانی، **تب**، **ترشح** از زخم یا **ورم یک‌طرفه‌ی ساق**: فوراً به پزشک.

قبل از جراحی آماده شو

☐	
	۴ تا ۸ هفته تمرین ساق، ران و تعادل (فصل ۱۴ و ۱۵)

☐	
	تمرین **راه رفتن با عصا** یا **واکر**
	خونه رو **امن** کن: فرش لغزنده نه، چراغ شب
	صندلی حموم و وسایل در ارتفاع وسط
	سیگار رو قطع کن؛ جوش خوردن استخوان رو کند می‌کنه

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۲۵

بعد از جراحی، آهسته و طبق جراح.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (کفش و انگشت‌ها)، فاز ۲ (کشش و قدرت پایه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فاز ۱: کفش و انگشت‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۲)

کار	مقدار
کفش پهن و پاشنه کوتاه	از روز اول
تمرین انگشت‌ها (فصل ۱۱)	۵ دقیقه، هر روز
تحرک مفصل شست	۲ بار در روز
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه
پیاده‌روی یا دوچرخه	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۶۳ · پمپ مچ پا ← ص ۵۹ · کشش ساق ← ص ۶۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴

وقتی درد در کفش کمتر شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: کشش و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
تمرین انگشت‌ها	۵ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه (وزن روی شست)	۳ × ۱۰
بالا بردن پنجه	۲ × ۱۵
کشش نعلی	۳ × ۳۰ ثانیه
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۶۴ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۶۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۷۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳

انگشت‌ها هر روز؛ قدرت یک روز در میون.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی یک پنجه	۳ × ۸
ایستادن روی یک پا	۳ × ۳۰ ثانیه
ایستادن روی بالش	۳ × ۲۰ ثانیه
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۳ × ۱۰
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

بالا رفتن روی پنجه با یک پا ← ص ۶۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵ · تعادل روی بالش ← ص ۷۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۷

کف پای قوی، فشار کمتر روی شست.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
کفش درست	همیشه
تمرین انگشت‌ها	۳ تا ۴ روز در هفته
قدرت ساق و **تعادل**	۲ تا ۳ روز در هفته
پیاده‌روی	بیشتر روزها

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۳

کفش درست و پنج دقیقه انگشت؛ برای همیشه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
باز کردن انگشت‌ها و یوگای انگشت	۲ دقیقه
پای کوتاه	۱ دقیقه
جمع کردن حوله	۱ دقیقه
کشش ساق	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۲ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۲ دقیقه

بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۶۳ · کشش ساق ← ص ۶۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۷۵

ده دقیقه، هر شب جلوی تلویزیون.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
برآمدگی **ملتهب** بعد از مهمونی	کفش راحت، **یخ** ۱۰ دقیقه، تمرین سبک نشسته
درد زیر پنجه	کفی با پد متاتارس؛ پیاده‌روی کمتر، دوچرخه
شست **داغ و قرمز ناگهانی**	**پزشک** (نقرس؟)
زخم روی برآمدگی	**پزشک**؛ به‌خصوص با دیابت

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۰۴ · پمپ مچ پا ← ص ۵۹

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با شست داغ و قرمز، زخم یا بی‌حسی، تمرین نه؛ پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	حرکت مچ پا و گردش خون؛ قبل از اولین قدم صبح و بعد از نشستن طولانی.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار؛ قبل از بلند شدن از تخت و چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

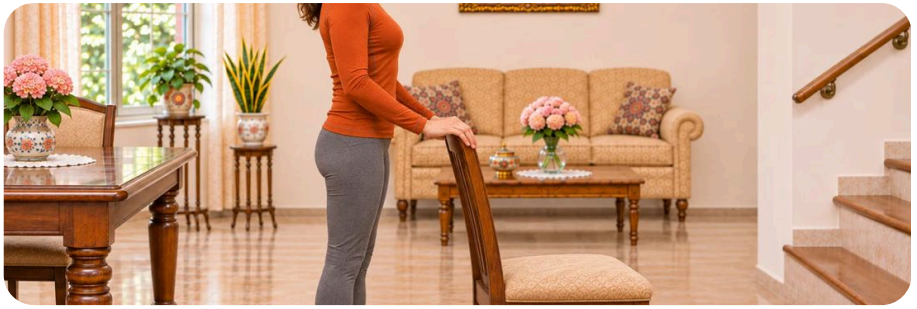
اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق؛ برای کنترل پایین اومدن پنجه و ثبات مچ.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

