راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پا و مچ پا»

پاهای سالم در زندگی روزمره

ایستادن طولانی، کفش زنانه، ورم پا، نماز، فصل‌ها و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. بعد از **آسیب**، اگه **نمی‌تونی ۴ قدم** روی پا وزن بذاری یا **روی استخوان‌های مچ یا کف پا** درد شدید داری، برای **عکس** به پزشک مراجعه کن. اگه پا **ناگهان سرد، رنگ‌پریده یا کبود** شد، یا **ساق ورم‌کرده، گرم و دردناک** داری (به‌خصوص بعد از سفر یا بستری)، یا **تب** با پای قرمز و گرم داری: **فوراً با پزشک یا ۱۱۵**. اگه **دیابت** یا **بی‌حسی پا** داری، کتاب «نوروپاتی محیطی و پای دیابتی» رو هم بخون.

© 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: پا رو بشناس ۸

۱. پا چطور کار می‌کنه؟ ۹

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۱۱

۲. علائم خطر ۱۲

بخش ۳: درمان ۱۴

۳. قانون درد ۱۵

۴. وزن و فعالیت ۱۵

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۱۷

۵. کفش زنانه و مهمونی ۱۸

۶. ایستادن طولانی و آشپزخونه ۱۸

۷. ورم پا و مچ ۱۹

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۲

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۷: کار، خانواده و زندگی ۳۸

۹. کار و خانواده ۳۹

۱۰. نماز و ماه رمضان ۴۰

۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۲

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای هر کسیه که می‌خواد **پاهاش سالم بمونه**.

در این راهنما

- پا چطور کار می‌کنه؟
- علائم خطر
- قانون درد
- وزن و فعالیت
- کفش زنانه و مهمونی
- ایستادن طولانی و آشپزخونه
- ورم پا و مچ
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- کار و خانواده
- نماز و ماه رمضان
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پا و مچ 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

پا رو بشناس

پا چطور کار می‌کنه، درد پاشنه، درد آشیل، پیچ‌خوردگی مچ، کف پای صاف و آرتروز مچ، و درد جلوی پا و انگشت‌ها.

فصل ۱

پا چطور کار می‌کنه؟

هر پا **۲۶ استخوان**، بیش از **۳۰ مفصل** و ده‌ها **عضله، تاندون و رباط** داره. پا هم **ضربه‌گیره** و هم **اهرم** برای قدم برداشتن.

سه بخش پا

بخش	شامل	دردهای شایع
عقب پا	پاشنه، مچ	**درد پاشنه، آشیل، پیچ‌خوردگی**
وسط پا	قوس	**کف پای صاف**
جلوی پا	سر استخوان‌های کف پا، انگشت‌ها	**انگشت شست کج، درد جلوی پا، نوروم**

بعد از ۵۰ سالگی

☐	
	بالشتک چربی زیر پاشنه نازک‌تر می‌شه
	تاندون‌ها **سفت‌تر** و کمتر **مقاوم** به بار
	قوس پا ممکنه **افت** کنه
	عضلات **ساق** ضعیف‌تر

☐	
	وزن و **ساعت‌های ایستادن** اثر بیشتری دارن

ساق: موتور پا

عضلات **ساق** (دوقلو و نعلی) از طریق **آشیل** به پاشنه وصلن و موقع راه رفتن، **چند برابر وزن بدن** نیرو تولید می‌کنن. ساق **قوی و منعطف**، در درمان **بیشتر** دردهای پا نقش داره.

ساق قوی، پای سالم.

بخش ۲

علائم خطر و تشخیص

علائم خطر، تست‌های ساده، تصویربرداری و تزریق، و باورهای غلط.

