راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خار پاشنه و درد کف پا»

برگشت به پیاده‌روی و ورزش

مدیریت بار، ورزش، وزن و فاز ۴



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 درد پاشنه بعد از **ضربه** یا **پریدن** شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: پای **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **بی‌حسی** یا **زخم** پا (به‌خصوص با **دیابت**)؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا. **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: درد پاشنه چیه؟ ۸

۱. علائم ۹

۲. علائم خطر و مشابه‌ها ۱۰

بخش ۲: اصول تمرین ۱۳

۳. قانون درد ۱۴

۴. مدیریت بار ۱۴

۵. زمان بهبود ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۶. پیاده‌روی و ورزش ۱۹

۷. وزن ۲۰

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۲۲

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

۹. فاز ۴: برگشت به فعالیت (ماه ۳ به بعد) ۲۵

۱۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۵

۱۱. داستان آقای رحیمی: دونده ۴۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **برگشت به فعالیته**.

در این راهنما

- علائم
- علائم خطر و مشابه‌ها
- قانون درد
- مدیریت بار
- زمان بهبود
- پیاده‌روی و ورزش
- وزن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۴: برگشت به فعالیت (ماه ۳ به بعد)
- برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی
- داستان آقای رحیمی: دونده
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«خار پاشنه و درد کف 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

درد پاشنه چیه؟

فاشیای کف پا، علت‌ها، خار پاشنه، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

علائم

☐	علامت
	درد **زیر** و **داخل** پاشنه
	درد **قدم‌های اول صبح** یا بعد از **نشستن**
	بعد از چند قدم **بهتر** می‌شه، ولی با ایستادن **طولانی** دوباره **بدتر**
	درد با **راه رفتن پابرهنه** روی سطح سفت
	حساسیت به فشار زیر پاشنه

نکته‌ی دکتر مکس

درد قدم اول صبح امضای درد فاشیای کف پاست.

پمپ مچ پا ← ص ۳۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۵

تست‌های خانگی ساده

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
فشار زیر پاشنه	با شست، زیر و **داخل** پاشنه رو فشار بده	حساسیت محل اتصال فاشیا
کشش انگشت‌ها	انگشت‌ها رو به عقب بکش	درد زیر پاشنه یا قوس

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
بالا رفتن روی پنجه یک‌پا	چند بار می‌تونی؟ با سمت سالم مقایسه کن	قدرت ساق
ایستادن روی یک پا	چند ثانیه؟	تعادل

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها برای **پیگیرین**، نه **تشخیص** (جدول ۲ بخش ۸ در کتاب کامل).

درد قدم اول صبح، امضای فاشیاست.

فصل ۲

علائم خطر و مشابه‌ها

زود به پزشک

☐	
	ورم و **کبودی** بعد از **ضربه** یا **پریدن**
	درد که **روزبه‌روز** با هر قدم بدتر می‌شه (احتمال **شکستگی استرسی**)
	بی‌حسی، **سوزش** یا **گزگز** کف پا
	درد **هر دو پاشنه** با **درد کمر** یا **مفاصل دیگه** و **خشکی صبحگاهی طولانی**
	تب، **قرمزی** و **گرمی** پاشنه
	دیابت و **زخم** یا **تغییر رنگ** پا

مشابه‌ها

مشکل	فرق
گیر افتادن عصب	**سوزش** و **گزگز**
شکستگی استرسی پاشنه	درد با **فشار دو طرف** پاشنه
نازک شدن چربی پاشنه	درد **وسط** پاشنه؛ بدتر روی سطح **سفت**
آشیل	درد **پشت** پاشنه، نه زیر

سوزش و بی‌حسی، فاشیا نیست؛ معاینه لازمه.

بخش ۲

اصول تمرین

قانون درد، کشش، تقویت پاشنه، عضلات پا و ساق، باسن، مدیریت بار، و زمان بهبود.