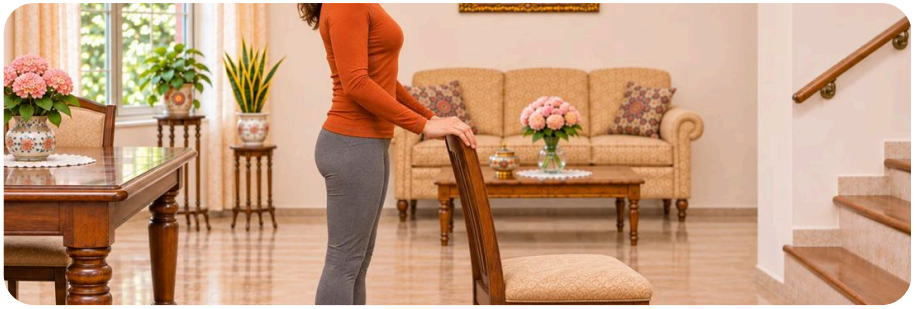
1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق و عضله‌های کف پا؛ وقتی وزن رو روی **شست** می‌دی، به راستای درست شست کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴ | سطح ۱۰ آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

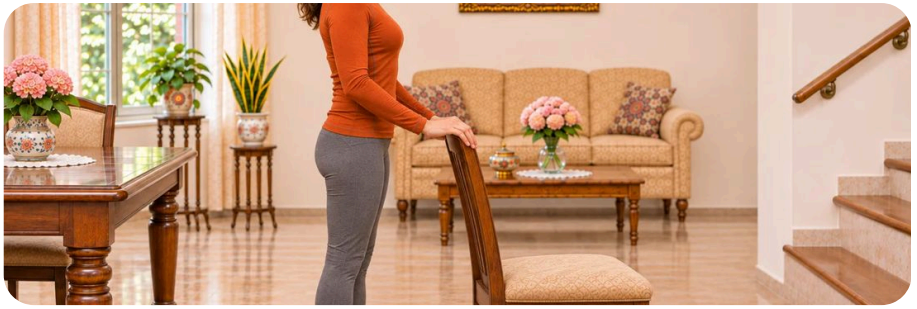
1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. یک **حوله‌ی لوله‌شده** زیر انگشت‌های پای دردناک بذار تا انگشت‌ها **بالا** باشن.
2. روی همون پا، **۳ ثانیه بالا** برو، **۲ ثانیه** نگه دار، **۳ ثانیه پایین**.
3. پای دیگه کمی بالا؛ دست روی دیوار.

عضله‌ی هدف	ساق و فاشیای کف پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدرتی **پربار** برای درد پاشنه (فاشیای کف پا)؛ انگشت‌ها بالا، فاشیا کشیده.
کجا باید حس کنی	کف پا و ساق.
مقدار	یک روز در میون؛ ۳ ست × ۱۲ تکرار؛ کم‌کم با کوله سنگین‌تر کن.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	کوله‌پشتی با کتاب.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ بدون حوله.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	کشش ساق؛ ساق سفت، فشار روی جلوی پا و شست رو موقع راه رفتن بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ساق با زانوی خم

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. مثل کشش ساق بایست، پای عقب نزدیک‌تر.
2. **زانوی عقب رو خم کن**، پاشنه روی زمین بمونه.
3. کشش رو **پایین ساق** حس کن؛ ۳۰ ثانیه.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی نعلی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی عمقی‌تر ساق؛ راه رفتن نرم‌تر و فشار کمتر روی جلوی پا.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	کشش پشت ران؛ همسترینگ سفت، الگوی راه رفتن و فشار جلوی پا رو تغییر می‌ده.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | کشش