علائم خطر

فوراً پزشک یا ۱۱۵

- پا **ناگهان سرد، رنگ‌پریده یا کبود** و دردناک شده
- **ساق ورم‌کرده، گرم و دردناک**، به‌خصوص بعد از **سفر طولانی**، **جراحی** یا **بستری**؛ اگه با **تنگی نفس** همراهه: **۱۱۵**
- **تب** همراه با پای **قرمز، داغ و ورم‌کرده**

همون روز پزشک

- **صدای ترق** پشت پاشنه، حس **ضربه** و بعد **ناتوانی در بالا رفتن روی پنجه** (احتمال **پارگی آشیل**)
- مفصل **شست** ناگهان **قرمز، داغ، ورم‌کرده** و خیلی دردناک، اغلب **شب** (احتمال **نقرس**)
- در **دیابت**: زخم، یا پای قرمز و گرم و ورم‌کرده (کتاب «نوروپاتی»)

بعد از آسیب: قوانین اوتاوا

بر اساس **قوانین اوتاوا** (Stiell)، بعد از آسیب مچ یا پا، **عکس** لازمه اگه:

	☐
نمی‌تونی ۴ قدم روی پا وزن بذاری (هم بلافاصله، هم در مطب)	
لبه‌ی پشتی یا **نوک قوزک** داخلی یا بیرونی **حساس** به فشاره	
پایه‌ی استخوان کف پای پنجم (برجستگی بیرون وسط پا) یا **استخوان ناوی** (داخل وسط پا) **حساسه**	

صدای ترق پشت پاشنه و ناتوانی روی پنجه: همون روز پزشک.

بخش ۳

درمان

برنامه‌ی درد پاشنه، برنامه‌ی آشیل، کفش و کفی، قانون درد، پیچ‌خوردگی از روز اول، وزن و فعالیت، و تیپ و آتل و مچ‌بند.

فصل ۳

قانون درد

تمرین برای پا و تاندون، **بدون هیچ دردی** معمولاً **کافی نیست**. **مدل پایش درد** (Silbernagel، ۲۰۰۷) در درمان آشیل نشون داد می‌شه **فعالیت رو ادامه داد**، به شرطی که درد در **محدوده‌ی قابل قبول** بمونه.

سه قانون

زمان	قابل قبول
حین تمرین	درد تا **۵ از ۱۰**
بعد از تمرین	برگشت به حالت قبل ظرف **چند ساعت**
صبح فردا	درد و خشکی **بیشتر از همیشه نیست**

چراغ راهنما

سبز (۰ تا ۳)	ادامه بده؛ آماده‌ی پیشرفت
زرد (۴ تا ۵)	قابل قبول؛ پیشرفت نکن
قرمز (بیش از ۵، یا صبح فردا بدتر)	**دوز رو کم کن**؛ قطع کامل نه

صبح فردا، داور تمرین دیروزه.

فصل ۴

وزن و فعالیت

وزن

هر کیلو وزن اضافه، با هر قدم **چند برابر** روی پا بار میاره. **اضافه وزن** از عوامل خطر **درد پاشنه** و **کف پای صاف** بزرگسالیه. کم کردن **حتی چند کیلو** کمک می‌کنه.

فعالیت در دوره‌ی درد

به‌جای	موقتاً
پیاده‌روی **طولانی** روی آسفالت	**دوچرخه‌ی ثابت**، **آب**، پیاده‌روی **کوتاه‌تر**
کوه و **سربالایی** (برای آشیل)	مسیر **صاف**
ایستادن طولانی	**نشستن** هر چند وقت؛ **زیرپایی**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «وزن و چاقی» و «پیاده‌روی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۶ · ورزش در آب ← ص ۳۷

فعالیت رو قطع نکن؛ تغییرش بده.

بخش ۴

موقعیت‌های روزمره

صبح‌ها و اولین قدم، کفش زنانه و مهمونی، ایستادن طولانی، ورم پا، نقرس، و پیاده‌روی و کوه و سفر.

فصل ۵

کفش زنانه و مهمونی

☐	
	پاشنه حداکثر **۳ تا ۴ سانت**، **پهن**
	پنجه‌ی گرد و جادار
	بند دور مچ یا روی پا
	کفش **مجلسی** فقط برای **مدت کوتاه**؛ یک جفت **راحت** همراه داشته باش
	صندل تابستونی با **پشت** و **ساپورت قوس**
	کفش طبی هم می‌تونه **شیک** باشه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **انگشت شست کج** داری، کفشی که روی برجستگی **فشار** میاره، **نپوش**؛ حتی برای یک شب.

پاشنه‌ی کوتاه و پهن، پنجه‌ی جادار.

