راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پا و مچ پا»

درد پاشنه و خار پاشنه

درد اولین قدم صبح: فاشیای کف پا، کشش‌ها، تمرین قدرتی، کفش و کفی، و آتل شبانه



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. درد پاشنه (فاشیای کف پا) ۱۰

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

بخش ۳: درمان ۱۶

۴. برنامه‌ی درد پاشنه ۱۷

۵. کفش و کفی ۱۸

۶. قانون درد ۲۰

۷. تیپ، آتل شبانه و مچ‌بند ۲۱

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۲۳

۸. صبح‌ها و اولین قدم ۲۴

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۵

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۵

منابع علمی ۳۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **صبح‌ها اولین قدمش** درد پاشنه داره.

در این راهنما

- پا چطور کار می‌کنه؟
- درد پاشنه (فاشیای کف پا)
- علائم خطر
- برنامه‌ی درد پاشنه
- کفش و کفی
- قانون درد
- تیپ، آتل شبانه و مچ‌بند
- صبح‌ها و اولین قدم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۶ 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

درد پاشنه (فاشیای کف پا)

فاشیای کف پا یک نوار محکمه که از **پاشنه** تا **انگشت‌ها** کشیده شده و **قوس پا** رو نگه می‌داره. درد محل اتصالش به پاشنه، **شایع‌ترین** علت درد پاشنه در بزرگسالانه.

نشونه‌ها

☐	
	درد **زیر و داخل پاشنه**
	اولین قدم صبح یا بعد از **نشستن طولانی**، بدترین
	بعد از چند قدم **بهتر**، ولی بعد از **ایستادن طولانی** دوباره بدتر

«خار پاشنه» چیه؟

خار یک زائده‌ی استخوانی کوچیکه که در **عکس** دیده می‌شه. خیلی از افراد **بدون درد** خار دارن و خیلی‌ها **با درد**، خار ندارن. خار معمولاً **علت اصلی درد نیست** و **برداشتنش** بیشتر وقت‌ها لازم **نیست**.

عوامل خطر

☐	
	ساق سفت
	اضافه وزن
	ایستادن طولانی روی سطح سخت
	کفش تخت یا **دمپایی**
	افزایش **ناگهانی** پیاده‌روی

خبر خوب

بیشتر افراد با درمان‌های **غیرجراحی**، ظرف **چند ماه تا یک سال** بهتر می‌شن. رهنمود (۲۰۲۳) **Koc** **کشش ساق و فاشیا**، **درمان دستی**، **تیپ**، **آتل شبانه** (برای درد صبحگاهی) و **تمرین قدرتی** رو توصیه می‌کنه (فصل ۴).

خار پاشنه معمولاً مقصر نیست؛ ساق سفت و بار زیاد مقصرن.

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 ۴

برنامه‌ی درد پاشنه

پایه‌ی درمان

بر اساس **رهنمود** (۲۰۲۳) **Koc**:

درمان	
کشش ساق (دوقلو و نعلی)	**قویاً** توصیه می‌شه
کشش فاشیای کف پا	**قویاً** توصیه می‌شه
آتل شبانه	برای **درد اولین قدم صبح**، ۱ تا ۳ ماه
تیپ	کوتاه‌مدت، همراه بقیه‌ی درمان‌ها
درمان دستی فیزیوتراپیست	
تمرین قدرتی پا و مچ	
کفی	**همراه** بقیه، نه به‌تنهایی

کشش فاشیای کف پا

نشسته، پای دردناک روی زانوی دیگه؛ با دست **انگشت‌ها رو به عقب** بکش تا کشش رو **زیر قوس** حس کنی؛ **۱۰ ثانیه × ۱۰ بار، قبل از اولین قدم صبح** و چند بار در روز.

تمرین قدرتی پربار

در کارآزمایی (۲۰۱۵) **Rathleff**، گروهی که علاوه بر کشش، **بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها** (یک روز در میون) انجام دادن، در **۳ ماه** درد و عملکرد **بهتری** داشتن؛ در **۱۲ ماه** دو گروه مشابه بودن.

کشش ساق ← ص ۳۳ · کشش ساق با زانوی خم ← ص ۳۴ ·
بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۳۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۱

اول صبح، قبل از اولین قدم: کشش.

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.