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۲ سطح ۲ · متوسط کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

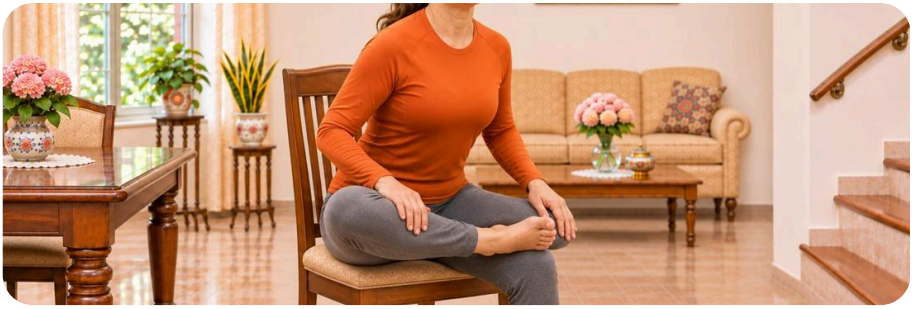
1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی لگن؛ برای قدم بلندتر و راه رفتن صاف‌تر.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	کشش باسن.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، یا اگه به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | کشش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل؛ وقتی جلوی پا درد می‌کنه یا به پا اعتماد نداری.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	تعادل روی یک پا؛ شست و عضله‌های کوچک کف پا برای نگه داشتن تعادل کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



تعادل روی بالش

شروع

یک بالش سفت یا تشک فومی رو کنار دیوار یا میز بذار.

اجرا

1. روی بالش با دو پا بایست؛ وقتی راحت شد، روی یک پا.
2. زانو کمی خم.
3. تعادل رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	حس عمقی مچ و زانو
چرا این تمرین؟	ایستادن روی سطح نرم؛ تقویت عضله‌های کوچک کف پا و حس عمقی.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	یک پا + چرخاندن سر، یا گرفتن توپ.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۱۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل مچ پا، زانو و لگن در جهت‌های مختلف؛ کف پا و شست فعال می‌مونن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۰ سطح ۲ · متوسط تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۱ سطح ۲ · متوسط تعادل



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	تقویت تعادل جانبی و عضلات کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۲۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۲۵ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت؛ قدرت لازم برای پله و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: فقط با نرده؛ پله‌ی کوتاه.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران؛ لگن قوی، راستای زانو و پا رو بهتر نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

احتیاط: اگه درد کنار لگن ایجاد کرد، دامنه رو کم کن.

تمرین ۳۵ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



بالا بردن پا به پهلو

شروع

به پهلو دراز بکش، پای پایینی کمی خم، پای بالایی صاف و هم‌راستای بدن یا کمی عقب‌تر.

اجرا

1. پنجه‌ی پای بالایی کمی رو به پایین باشه (نه رو به سقف).
2. پا رو صاف تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر بالا ببر.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی (کنار لگن)
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی میانی که لگن رو موقع راه رفتن صاف نگه می‌داره.
کجا باید حس کنی	کنار لگن، کمی پشت‌تر از استخوان لگن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا کش دور ران‌ها.

اشتباه‌های رایج: جلو آوردن پا (عضله‌ی دیگه‌ای کار می‌کنه)؛ چرخاندن پنجه رو به سقف؛ چرخیدن لگن به عقب.