فصل ۶

ایستادن طولانی و آشپزخونه

☐	
	کفش پشت‌دار و ضربه‌گیر، **حتی در خونه**
	فرش یا کفپوش نرم جلوی سینک و اجاق
	یک **چهارپایه** یا **زیرپایی** برای جابه‌جا گذاشتن پاها
	هر ۳۰ دقیقه: چند بار **بالا رفتن روی پنجه** و **پمپ مچ پا**
	کارهای **نشسته** (پاک کردن سبزی) رو **نشسته** انجام بده

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸ · پمپ مچ پا ← ص ۲۷

هر نیم ساعت ایستادن، یک دقیقه حرکت.

ورم پا و مچ

نوع ورم	احتمال	چه کار کنم
یک پا، **ناگهانی**، با **درد و گرمی ساق**	**لخته‌ی خون** (ترومبوز وریدی عمقی)	**همون روز پزشک**؛ با تنگی نفس **۱۱۵**
دو پا، **تدریجی**، عصرها بیشتر	**نارسایی وریدی**، گرما، **داروها** (بعضی داروهای فشار)، **قلب، کلیه یا کبد**	با **پزشک** بررسی کن
بعد از پیچ‌خوردگی	التهاب	بالا نگه داشتن، حرکت مچ
ورم دور مفصل با قرمزی و گرمی	**نقرس** یا **عفونت**	**همون روز پزشک**

کمک‌های روزمره (بعد از بررسی پزشک)

☐	
	پمپ مچ پا چند بار در روز
	بالا گذاشتن پاها
	پیاده‌روی
	جوراب واریس فقط با تجویز پزشک

پمپ مچ پا ← ص ۲۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۵

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ تا ۳، پیشگیری از پیچ‌خوردگی دوباره، برگشت به پیاده‌روی، نگهداری، و روزهای شعله‌ور شدن درد.

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 ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: مچ پا و ساق، کشش، تعادل، قدرت لگن و ران، و راه رفتن و هوازی. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۵) شروع کن** و **قانون درد** (فصل ۳) رو رعایت کن.

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.

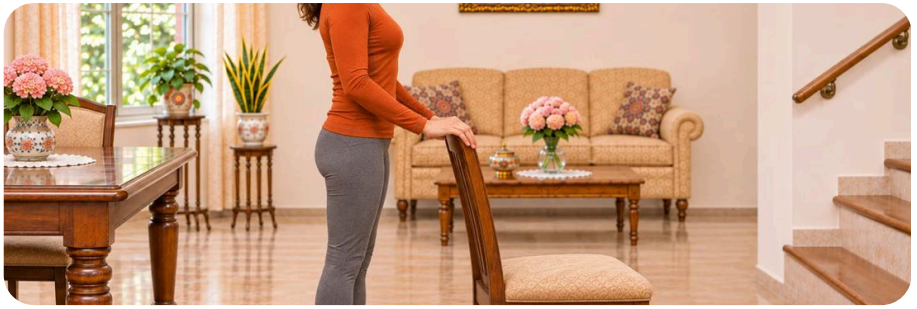
اجرا

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 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 آشیل؛ پایه‌ی درمان درد پاشنه، آشیل و پیچ‌خوردگی.
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 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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | مچ پا و ساق



راه 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 عضله‌ی دوقلوی ساق؛ ساق سفت، فشار روی پاشنه و آشیل رو 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 (نعلی)؛ برای درد پاشنه و آشیل.
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 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؛ مهم‌ترین تمرین برای پیشگیری از پیچ‌خوردگی دوباره‌ی مچ.
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 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 | 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 کف پا و آشیل؛ 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 ۱۱ | 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.

بخش ۷

کار، خانواده و زندگی

کار و خانواده، نماز و ماه رمضان، فصل‌ها، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۹

کار و خانواده

شغل‌های ایستاده

فروشنده، معلم، آرایشگر، آشپز: **ساعت‌ها ایستادن** روی سطح سخت.

