راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کف پای صاف در بزرگسالان»

پای صاف و دیابت

علائم خطر، پای شارکو، مراقبت و داستان سیمین خانم



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**، **ورم** یا **تغییر شکل** تازه‌ی پا رو همون روز به پزشک نشون بده. **همون روز به پزشک**: پای **داغ، قرمز و متورم** بدون ضربه (به‌خصوص با دیابت یا بی‌حسی پا)؛ **صدای تق** و درد ناگهانی داخل مچ؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا؛ پا که در چند هفته **سریع** صاف‌تر شده. **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: کف پای صاف ۷

۱. کف پای صاف چیه؟ ۸

۲. پای صاف اکتسابی بزرگسالی ۸

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۲

۴. وزن ۱۳

۵. داخل خونه ۱۴

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۶

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۰

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۳

۷. داستان سیمین خانم: پای داغ با دیابت ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۲۴

منابع علمی ۲۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **دیابته**.

در این راهنما

- کف پای صاف چیه؟
- پای صاف اکتسابی بزرگسالی
- علائم خطر
- وزن
- داخل خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان سیمین خانم: پای داغ با دیابت
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کف پای صاف در بزرگسالان»** 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

کف پای صاف

کف پای صاف چیه، انواعش، تاندون تیبیال خلفی، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

کف پای صاف چیه؟

قوس داخلی کف پا مثل یک **فنر** کار می‌کنه: وزن رو **پخش** می‌کنه و موقع راه رفتن **هل** می‌ده. در **کف پای صاف**، این قوس **پایین** میاد و داخل پا به زمین **نزدیک‌تر** می‌شه.

نوع	یعنی
صاف انعطاف‌پذیر	وقتی نشستی یا روی پنجه می‌ری، قوس **برمی‌گرده**
صاف سفت	قوس هیچ‌وقت برنمی‌گرده
صاف اکتسابی بزرگسالی	پایی که قبلاً قوس داشته و در **بزرگسالی** صاف شده

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **از بچگی** کف پای صاف دارن و **هیچ** دردی ندارن. صاف بودن به‌تنهایی **بیماری** نیست.

پای صاف بی‌درد، معمولاً درمان نمی‌خواد.

فصل ۲

پای صاف اکتسابی بزرگسالی

شایع‌ترین علتش **ضعف** یا **آسیب** تاندون **تیبیال خلفیه**؛ تاندونی که از **پشت قوزک داخلی** رد می‌شه و قوس رو **بالا** نگه می‌داره.

مرحله	معمولاً
۱	درد و ورم **داخل مچ**؛ قوس هنوز **سالمه**
۲	قوس **پایین** اومده ولی **انعطاف** داره؛ پاشنه به **بیرون** چرخیده
۳	پا **سفت** و **صاف**
۴	مچ پا هم **کج** شده

کی بیشتر؟

زنان بالای **۴۰ تا ۵۰**	
اضافه‌وزن	
دیابت، فشار خون	
سابقه‌ی آسیب مچ	

نکته‌ی دکتر مکس

در مراحل **۱ و ۲**، درمان بدون جراحی (کفی، تمرین) **بهترین** شانس رو داره. پس **زود** شروع کن.

پای تازه صاف‌شده بعد از ۵۰ رو جدی بگیر.

فصل ۳

علائم خطر

همون روز به پزشک

☐	
	پای **داغ، قرمز و خیلی متورم** بدون ضربه‌ی واضح، به‌خصوص با **دیابت** یا **بی‌حسی** پا (ممکنه **پای شارکو** باشه)
	صدای تق و درد ناگهانی داخل مچ (پارگی تاندون)
	نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا
	زخم کف پا با دیابت

زود به پزشک

☐	
	پا در چند **هفته** یا **ماه** به‌وضوح **صاف‌تر** شده
	درد با کفش و تمرین بعد از **۳ ماه** بهتر نشده
	درد **بیرون** مچ

پای داغ و متورم با دیابت: همون روز.