فصل ۷

تیپ، آتل شبانه و مچ‌بند

ابزار	برای	نکته
آتل شبانه	**درد اولین قدم صبح** در درد پاشنه	مچ رو شب‌ها در **۹۰ درجه** نگه می‌داره؛ **۱ تا ۳ ماه**
تیپ کف پا	درد پاشنه، **کوتاه‌مدت**	فیزیوتراپیست آموزش می‌ده
مچ‌بند	بعد از **پیچ‌خوردگی**؛ پیشگیری از **تکرار** در فعالیت‌های پرخطر	**مچ‌بند نیمه‌سفت یا بندی**؛ جای تمرین رو **نمی‌گیره**
عصا	روزهای اول آسیب یا درد شدید	دست **مخالف** پای دردناک

استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۳۵

ابزار کمک می‌کنه؛ تمرین درمان می‌کنه.

بخش ۴

موقعیت‌های روزمره

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

صبح‌ها و اولین قدم

برای درد پاشنه و آشیل، **اولین قدم‌های صبح** معمولاً بدترینن؛ چون شب‌ها فاشیا و آشیل در حالت **کوتاه** می‌مونن.

روال ۲ دقیقه‌ای قبل از بلند شدن

قدم	
۱.	**پمپ مچ پا**: ۲۰ بار، هنوز در تخت
۲.	**کشش فاشیا**: انگشت‌ها رو با دست به عقب بکش؛ ۱۰ ثانیه × ۵
۳.	**کشش ساق با حوله**: حوله دور جلوی پا، به سمت خودت بکش؛ ۳۰ ثانیه
۴.	**کفش یا دمپایی پشت‌دار** بپوش؛ بعد بایست

پمپ مچ پا ← ص ۳۰ · کشش ساق ← ص ۳۳

دو دقیقه کشش در تخت، اولین قدم رو آسون می‌کنه.

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.

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.

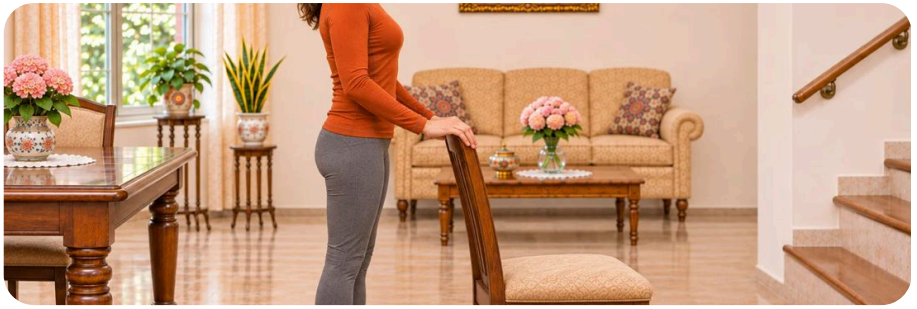
اجرا

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

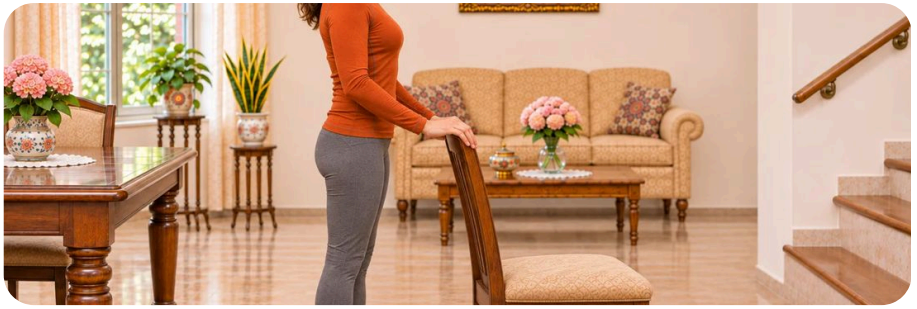
1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

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 رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. یک **حوله‌ی لوله‌شده** زیر انگشت‌های پای دردناک بذار تا انگشت‌ها **بالا** باشن.
2. روی همون پا، **۳ ثانیه بالا** برو، **۲ ثانیه** نگه دار، **۳ ثانیه پایین**.
3. پای دیگه کمی بالا؛ دست روی دیوار.

عضله‌ی هدف	ساق و فاشیای کف پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدرتی **پربار** برای درد پاشنه (فاشیای کف پا)؛ انگشت‌ها بالا، فاشیا کشیده.
کجا باید حس کنی	کف پا و ساق.
مقدار	یک روز در میون؛ ۳ ست × ۱۲ تکرار؛ کم‌کم با کوله سنگین‌تر کن.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	کوله‌پشتی با کتاب.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ بدون حوله.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و هوازی



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** پای دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در روزهای اول آسیب یا درد شدید.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

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

درد پاشنه و خار پاشنه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فاشیای کف پا
- کشش‌ها
- تمرین با حوله
- کفش و کفی
- روال صبحگاهی

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