☐	
	کفش کار با ضربه‌گیر و پشت محکم
	کفپوش نرم در محل ایستادن
	چهارپایه‌ی بلند برای نیمه‌نشستن
	کفش دوم برای نیمه‌ی دوم روز
	بالا رفتن روی پنجه و **پمپ مچ پا** هر ساعت

خانواده

☐	
	کارهای **ایستاده‌ی طولانی** (آشپزی مهمونی، خرید) رو **تقسیم** کنید
	پیاده‌روی با هم، با سرعتی که درد رو زیاد نکنه
	برای سالمند: **کفش مناسب** و **دمپایی پشت‌دار** هدیه‌ی خوبیه

ساعت‌ها ایستادن، کفش و زیرپای درست می‌خواد.

فصل ۱۰

نماز و ماه رمضان

نماز

وضعیت	ممکنه سخت باشه	کمک
سجده	**خم شدن انگشت‌های پا به عقب**؛ در **خشکی شست** دردناک	**بالشتک نرم** زیر انگشت‌ها
نشستن روی پاشنه	فشار روی **مچ** و **پشت پا**	**بالش کوچیک** بین پاشنه و باسن
ایستادن	درد **پاشنه** روی فرش سفت	**جوراب ضخیم** یا کفپوش نرم

نکته‌ی دکتر مکس

در دوره‌ی درد شدید، خیلی‌ها نماز رو **روی صندلی** می‌خونن؛ برای حکم شرعیش از **مرجع دینی‌ت** بپرس.

ماه رمضان

☐	
	تمرین **بعد از افطار**
	آب کافی بین افطار و سحر (تاندون‌ها هم آب لازم دارن)

	☐
ایستادن طولانی برای آماده کردن افطار رو **تقسیم** کن	
نقرس داری؟ درباره‌ی روزه و آب با **پزشک** صحبت کن	

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
پمپ مچ پا	۱ دقیقه
کشش ساق	۲ دقیقه
کشش ساق با زانوی خم	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۲ دقیقه
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۲۷ · کشش ساق ← ص ۳۱ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۳۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۲۹ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۴

ده دقیقه برای پاهایی که تمام روز تو رو می‌برن.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**پا و مچ 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	پا رو بشناس	۶
۲	علائم خطر و تشخیص	۴
۳	درمان	۷
۴	موقعیت‌های روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	کار، خانواده و زندگی	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. Koc TA Jr, Bise CG, Neville C, Carreira D, Martin RL, McDonough CM. Heel pain - plantar fasciitis: revision 2023. J Orthop Sports Phys Ther. 2023;53(12):CPG1-CPG39. doi:10.2519/jospt.2023.0303
2. Rathleff MS, Mølgaard CM, Fredberg U, et al. High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: a randomized controlled trial with 12 months follow-up. Scand J Med Sci Sports. 2015;25(3):e292-e300. doi:10.1111/sms.12313
3. Martin RL, Chimenti R, Cuddeford T, et al. Achilles pain, stiffness, and muscle power deficits: midportion Achilles tendinopathy revision 2018. J Orthop Sports Phys Ther. 2018;48(5):A1-A38. doi:10.2519/jospt.2018.0302
4. Alfredson H, Pietilä T, Jonsson P, Lorentzon R. Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. Am J Sports Med. 1998;26(3):360-366. doi:10.1177/03635465980260030301
5. Beyer R, Kongsgaard M, Hougs Kjær B, et al. Heavy slow resistance versus eccentric training as treatment for Achilles tendinopathy: a randomized controlled trial. Am J Sports Med. 2015;43(7):1704-1711. doi:10.1177/0363546515584760
6. Silbernagel KG, Thomeé R, Eriksson BI, Karlsson J. Continued sports activity, using a pain-monitoring model, during rehabilitation in patients with Achilles tendinopathy: a randomized controlled study. Am J Sports Med. 2007;35(6):897-906. doi:10.1177/0363546506298279
7. Vuurberg G, Hoorntje A, Wink LM, et al. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: update of an evidence-based clinical guideline. Br J Sports Med. 2018;52(15):956. doi:10.1136/bjsports-2017-098106
8. Stiell IG, McKnight RD, Greenberg GH, et al. Implementation of the Ottawa ankle rules. JAMA. 1994;271(11):827-832. PMID:8114236
9. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

پاهای سالم در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ایستادن طولانی
- کفش زنانه
- ورم پا
- نماز
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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