احتیاط: اگه درد کنار لگن داری، اول با صدفی شروع کن.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

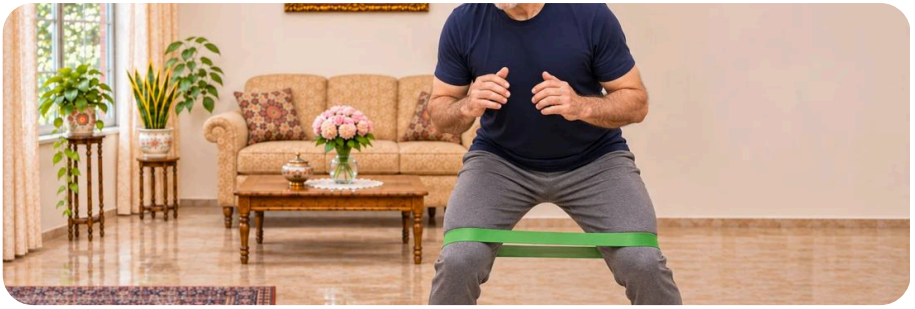
1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۳۸ سطح ۳ · پیشرفته قدرت لگن و ران



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم. دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن؛ دست‌ها روی ران به سمت زانو سُر می‌خورن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن درست برای برداشتن اشیا، با تقویت باسن و پشت ران.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل یا کیسه‌ی خرید در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ خم کردن زیاد زانوها (تبدیل به اسکوات).

تمرین ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده.

تمرین ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرت لگن و ران



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. کفش مناسب بپوش.
2. با مدتی شروع کن که درد پا **۳ از ۱۰** یا کمتر بمونه.
3. هر هفته کمی بیشتر.
4. درد **صبح فردا** راهنمای توئه.

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تدریجی؛ برای پا، قلب و وزن.
مقدار	از ۱۰ دقیقه؛ کم‌کم تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش تخت و فرسوده؛ دمپایی.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی با فشار کم روی جلوی پا و شست؛ برای روزهای درد.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب؛ فشار کم روی پا.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: با دمپایی آب؛ اگه زخم یا تاول باز داری، استخر نه.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو بگیر.

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای **سالم**، بعد پای دردناک.
2. **پایین اومدن:** اول پای **دردناک**، بعد پای سالم.
3. یادآور: «سالم می‌ره بالا، دردناک میاد پایین».
4. وقتی درد کم شد، به الگوی معمول برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	بالا و پایین رفتن ایمن از پله.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: اگه جلوی پا درد داره، با کفش مناسب و آهسته.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** پای دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در روزهای اول آسیب یا درد شدید.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و هوازی



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید؛ قدرت و تعادل در کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۵۱ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



پوشیدن جوراب و کفش نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۵۲ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی و قدرت بالاتنه بدون فشار روی پا؛ برای روزهای درد.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته، وقتی پا درد داره.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | راه رفتن و هوازی



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

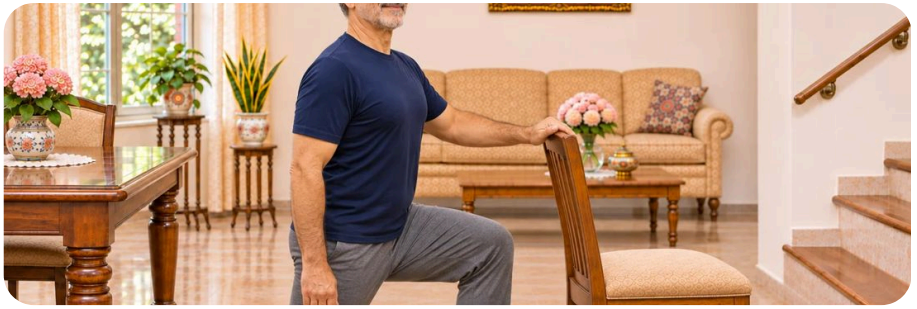
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	آروم کردن بدن؛ برای روزهای درد و خواب.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت هر پا جداگانه؛ لانج به عقب، کنترل بیشتر و فشار کمتر روی زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۵ سطح ۳ · پیشرفته قدرت لگن و ران