فصل ۳

قانون درد

درد حین تمرین (۰ تا ۱۰)	یعنی چی
۰ تا ۳	**قابل‌قبول**؛ ادامه بده
۴ تا ۵	**سبک‌تر** کن
بیشتر از ۵	**متوقف** کن

قانون صبح فردا

درد قدم اول صبح فردا	تصمیم
مثل قبل یا **کمتر**	همون یا **کمی بیشتر**
بیشتر	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

درد قدم اول صبح بهترین **قاضی** برای مقدار تمرین و فعالیت روز قبله.

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۲ · کشش ساق ← ص ۳۶

درد قدم اول صبح فردا، قاضیه.

فصل ۴

مدیریت بار

☐	
	ایستادن طولانی رو تکه‌تکه کن؛ هر **۳۰ دقیقه** بشین
	پیاده‌روی رو موقتاً **کوتاه‌تر** کن؛ **دوچرخه** یا **آب** جایگزین
	کوه و **دویدن** رو موقتاً **کم** کن
	روی سطح نرم راه برو
	بعد از بهتر شدن، فعالیت رو **تدریجی** برگردون (هر هفته حدود **۱۰ تا ۲۰ درصد**)

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۲ · ورزش در آب ← ص ۴۳

کمتر موقتاً، تدریجی بیشتر.

فصل ۵

زمان بهبود

	معمولاً
با درمان درست	بهبود **قابل‌توجه** در **۶ تا ۱۲ هفته**
کل دوره	بیشتر افراد در **چند ماه تا یک سال** خوب می‌شن
با تمرین قدرتی	بهبود در **۳ ماه** سریع‌تر (Rathleff)
درد بیش از ۶ ماه	**شاک‌ویو** و ارزیابی دوباره

نشونه‌های پیشرفت

تست	هدف ۱۲ هفته
درد قدم اول صبح	**کمتر** از نصف
بالا رفتن روی پنجه یک‌پا	**تکرار بیشتر**؛ نزدیک به سمت سالم
ایستادن	**طولانی‌تر** بدون درد
پیاده‌روی	**طولانی‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها رو در **جدول ۲** بخش ۸ در کتاب کامل ثبت کن.

بالا رفتن روی پنجه با یک پا ← ص ۳۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۷ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱

فاشیا آهسته خوب می‌شه؛ ماه‌ها، نه روزها.

بخش ۳

زندگی روزمره

صبح، کفش خونه، کار ایستاده، پیاده‌روی و ورزش، وزن، و نماز و زمین.

فصل ۶

پیاده‌روی و ورزش

ورزش	نکته
پیاده‌روی	کوتاه‌تر؛ **سطح نرم**؛ کفش مناسب
دوچرخه و **شنا**	جایگزین **عالی** در دوره‌ی درد
دویدن	بعد از فاز ۳؛ **تدریجی**
کوه	سرپایینی **آهسته**؛ **باتوم**
طناب و **پرش**	آخر از همه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۲ · ورزش در آب ← ص ۴۳

برنامه‌ی برگشت به دویدن

مرحله	برنامه	شرط رفتن به مرحله‌ی بعد
۱	۱ دقیقه دویدن + ۲ دقیقه راه رفتن × ۵	درد صبح فردا **بیشتر نشد**
۲	۲ + ۱ × ۶	همون
۳	۴ + ۱ × ۵	همون
۴	۱۰ دقیقه دویدن پیوسته	همون
۵	هر هفته **۱۰ تا ۲۰ درصد** بیشتر	همون

نکته‌ی دکتر مکس

بین جلسه‌های دویدن **یک روز** فاصله؛ **سطح نرم**؛ **کفش** آزموده.

دوچرخه و آب، تا وقتی پاشنه آماده بشه.

