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

جراحی هالوکس والگوس

کی جراحی، آمادگی و برگشت بعد از جراحی



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. جراحی: کی؟ ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۶. بعد از جراحی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۸. فاز ۲: کشش و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۷

۹. داستان مهین خانم: جراحی بعد از درمان بدون جراحی ۳۸

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

منابع علمی ۴۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **جراحیه**.

در این راهنما

- هالوکس والگوس چیه؟
- علائم
- علائم خطر
- درمان بدون جراحی
- جراحی: کی؟
- بعد از جراحی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: کشش و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- داستان مهین خانم: جراحی بعد از درمان بدون جراحی
- ۱۰ 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 ۳۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸

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.

فصل ۵

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

زندگی روزمره

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

فصل ۶

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 در کتاب کامل تا ۱۶**
ورم	گاهی تا **چند ماه**

پمپ مچ پا ← ص ۲۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۰

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 در کتاب کامل)

☐	
	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 ۳۴ · سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۳۶

بعد از جراحی، آهسته و طبق جراح.

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.

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 ۲۸ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۲۹ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۳۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵

انگشت‌ها هر روز؛ قدرت یک روز در میون.

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.

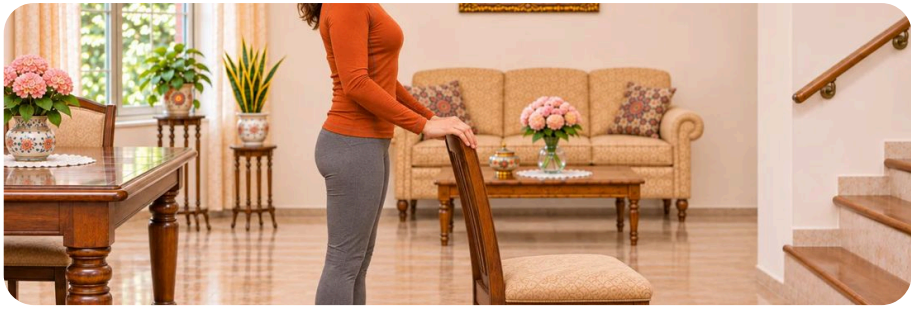
اجرا

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 ۰۱ 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 ۳ | سطح ۱۰ 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

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.»

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

جراحی هالوکس والگوس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- درمان بدون جراحی
- کی جراحی
- بعد از جراحی
- فاز ۲
- داستان مهین خانم

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