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | قدرت لگن و ران



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

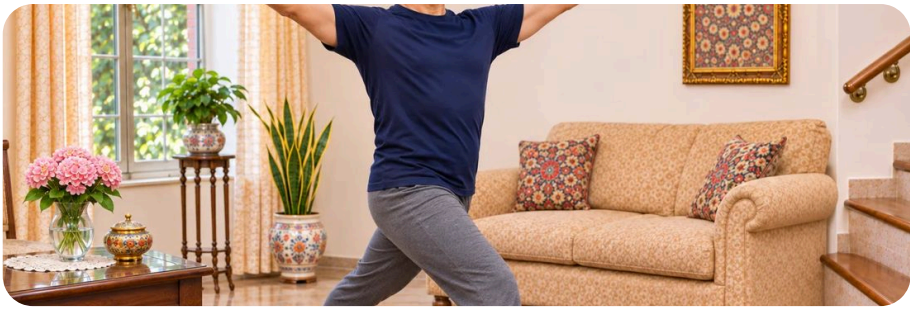
1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت؛ برای روزهای درد پا.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۶۰ سطح ۱ · آسان تعادل



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

صاف بایست، کنار مبل یا کابینت؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

عضله‌ی هدف	کل بدن؛ باسن، ران، شونه‌ها
چرا این تمرین؟	قدم‌های بلند و مطمئن؛ در مقابل قدم‌های کوتاه و محتاط بعد از درد پا.
کجا باید حس کنی	کشش و فعالیت در کل بدن؛ حس «بزرگ بودن».
مقدار	۸ بار هر پا، به جلو، پهلو و عقب؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، یک دست روی تکیه‌گاه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، با شمارش بلند و بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: قدم کوچیک؛ دست‌های نیمه‌باز؛ نگاه به زمین.

احتیاط: کنار یک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۱ سطح ۱ · آسان قدرت لگن و ران



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضلات باسن وقتی ایستادن و راه رفتن دردناکه.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶۲ | سطح ۱۰ آسان | قدرت لگن و ران



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۶۴ سطح ۳ · پیشرفته راه رفتن و هوازی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۶۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۶۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت بلند شدن از زمین؛ هم برای سفره و نماز و هم برای بعد از زمین خوردن. دونستنش، ترس رو کم می‌کنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۶۷ سطح ۱ · آسان تعادل



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن از ماشین.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان فرشته خانم، آقای کریمی و مهین خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
همراهی برای خرید کفش مناسب	«**پاهات زشت شده**»
هدیه‌ی **کفش راحت** به‌جای کفش مجلسی	اصرار به **پاشنه‌بلند** در مهمونی
یادآوری **تمرین انگشت‌ها** جلوی تلویزیون	

کفش راحت، بهترین هدیه.

فصل ۳۳

کار

☐	
	کفش دوم راحت در محل کار
	ایستادن طولانی: **کفی** نرم و جابه‌جایی وزن
	زیر میز تمرین انگشت‌ها

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۶۱ · جابه‌جایی وزن ← ص ۷۳

کفش دوم در محل کار.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	دمپایی با پنجه‌ی پهن و پشت‌دار
	توپ کوچیک برای ماساژ کف پا
	حوله برای تمرین انگشت‌ها
	جداکننده و **پد** سیلیکونی
	آینه یا عکس برای دیدن **پینه** و **قرمزی** (به‌خصوص با دیابت)

توپ، حوله، جداکننده: سه ابزار خونه.

فصل ۳۵

داستان فرشته خانم: سی سال کفش پاشنه‌بلند

فرشته خانم **۶۱ ساله**، معلم بازنشسته؛ **۳۰ سال** سر کلاس کفش پاشنه‌دار و نوک‌تیز پوشیده بود.

زمان	چی شد
شروع	درد روی برآمدگی، **پینه** زیر پنجه، کفش پیدا نمی‌کرد
هفته‌ی ۱	کفش **پهن** با پاشنه‌ی کوتاه؛ **پد** سیلیکونی
ماه ۱	تمرین انگشت‌ها و ساق، هر شب **۱۰ دقیقه**
ماه ۳	درد روزانه **خیلی کمتر**؛ برآمدگی **هنوز** هست

«برآمدگی مونده، ولی دردش رفته.»

