راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پا و مچ پا»

کف پای صاف و جلوی پا

کف پای صاف بزرگسالی، انگشت شست کج، خشکی شست، نوروم و درد جلوی پا؛ کفش مناسب



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

۲. کف پای صاف و آرتروز مچ ۱۰

۳. درد جلوی پا و انگشت‌ها ۱۲

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۱۵

۴. علائم خطر ۱۶

بخش ۳: درمان ۱۸

۵. کفش و کفی ۱۹

۶. قانون درد ۲۰

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۲۲

۷. کفش زنانه و مهمونی ۲۳

۸. نقرس ۲۳

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۶

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **قوس پاش افتاده** یا **جلوی پا و انگشت‌هاش** درد داره.

در این راهنما

- پا چطور کار می‌کنه؟
- کف پای صاف و آرتروز مچ
- درد جلوی پا و انگشت‌ها
- علائم خطر
- کفش و کفی
- قانون درد
- کفش زنانه و مهمونی
- نقرس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۰ 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.

فصل ۲

کف پای صاف و آرتروز مچ

کف پای صاف بزرگسالی

تاندون تیبیال خلفی از پشت **قوزک داخلی** می‌گذره و **قوس پا** رو نگه می‌داره. با سن، اضافه وزن یا دیابت، ممکنه **ضعیف** و **دردناک** بشه و قوس کم‌کم **بیفته**.

☐	نشونه‌ها
	درد و ورم **پشت قوزک داخلی**
	افت قوس پا؛ یک پا **صاف‌تر** از دیگری
	بالا رفتن روی پنجه با یک پا سخت یا دردناک

کف پای صافی که تازه پیدا شده و دردناکه، **زود** با پزشک یا فیزیوتراپیست بررسی بشه؛ درمان زود **(کفی** یا **مچ‌بند** + **تمرین)** نتیجه‌ی بهتری داره.

نکته‌ی دکتر مکس

کف پای صافی که **از بچگی** داری و **درد** نداره، معمولاً **مشکلی نیست**.

آرتروز مچ و وسط پا

اغلب بعد از **آسیب‌های قبلی** (پیچ‌خوردگی‌های مکرر، شکستگی). **درد** و **خشکی** با فعالیت.

☐	
	کفش با کف **قوسی** (راکر) و **سفت**
	تمرین قدرت و تعادل
	وزن مناسب
	دوچرخه و **آب** برای هوازی

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

درد جلوی پا و انگشت‌ها

مشکل	نشونه‌ها	کمک‌ها
انگشت شست کج (هالوکس والگوس، «بونیون»)	برجستگی **کنار شست**؛ شست به سمت انگشت‌های دیگه	کفش با **جلوی پهن**؛ کفش **نرم** روی برجستگی؛ اگه درد با این‌ها بهتر نشد، **مشاوره‌ی جراحی**
خشکی شست (هالوکس ریجیدوس)	**درد** و **محدودیت بالا رفتن شست**؛ برجستگی **بالای** مفصل	کفش با کف **سفت** یا **راکر**؛ پاشنه‌ی **کوتاه**
نوروم مورتون	**سوزش** یا **حس سنگ‌ریزه** بین انگشت **سوم و چهارم**	کفش **پهن**؛ **پد** زیر استخوان‌های کف پا
درد جلوی پا (متاتارسالژیا)	درد **زیر سر استخوان‌های کف پا**	**پد**، کفش با **ضربه‌گیر**، پاشنه‌ی **کوتاه**
انگشت چکشی	انگشت **خمیده**؛ **میخچه** روی انگشت	کفش با **جلوی بلند**؛ کشش انگشت‌ها

نقش کفش

کفش **باریک** و **پاشنه‌بلند**، فشار جلوی پا رو **چند برابر** می‌کنه. انگشت شست کج بخشی **ارثیه**، ولی کفش تنگ **علائم** رو بدتر می‌کنه.

جلوی کفش باید به اندازه‌ی جلوی پا باشه؛ نه برعکس.

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 ۵

کفش و کفی

کفش خوب برای درد پا

☐	
	پاشنه‌ی کمی بلندتر از جلو (حدود ۱ تا ۲ سانت)؛ نه کاملاً تخت
	ضربه‌گیر خوب زیر پاشنه
	پشت پاشنه‌ی محکم
	جلوی پهن و **بلند**
	بند یا **چسب**
	کف **کمی سفت**؛ فقط **جلوی پا** خم بشه، نه وسطش

کفش‌هایی که درد رو بدتر می‌کنن

☐	
	دمپایی تخت و **صندل بدون پشت**
	کفش **فرسوده** با کف **ساییده**
	پاشنه‌ی بلند و **پنجه‌ی باریک**
	راه رفتن **پابرهنه** روی سنگ و سرامیک، در دوره‌ی درد

در خونه

یک **کفش یا دمپایی خونگی** با **پشت** و **ضربه‌گیر** کنار تخت بذار تا **اولین قدم صبح** پابرهنه نباشه.

کفی

کفی	برای
پاشنه‌ی ژله‌ای یا **کاپ پاشنه**	درد پاشنه
کفی آماده با ساپورت قوس	درد پاشنه، کف پای صاف
پد جلوی پا	درد جلوی پا، نوروم
کفی طبی سفارشی	تغییر شکل پا، وقتی آماده‌ها جواب ندادن

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود درد پاشنه، کفی رو **همراه** تمرین و کشش توصیه می‌کنه، نه **به‌تنهایی**.

اولین قدم صبح، با کفش؛ نه پابرهنه.

فصل ۶

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.

بخش ۴

موقعیت‌های روزمره

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

فصل ۷

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.

نقرس

نقرس نوعی التهاب مفصله که با رسوب **اسید اوریک** اتفاق میفته و بیشتر وقت‌ها **مفصل شست پا** رو درگیر می‌کنه.

☐	نشونه‌ها
	درد **ناگهانی** و **شدید**، اغلب **شب**
	مفصل **قرمز، داغ و ورم‌کرده**
	حتی **ملافه** روی پا دردناکه

چه کار کنم؟

☐	
	همون روز پزشک؛ تشخیص و درمان حمله
	در **حمله**: استراحت و بالا نگه داشتن؛ ورزش **بعد** از آروم شدن
	پیشگیری از حمله‌های بعدی با **پزشک** (دارو، وزن، الکل، نوشیدنی‌های شیرین)
	آب کافی

مفصل **قرمز و داغ** با **تب**: ممکنه **عفونت** باشه؛ **فوری**.

شست قرمز و داغ نصف‌شب: همون روز پزشک.

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 ۶) رو رعایت کن.

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

کف پای صاف و جلوی پا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کف پای صاف
- انگشت شست کج
- نوروم
- کفش مناسب
- نقرس

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