بخش ۲

زندگی روزمره

انتخاب کفش و کفی، ایستادن طولانی، وزن، داخل خونه، سفر و پیاده‌روی طولانی، و بعد از جراحی.

فصل ۴

وزن

اضافه‌وزن با پای صاف اکتسابی **همراهه**	
هر **کیلو** وزن، روی هر قدم **چند برابر** بار به پا میاره	
کاهش وزن **آهسته** با **ورزش** و **غذای** درست	

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله» این کتابخانه رو هم ببین.

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۱ · ورزش در آب ← ص ۲۲

ورزش‌های کم‌فشار برای کاهش وزن

ورزش	
دوچرخه‌ی ثابت	
ورزش در آب	
تمرین قدرتی نشسته و ایستاده	عضله رو در کاهش وزن **حفظ** می‌کنه
پیاده‌روی با کفش و کفی مناسب	کم‌کم بیشتر

کمی وزن کمتر، خیلی فشار کمتر روی قوس.

فصل ۵

داخل خونه

☐	
	دمپایی با **قوس** و **پشت**، نه تخت
	روی **سرامیک** سفت، پابرهنه **طولانی** نه
	حوله برای تمرین انگشت‌ها
	توپ کوچیک برای ماساژ کف پا

مراقبت روزانه‌ی پا با دیابت

☐	
	هر روز **کف پا** و **بین انگشت‌ها** رو نگاه کن (با آینه)
	دمای دو پا رو با پشت دست مقایسه کن؛ پای **گرم‌تر** رو به پزشک نشون بده
	پا رو با آب **ولرم** بشور و بین انگشت‌ها رو **خشک** کن
	پابرهنه راه نرو
	کفش رو قبل از پوشیدن **بتکون**

دمپایی با قوس، حتی در خونه.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (کفی و پای کوتاه)، فاز ۲ (ساق و داخل مچ)، 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.

بخش ۴

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 پای داغ و قرمز، زخم یا بی‌حسی، تمرین نه؛ پزشک.

تمرین ۱ | 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 قوس و داخل مچ؛ 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 ۲ | سطح ۱۰ 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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان شهین خانم، آقای نادری و سیمین خانم.

فصل ۷

داستان سیمین خانم: پای داغ با دیابت

سیمین خانم **۶۷ ساله** با **۲۰ سال** دیابت و **بی‌حسی** پا؛ پای راستش **ورم** کرد، **داغ** و **قرمز** شد، ولی **درد** زیادی نداشت.

زمان	چی شد
همون روز	پزشک: شک به **پای شارکو**؛ **گچ** و استراحت از وزن
ماه ۳	التهاب **آروم** شد؛ **کفش مخصوص**
بعد	تمرین‌های **نشسته** و مراقبت روزانه‌ی پا

نکته‌ی دکتر مکس

با **دیابت** و **بی‌حسی**، پای **داغ و متورم** حتی **بدون درد** همیشه **همون روز** به پزشک.

«دردی نداشتم؛ خوب شد صبر نکردم.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کف پای صاف در بزرگسالان»** 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	کف پای صاف	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۱ 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. Kulig K, Reischl SF, Pomrantz AB, et al. Nonsurgical Management of Posterior Tibial Tendon Dysfunction With Orthoses and Resistive Exercise: A Randomized Controlled Trial. Phys Ther. 2009;89(1):26-37. doi:10.2522/ptj.20070242
2. Mulligan EP, Cook PG. Effect of plantar intrinsic muscle training on medial longitudinal arch morphology and dynamic function. Man Ther. 2013;18(5):425-430. doi:10.1016/j.math.2013.02.007
3. Shibuya N, Jupiter DC, Ciliberti LJ, et al. Characteristics of Adult Flatfoot in the United States. J Foot Ankle Surg. 2010;49(4):363-368. doi:10.1053/j.jfas.2010.04.001

پای صاف و دیابت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- علائم خطر
- وزن
- خونه
- داستان
- مراقبت

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