فصل ۳۶

داستان آقای کریمی: شست داغ و قرمز

آقای کریمی **۶۶ ساله** فکر می‌کرد هالوکس والگوسش **بدتر** شده. یه صبح، شستش **داغ**، **قرمز** و آن‌قدر دردناک بود که ملافه رو هم تحمل نمی‌کرد.

زمان	چی شد
همون روز	پزشک: حمله‌ی **نقرس**
هفته‌ی ۱	درمان دارویی
ماه ۲	کفش پهن و تمرین‌های این کتاب برای هالوکس والگوس

نکته‌ی دکتر مکس

درد **ناگهانی**، **داغ** و خیلی شدید شست، معمولاً **هالوکس والگوس** نیست. کتاب «نقرس» این کتابخانه رو هم ببین.

«فکر کردم برآمدگیه؛ نقرس بود.»

فصل ۳۷

داستان مهین خانم: جراحی بعد از درمان بدون جراحی

مهین خانم **۵۸ ساله**؛ **۶ ماه** کفش درست، کفی و تمرین کار کرد، ولی درد هنوز **پیاده‌روی** رو محدود می‌کرد.

زمان	چی شد
ماه ۶	جراح ارتوپد پا: **جراحی**
هفته‌ی ۶ بعد از جراحی	کفش پهن، تحرک شست
ماه ۴ بعد از جراحی	تمرین‌های فاز ۲ و ۳
ماه ۸	پیاده‌روی **۴۵ دقیقه** بدون درد

«تمرین قبل از جراحی، برگشتم رو سریع‌تر کرد.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. هالوکس والگوس چیه؟

کج شدن شست به سمت انگشت‌های دیگه و برآمدگی کنارش (فصل ۱).

2. چقدر شایعه؟

بالای ۶۵ سال حدود یک‌سوم؛ در زنان بیشتر (فصل ۲).

3. ارثیه؟

ارث نقش داره (فصل ۳).

4. کفش مقصره؟

کفش باریک و پاشنه‌بلند با هالوکس والگوس همراهه؛ تنها علت نیست (فصل ۳ و ۸).

5. چرا زیر پنجه‌م درد می‌کنه؟

فشار از شست به انگشت‌های دیگه منتقل می‌شه (فصل ۴).

6. کنار شستم بی‌حسه.

فشار روی عصب کوچک؛ کفش پهن‌تر؛ اگه ماند، پزشک (فصل ۴).

7. شستم داغ و قرمز شده.

همون روز پزشک؛ ممکنه نقرس یا عفونت باشه (فصل ۵).

8. دیابت دارم.

هر زخم یا تاول رو همون روز به پزشک نشون بده (فصل ۵).

9. با تمرین صاف می‌شه؟

درد و قدرت بهتر می‌شه؛ تغییر زاویه معمولاً کمه (فصل ۶).

10. جداکننده صافش می‌کنه؟

بیشتر راحتی میاره (فصل ۶ و ۱۹).

11. حتماً جراحی لازمه؟

نه؛ خیلی‌ها با کفش و تمرین راحت‌ان (فصل ۶ و ۱۰).

12. درمان بدون جراحی جواب می‌ده؟

در یک کارآزمایی، تمرین و جداکننده درد و قدرت رو تا یک سال بهتر کرد (فصل ۷).

13. کفی طبی؟

در کوتاه‌مدت درد رو کم می‌کنه (فصل ۷ و ۱۹).

14. چه کفشی بخرم؟

پنجه‌ی پهن، پاشنه‌ی کمتر از ۲٫۵ سانت، جنس نرم (فصل ۸ و ۱۸).

15. کی کفش بخرم؟

عصر (فصل ۱۸).

16. عضله‌ی دورکننده‌ی شست چیه؟

عضله‌ای که شست رو از انگشت دوم دور نگه می‌داره (فصل ۹).

