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

کفی و کفش برای پای صاف

کفی، کفش، ایستادن طولانی، خونه و سفر



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 ۸

۱. کف پای صاف چیه؟ ۹

۲. پای صاف اکتسابی بزرگسالی ۹

۳. علائم خطر ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۴. کفی و تمرین ۱۴

۵. کفش ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۶. انتخاب کفش و کفی ۱۷

۷. ایستادن طولانی ۱۸

۸. داخل خونه ۱۹

۹. سفر و پیاده‌روی طولانی ۲۰

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۲

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کفی و کفشه**.

در این راهنما

- کف پای صاف چیه؟
- پای صاف اکتسابی بزرگسالی
- علائم خطر
- کفی و تمرین
- کفش
- انتخاب کفش و کفی
- ایستادن طولانی
- داخل خونه
- سفر و پیاده‌روی طولانی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- 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.

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

شواهد

کفی و تمرین برای تاندون تیبیال خلفی، تمرین عضله‌های کف پا، کفش، و جراحی.

فصل ۴

کفی و تمرین

پژوهش	یافته
Kulig (کارآزمایی تصادفی، ۲۰۰۹)**: ۳۶** بزرگسال با مرحله‌ی ۱ و ۲	**۱۲ هفته**: هر سه گروه (**کفی + *کشش***، کفی + کشش + تمرین مقاومتی **کانسنتریک**، کفی + کشش + تمرین **اکسنتریک**) **بهتر** شدن؛ گروه **اکسنتریک** بیشترین بهبود رو در **درد** و **عملکرد** داشت

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش **کوچیکه**، ولی پیامش روشنه: **کفی** پایه‌ی درمانه، و **تمرین تقویتی** نتیجه رو **بهتر** می‌کنه.

کفی + تمرین، بهتر از کفی تنها.

فصل ۵

کفش

☐	
	پاشنه‌ی محکم که فشارش بدی، **له** نشه
	کف که فقط از جلو خم بشه، نه از وسط
	حمایت قوس داخلی
	بند برای تنظیم
	کفش **کهنه** با پاشنه‌ی ساییده رو **عوض** کن

تست سه‌گانه‌ی کفش در مغازه

تست	
پاشنه رو با انگشت فشار بده	نباید **له** بشه
کفش رو از **دو سر** بگیر و بپیچون	نباید مثل **حوله** بپیچه
کفش رو از **جلو** و **وسط** خم کن	فقط از **جلو** (جای انگشت‌ها) خم بشه

کفش با پاشنه‌ی محکم، قوس با پشتیبان.

بخش ۳

زندگی روزمره

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

فصل ۶

انتخاب کفش و کفی

☐	
	کفی **آماده** با حمایت قوس، برای شروع
	کفی **سفارشی** اگه کفی آماده **کافی** نبود (با متخصص پا یا فیزیوتراپیست)
	کفی رو در **همه‌ی** کفش‌ها بذار
	عصر کفش بخر
	کفش‌های **نرم** و بی‌پشتیبان (مثل کتونی خیلی نرم یا دمپایی تخت) **کمتر**

نکته‌ی دکتر مکس

کفی جدید رو **آهسته** شروع کن: روز اول **یک تا دو ساعت**، بعد بیشتر.

کفی آماده یا سفارشی؟

	آماده	سفارشی
هزینه	کمتر	بیشتر
برای شروع	**مناسب**	
پای صاف شدید یا سفت		**بهتر**
دیابت با زخم قبلی		**بهتر**

	آماده	سفارشی
چند وقت	۶ تا ۱۲ ماه	۱ تا ۳ سال

کفی در همه‌ی کفش‌ها، نه فقط یکی.

فصل ۷

ایستادن طولانی

☐	
	هر **۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کن
	کفپوش نرم
	پای کوتاه ایستاده، چند بار در روز
	آشپزی طولانی: **صندلی بلند**

جابه‌جایی وزن ← ص ۲۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۷

وزن رو جابه‌جا کن؛ قوس رو بیدار نگه دار.

فصل ۸

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.

فصل ۹

سفر و پیاده‌روی طولانی

☐	
	کفش و **کفی** امتحان‌شده؛ کفش **نو** در سفر نه
	استراحت هر ساعت
	کشش ساق شب‌ها
	عصای کوه‌پیمایی در مسیرهای ناهموار
	زیارت و پیاده‌روی‌های طولانی: از **چند هفته قبل** پیاده‌روی رو کم‌کم بیشتر کن

کفش امتحان‌شده؛ آمادگی از قبل.

بخش ۴

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.

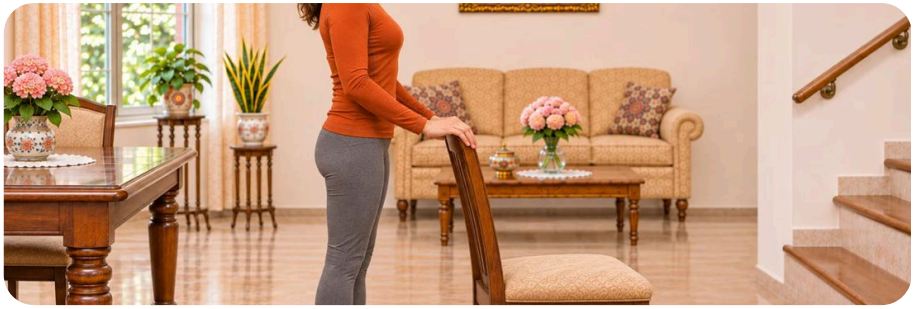
بخش ۵

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

تمرین ۱ | 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 تاندون‌های داخل مچ؛ بالا رفتن روی پنجه با وزن روی **شست** قوس کف پا رو **فعال** 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 ۲ | 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 داخل مچ 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.

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

کفی و کفش برای پای صاف

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کفی
- کفش
- ایستادن
- خونه
- سفر

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