راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا»

تمرین برای هالوکس والگوس

انگشت‌ها، مفصل شست، ساق، قدرت، تعادل و راه رفتن



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 ۸

۱. هالوکس والگوس چیه؟ ۹

۲. علائم ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۲: شواهد ۱۴

۴. درمان بدون جراحی ۱۵

۵. تمرین عضله‌ی شست ۱۵

بخش ۳: تمرین ۱۷

۶. تمرین انگشت‌ها ۱۸

۷. تحرک مفصل شست ۱۹

۸. کشش ساق ۲۰

۹. تقویت ساق و پا ۲۱

۱۰. تعادل ۲۲

۱۱. راه رفتن درست ۲۳

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۶

۱۲. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۱

کتاب کامل و ارتقا ۵۰

منابع علمی ۵۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- هالوکس والگوس چیه؟
- علائم
- علائم خطر
- درمان بدون جراحی
- تمرین عضله‌ی شست
- تمرین انگشت‌ها
- تحرک مفصل شست
- کشش ساق
- تقویت ساق و پا
- تعادل
- راه رفتن درست
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

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.

فصل ۲

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 ۳۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۴

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 ۳

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.

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.

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.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۶

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 ۳۶

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 ۷

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 ۳۲ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

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

مفصل شست، اگه حرکت نکنه، سفت‌تر می‌شه.

فصل ۸

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 ۳۸ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۳۹ · کشش پشت ران ← ص ۴۰

ساق نرم، جلوی پای راحت‌تر.

فصل ۹

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 ۳۴ · بالا رفتن روی پنجه با یک پا ← ص ۳۵ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۳۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۶ · پل باسن ← ص ۴۷

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 ۱۰

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 ۴۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۳ · تعادل روی بالش ← ص ۴۴ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۴۵

کف پای قوی، تعادل بهتر.

فصل ۱۱

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 ۴۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۹ · ورزش در آب ← ص ۵۰

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.

بخش ۴

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.

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.

فصل ۱۳

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 ۳۶ · کشش ساق ← ص ۳۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۳

ده دقیقه، هر شب جلوی تلویزیون.

بخش ۵

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 ۱ · آسان | مچ پا و ساق



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

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

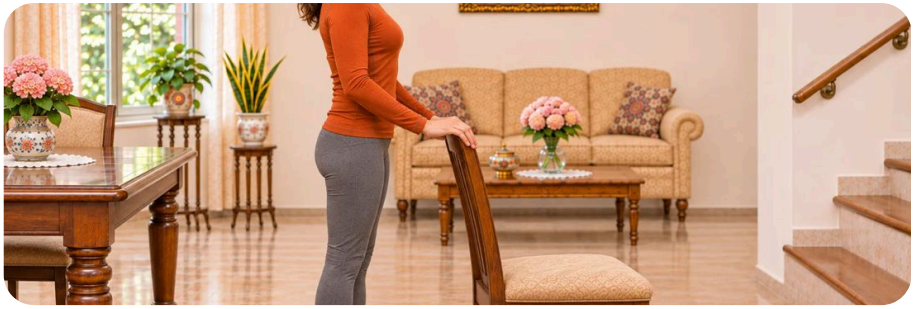
اجرا

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

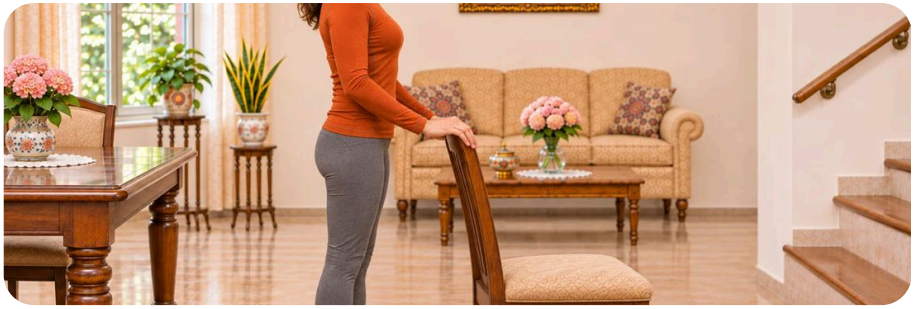
1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

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 ۱ · 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

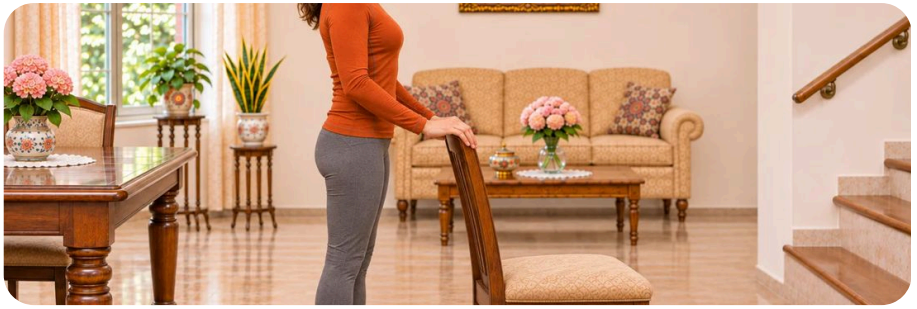
1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

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 | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱۰ 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۶ 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 ۱۷ | 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 (فصل ۱۳).
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 (فصل ۱۴).

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 ۱۸ | 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 ۱۹ | سطح ۱ · 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	هالوکس والگوس	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۷ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

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

تمرین برای هالوکس والگوس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- انگشت‌ها
- مفصل شست
- ساق
- قدرت و تعادل
- ۱۰ دقیقه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.