17. کی جراحی کنم؟

وقتی ۳ تا ۶ ماه درمان بدون جراحی کافی نبود و درد زندگی رو محدود کرده (فصل ۱۰).

18. جراحی برای زیباییه؟

نه؛ برای درده (فصل ۱۰).

19. چه تمرینی برای انگشت‌ها؟

باز کردن انگشت‌ها، یوگای انگشت، پای کوتاه، جمع کردن حوله (فصل ۱۱).

20. انگشت‌هام گوش نمی‌دن.

با دست کمک کن؛ ۲ تا ۴ هفته طول می‌کشه (فصل ۱۱).

21. مفصل شستم سفته.

تحرک مفصل شست (فصل ۱۲).

22. چرا کشش ساق؟

ساق سفت فشار روی جلوی پا رو بیشتر می‌کنه (فصل ۱۳).

23. روی پنجه بالا رفتن چطور؟

وزن روی شست و انگشت دوم؛ مچ به بیرون نچرخه (فصل ۱۴).

24. تعادل چه ربطی داره؟

کف پای قوی تعادل رو بهتر و فشار رو کمتر می‌کنه (فصل ۱۵).

25. چطور راه برم؟

آخر قدم از روی شست هل بده (فصل ۱۶).

26. روزهای درد چی کار کنم؟

دوچرخه یا ورزش در آب (فصل ۱۶).

27. حین تمرین درد دارم.

تا ۳ از ۱۰ قابل قبوله (فصل ۱۷).

28. کی نتیجه می‌گیرم؟

کفش همون هفته؛ تمرین ۴ تا ۱۲ هفته (فصل ۱۷).

29. دمپایی لا انگشتی؟

نه؛ انگشت‌ها رو جمع می‌کنه (فصل ۱۸).

30. جداکننده رو چند ساعت بذارم؟

آهسته شروع کن، از یک ساعت (فصل ۱۹).

31. آتل شبانه؟

راحتی؛ برای صاف کردن شواهد کمه (فصل ۱۹).

32. مهمونی کفش پاشنه‌دار بپوشم؟

پاشنه‌ی پهن و کوتاه، فقط چند ساعت (فصل ۲۰).

33. کارم ایستادنیه.

کفی نرم و جابه‌جایی وزن (فصل ۲۱).

34. پینه دارم.

کفش پهن‌تر؛ سنگ پای ملایم (فصل ۲۲).

35. چسب میخچه بزنم؟

خودسرانه نه، به‌خصوص با دیابت (فصل ۲۲).

36. بعد از جراحی چی؟

طبق جراح؛ تمرین‌ها از ماه ۳ (فصل ۲۳).

37. ورم بعد از جراحی چقدر می‌مونه؟

گاهی چند ماه (فصل ۲۳).

38. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: کفش و انگشت‌ها (فصل ۲۵).

39. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

40. بعد از مهمونی برآمدگی ملتهب شده.

کفش راحت، یخ، تمرین سبک (فصل ۳۱).

41. پابرهنه راه برم؟

روی سطح امن، به تقویت کف پا کمک می‌کنه؛ با دیابت نه (فصل ۶).

42. کف پام صافه.

فشار روی شست بیشتره؛ کتاب کف پای صاف رو هم ببین (فصل ۳).

43. آرتریت روماتوئید دارم.

با روماتولوژیست؛ تمرین‌ها مفیدن (فصل ۳).

44. مرد هم می‌گیره؟

آره، ولی کمتر (فصل ۲).

45. بچه‌م هم داره.

ارث نقش داره؛ با پزشک کودکان یا ارتوپد.

46. انگشت دومم چکشی شده.

کفش با پنجه‌ی بلند؛ پزشک اگه دردناکه (فصل ۴).

47. ماساژ کف پا خوبه؟

آره، با توپ (فصل ۱۲).

48. یخ یا گرما؟

برای التهاب، یخ ۱۰ دقیقه (فصل ۳۱).

