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

کفش، کفی و دمپایی

کفش، کفی، تیپ، کفش خونه و کار ایستاده



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: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۳

۳. شواهد ۱۴

۴. کفش، کفی و تیپ ۱۴

بخش ۳: اصول تمرین ۱۷

۵. قانون درد ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۱۹

۶. کفش خونه ۲۰

۷. کار ایستاده ۲۰

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۲۲

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۲

۹. خونه ۳۳

۱۰. داستان زهرا خانم: کفش خونه ۳۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۴

منابع علمی ۳۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **انتخاب کفش و کفیه**.

در این راهنما

- علائم
- علائم خطر و مشابه‌ها
- شواهد
- کفش، کفی و تیپ
- قانون درد
- کفش خونه
- کار ایستاده
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خونه
- داستان زهرا خانم: کفش خونه
- ۵ 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 ۲۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۹

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

درمان: شواهد و انتخاب‌ها

پژوهش‌های مهم، کفش و کفی و تیپ، تزریق و شاک‌ویو، و دارو و روش‌های دیگه.

شواهد

پژوهش	چی بود	یافته‌ی اصلی
Morrissey (BJSM، ۲۰۲۱)	راهنمای بالینی بر پایه‌ی مرور سیستماتیک و نظر بیماران	**قدم اول**: آموزش، **کشش** ساق و فاشیا، **تیپ** کف پا؛ اگه بهتر نشد: **کفی** و **شاک‌ویو**
Rathleff (۲۰۱۵)	۴۸ نفر؛ **بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها** + کشش در برابر **فقط کشش**	در **۳ ماه**، گروه قدرتی **بهتر** بود؛ در ۱۲ ماه هر دو گروه شبیه
Whittaker (BJSM، ۲۰۱۸)	مرور سیستماتیک کفی‌های طبی	کفی‌ها از کفی‌های **نمایشی** به‌طور واضح **بهتر نبودن**
کاکرین (۲۰۱۷)	تزریق کورتون	شاید **کمی** درد رو تا **یک ماه** کم کنه؛ بعدش نه؛ شواهد با کیفیت **پایین**

کشش و تقویت، پایه؛ بقیه کمکی.

فصل ۴

کفش، کفی و تیپ

کفش

☐	
	پاشنه‌ی کمی بلند (۲ تا ۳ سانت) و **نرم**
	زیره‌ی محکم که از وسط **تا نشه**
	جای کافی برای انگشت‌ها
	کفش **کهنه** با زیره‌ی **له‌شده** رو کنار بذار
	دمپایی تخت و **پابرهنه** روی سنگ، فعلاً کمتر

کفی

☐	
	کفی ساده‌ی آماده یا **پاشنه‌ی ژله‌ای** معمولاً کافیه
	کفی **سفارشی** گرون، برتری واضحی **نداره**
	اگه امتحان کردی و **کمک کرد**، ادامه بده

تیپ

☐	
	تیپ کف پا درد رو در **کوتاه‌مدت** کم می‌کنه
	از **فیزیوتراپیست** روش بستن رو یاد بگیر

چک‌لیست خرید کفش

☐	
	عصر خرید کن؛ پا بزرگ‌تره
	با **جوراب** همیشگی امتحان کن
	پاشنه رو فشار بده؛ **سفت** و **محکم** باشه
	کفش رو از **وسط** خم کن؛ باید از **جلوی پنجه** خم بشه، نه وسط
	چند قدم در مغازه راه برو

کفش با پاشنه‌ی نرم؛ کفی ساده؛ تیپ موقت.

بخش ۳

اصول تمرین

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

فصل ۵

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 ۲۸ · کشش ساق ← ص ۳۰

درد قدم اول صبح فردا، قاضیه.

بخش ۴

زندگی روزمره

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

فصل ۶

کفش خونه

در خیلی از خونه‌های ایرانی، **پابرهنه** یا با **دمپایی تخت** روی **سرامیک** و **سنگ** راه می‌ریم؛ این برای پاشنه‌ی دردناک **سخته**.

	☐
	دمپایی با **پاشنه‌ی نرم** و **کفی**
	فرش یا **پادری** در جاهایی که زیاد می‌ایستی (آشپزخونه)
	کفش طبی خونگی در روزهای پردرد

پابرهنه روی سرامیک، فعلاً نه.

فصل ۷

کار ایستاده

شغل	نکته
معلم	**صندلی** کنار کلاس؛ نشستن **چند دقیقه** در هر ساعت
فروشنده	**پادری** ضدخستگی؛ جابه‌جایی وزن
آشپز	**کفش** محکم؛ **پادری**
پرستار	**کفش** با پاشنه‌ی نرم؛ **جوراب** طبی اگه ورم پا داری
کارگر ساختمونی	**کفش ایمنی** با **کفی**

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸ · کشش ساق ← ص ۳۰

ایستادن طولانی رو تکه‌تکه کن.

بخش ۵

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.

بخش ۶

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.

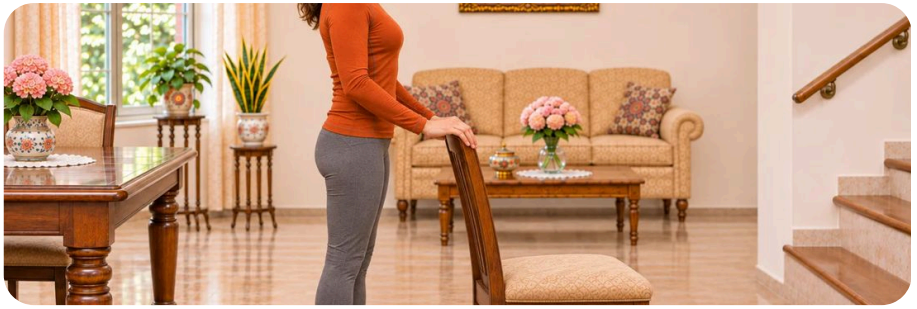
اجرا

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



راه رفتن 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرت لگن و ران



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

خونه

☐	
	دمپایی با پاشنه‌ی نرم در همه‌ی اتاق‌ها
	پادری آشپزخونه
	پله با نرده
	یک **پله**‌ی کوچیک برای تمرین پنجه
	بطری آب یخ‌زده در فریزر برای ماساژ

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۱

بطری یخ‌زده، دوست پاشنه.

فصل ۱۰

داستان زهرا خانم: کفش خونه

زهرا خانم **۶۰ ساله**، خونه‌دار، **۱۲ کیلو** اضافه‌وزن. همیشه در خونه **پابرهنه** روی سرامیک.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	**دمپایی طبی**؛ پادری آشپزخونه
هفته‌ی ۳	کشش و تمرین پنجه
ماه ۳	**۴ کیلو** کمتر؛ دوچرخه‌ی ثابت
ماه ۶	درد صبح **تقریباً صفر**

«باورم نمی‌شد یک دمپایی این‌قدر فرق کنه.»

از این سه داستان چی یاد بگیرم؟

☐	
	بار رو مدیریت کن: ایستادن، دویدن، پابرهنه
	کشش صبح و **تمرین** با حوله
	کفش و **دمپایی** درست
	صبر؛ ماه‌ها

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

کفش، کفی و دمپایی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد
- کفش و کفی
- کفش خونه
- کار ایستاده
- داستان زهرا خانم

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