فصل ۷

وزن

☐	
	اضافه‌وزن از عوامل شایع درد پاشنه‌ست
	هر **کیلو** کمتر، فشار **کمتر** روی پاشنه در هر قدم
	دوچرخه و **آب** برای سوزوندن کالری بدون فشار به پاشنه
	پروتئین کافی برای حفظ **عضله**

دیابت و پا

☐	
	هر روز **کف پا** رو نگاه کن (با **آینه**)
	پابرهنه راه نرو
	کیسه‌ی آب گرم مستقیم روی پا نذار (حس کمتره)
	زخم، **تاول** یا **تغییر رنگ**: همون روز پزشک
	یخ رو با **پارچه** و **کوتاه** بذار

پاشنه‌ی سبک‌تر، فاشیای آسوده‌تر.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (آرام کردن)، فاز ۲ (تقویت)، فاز ۳ (قدرت و کنترل)، فاز ۴ (برگشت به فعالیت)، 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.

فاز ۴: برگشت به فعالیت (ماه ۳ به بعد)

قدرتی ۲ روز؛ فعالیت **تدریجی**.

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه با حوله (یک‌پا، سنگین)	۵ × ۸
لانج به عقب	۳ × ۱۰ هر پا
قدم‌برداری چندجهتی	۳ × ۱ دقیقه
راه رفتن عقب‌عقب	۳ × ۱۰ قدم
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۳۴ · لانج به عقب ← ص ۴۰ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۳۹ · راه رفتن به عقب ← ص ۳۸ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی طولانی، **کوه** و **دویدن** رو هر هفته حدود **۱۰ تا ۲۰ درصد** بیشتر کن؛ **قانون صبح فردا**.

فصل ۱۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

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.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: مچ پا و ساق، کشش، تعادل، قدرت لگن و ران، و راه رفتن و هوازی. همیشه **قانون درد** رو رعایت کن: **تا ۳ از ۱۰** قابل‌قبوله، به شرطی که **درد قدم اول صبح فردا** بیشتر نشه.

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.

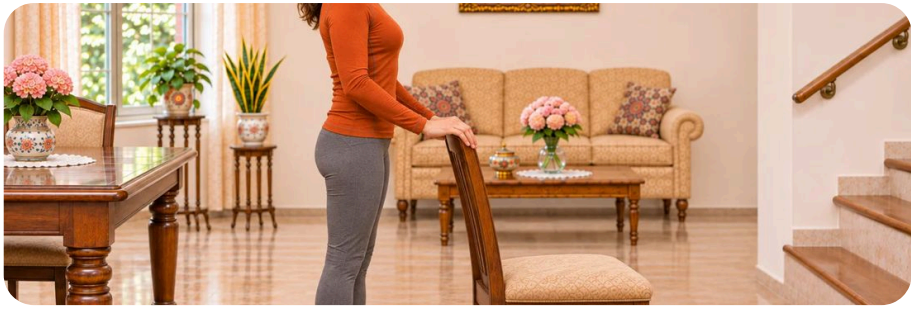
اجرا

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

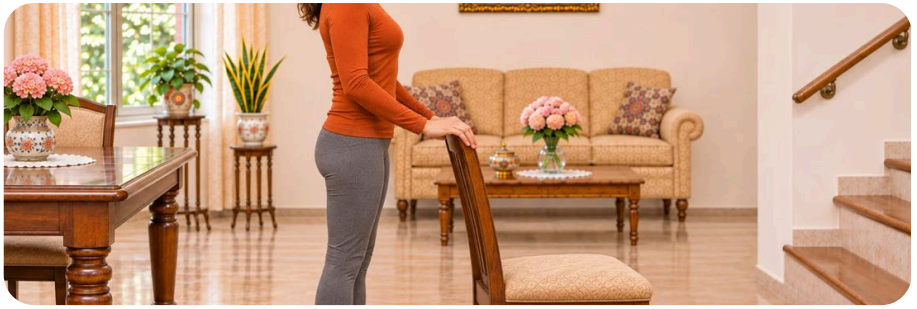
1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