49. داستان کسی که بدون جراحی خوب شد؟

فرشته خانم (فصل ۳۵).

50. خانواده چطور کمک کنن؟

همراهی در خرید کفش و یادآوری تمرین (فصل ۳۲).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
درد در کفش (۰ تا ۱۰)						
درد بعد از پیاده‌روی (۰ تا ۱۰)						
پیاده‌روی بدون درد (دقیقه)						
بالا رفتن روی یک پنجه (تعداد)						
ایستادن روی یک پا (ثانیه)						
پینه (دارم / ندارم)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	تمرین انگشت‌ها	کشش ساق	قدرت و تعادل	پیاده‌روی (دقیقه)	کفش مناسب	درد (۰ تا ۱۰)

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	درد در کفش	پیاده‌روی بدون درد	جداکننده یا کفی	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
هالوکس والگوس	انحراف شست پا به سمت انگشت‌های دیگه
بونیون	برآمدگی استخوانی کنار شست
بورس	کیسه‌ی کوچک مایع کنار مفصل
استخوان کف پایی	پنج استخوان بلند بین مچ و انگشت‌ها
دورکننده‌ی شست	عضله‌ای که شست رو از انگشت دوم دور می‌کنه
انگشت چکشی	انگشتی که از وسط خم مونده
متاتارسالژیا	درد زیر پنجه‌ی پا
پای کوتاه	تمرین بالا آوردن قوس کف پا بدون جمع کردن انگشت‌ها
جداکننده	وسیله‌ی سیلیکونی بین انگشت‌ها
پد متاتارس	برآمدگی نرم کفی برای کم کردن فشار زیر پنجه
نقرس	التهاب مفصل به‌خاطر کریستال اسید اوریک
پینه	پوست ضخیم به‌خاطر فشار
میخچه	پینه‌ی کوچک و سفت روی انگشت
استئوتومی	برش و جابه‌جا کردن استخوان در جراحی

اصطلاح	معنی
کفی طبی	کفی سفارشی یا آماده برای حمایت پا
حس عمقی	حس جای مفاصل بدون نگاه کردن

منابع علمی

1. Nix S, Smith M, Vicenzino B. Prevalence of hallux valgus in the general population: a systematic review and meta-analysis. J Foot Ankle Res. 2010;3:21. doi:10.1186/1757-1146-3-21
2. Abdalbary SA. Foot Mobilization and Exercise Program Combined with Toe Separator Improves Outcomes in Women with Moderate Hallux Valgus at 1-Year Follow-up: A Randomized Clinical Trial. J Am Podiatr Med Assoc. 2018;108(6):478-486. doi:10.7547/17-026
3. Torkki M, Malmivaara A, Seitsalo S, et al. Surgery vs Orthosis vs Watchful Waiting for Hallux Valgus: A Randomized Controlled Trial. JAMA. 2001;285(19):2474-2480. doi:10.1001/jama.285.19.2474
4. Menz HB, Morris ME. Footwear Characteristics and Foot Problems in Older People. Gerontology. 2005;51(5):346-351. doi:10.1159/000086373
5. Kim MH, Yi CH, Weon JH, et al. Effect of toe-spread-out exercise on hallux valgus angle and cross-sectional area of abductor hallucis muscle in subjects with hallux valgus. J Phys Ther Sci. 2015;27(4):1019-1022. doi:10.1589/jpts.27.1019

هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا

همراه قدم‌به‌قدم برای هالوکس والگوس و درد جلوی پا.

- انتخاب کفش درست
- جداکننده، پد و کفی: چی کمک می‌کنه
- ۵ تمرین انگشت در ۵ دقیقه
- ساق، قدرت و تعادل
- کی به جراحی فکر کنیم
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی کارآزمایی Abdalbary (۲۰۱۸)، کارآزمایی JAMA (Torkki، ۲۰۰۱)، متاآنالیز شیوع Nix، ۲۰۱۰) و پژوهش کفش سالمندان (Menz، ۲۰۰۵).