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 یک پا

شروع

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

اجرا

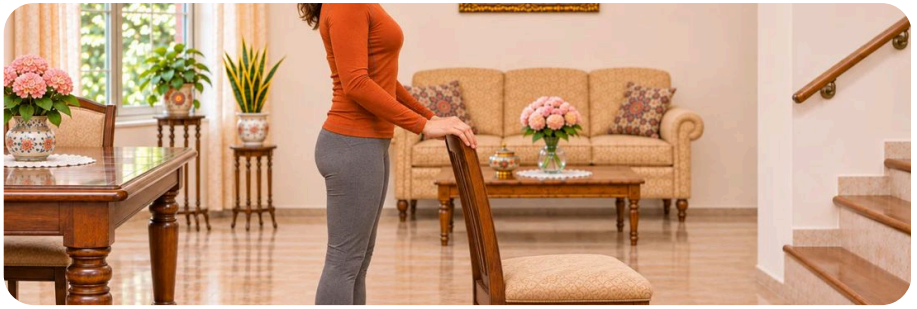
1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

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

تمرین ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | مچ پا و ساق



رژه 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 ۶ | 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 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 ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

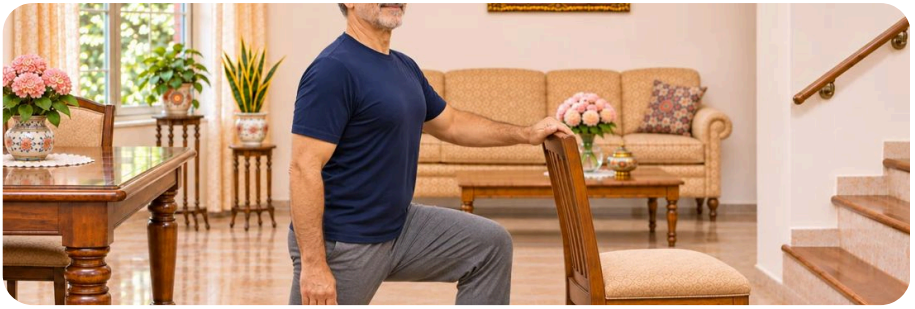
1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۱۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت لگن و ران



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت هر پا جداگانه؛ لانج به عقب، کنترل بیشتر و فشار کمتر روی زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

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

تمرین ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و هوازی



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید؛ قدرت و تعادل در کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان معصومه خانم، آقای رحیمی و زهرا خانم.

فصل ۱۱

داستان آقای رحیمی: دونده

آقای رحیمی **۵۸ ساله**، دونده‌ی تفریحی. بعد از **دو برابر کردن** مسافت برای مسابقه، درد پاشنه گرفت و **۸ ماه** ادامه داشت.

زمان	چی شد
ماه ۸	دویدن رو **کم** کرد؛ دوچرخه
ماه ۸ تا ۱۰	تمرین با حوله؛ **شاک‌ویو** با نظر پزشک
ماه ۱۱	دویدن **دقیقه‌ی دویدن + دقیقه‌ی راه رفتن**
ماه ۱۴	**۱۰ کیلومتر** بی‌درد

«مسافت رو یکهو دو برابر نمی‌کنم؛ ده درصد در هفته.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«خار پاشنه و درد کف 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	درد پاشنه چیه؟	۶
۲	درمان: شواهد و انتخاب‌ها	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۸ 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. Morrissey D, Cotchett M, Said J'Bari A, et al. Management of plantar heel pain: a best practice guide informed by a systematic review, expert clinical reasoning and patient values. Br J Sports Med. 2021;55(19):1106-1118. doi:10.1136/bjsports-2019-101970
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-month follow-up. Scand J Med Sci Sports. 2015;25(3):e292-e300. doi:10.1111/sms.12313
3. Whittaker GA, Munteanu SE, Menz HB, Tan JM, Rabusin CL, Landorf KB. Foot orthoses for plantar heel pain: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018;52(5):322-328. doi:10.1136/bjsports-2016-097355
4. David JA, Sankarapandian V, Christopher PR, Chatterjee A, Macaden AS. Injected corticosteroids for treating plantar heel pain in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2017;6(6):CD009348. doi:10.1002/14651858.CD009348.pub2

برگشت به پیاده‌روی و ورزش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- مدیریت بار
- ورزش
- وزن
- فاز ۴
- داستان آقای رحیمی

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