راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «واریس و سنگینی پا»

تمرین برای واریس

پمپ مچ، پیاده‌روی، قدرت ساق، کشش و برنامه



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 **متخصص عروق** تو نیست. قبل از پوشیدن **جوراب فشاری**، اگه **دیابت**، **سیگار**، **نبض ضعیف** پا یا **درد ساق موقع راه رفتن** داری، شریان‌های پا باید بررسی بشن. هیچ **دارویی** (به‌خصوص ضدانعقاد) رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: **ورم، درد و گرمی ناگهانی یک ساق** (احتمال لخته)؛ **قرمزی، گرمی** و **تب** پوست ساق؛ **زخم** تازه یا زخمی که خوب نمی‌شه؛ واریس **سفت**، قرمز و دردناک. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس ناگهانی، درد قفسه‌ی سینه** یا **سرفه‌ی خونی** (احتمال لخته‌ی ریه)؛ **خونریزی** از واریس که با فشار و بالا بردن پا بند نمیاد. 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: رگ‌های پا و واریس ۸

۱. رگ‌های پا و پمپ ساق ۹

۲. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۴. سازوکار: چرا ورزش کمک می‌کنه؟ ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۵

۵. پمپ مچ و گرم کردن ۱۶

۶. پیاده‌روی ۱۶

۷. قدرت ساق ۱۷

۸. تعادل و کشش ۱۸

۹. قانون علائم و زمان اثر ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۲

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

۱۱. فاز ۲: قدرت ساق (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۲۵

۱۲. فاز ۳: پیاده‌روی بیشتر و قدرت پا (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۸**

کتاب کامل و ارتقا **۴۶**

منابع علمی **۴۸**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- رگ‌های پا و پمپ ساق
- علائم خطر
- باورهای غلط
- سازوکار: چرا ورزش کمک می‌کنه؟
- پمپ مچ و گرم کردن
- پیاده‌روی
- قدرت ساق
- تعادل و کشش
- قانون علائم و زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت ساق (هفته‌ی ۴ تا ۸)
- فاز ۳: پیاده‌روی بیشتر و قدرت پا (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)
- ۱۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«واریس و سنگینی 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

رگ‌های پا و واریس

رگ‌های پا و پمپ ساق، واریس و نارسایی وریدی، چرا بعد از ۵۰، درمان‌ها، علائم خطر، و باورهای غلط.

رگ‌های پا و پمپ ساق

خون باید از **پا** تا **قلب**، **خلاف جاذبه** بالا بره. دو چیز کمک می‌کنن:

دریچه‌ها	در **سیاهرگ‌ها** دریچه‌های یک‌طرفه‌ای هست که نمی‌ذارن خون **برگرده**
پمپ ساق	با هر **قدم**، عضله‌ی ساق سیاهرگ‌ها رو **فشار** می‌ده و خون رو بالا می‌فرسته
تنفس	حرکت **دیافراگم** هم به برگشت خون کمک می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

برای همینه که به ساق پا می‌گن **«قلب دوم»**. وقتی **ساعت‌ها** بی‌حرکت بشینی یا بایستی، این پمپ **خاموشه**.

ساق پا، قلب دوم.

فصل ۲

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	تنگی نفس ناگهانی، **درد قفسه‌ی سینه**، **سرفه‌ی خونی** (لخته‌ی ریه)
	خونریزی از واریس که با **فشار** و **بالا بردن پا** بند نمیاد

همون روز به پزشک

☐	
	ورم، **درد** و **گرمی** ناگهانی **یک** ساق (لخته‌ی پا؟)
	قرمزی، **گرمی** و **تب** پوست ساق (عفونت)
	زخم تازه
	واریس **سفت**، **دردناک** و **قرمز**

نکته‌ی دکتر مکس

خونریزی از واریس: دراز بکش، پا رو **بالا** ببر و با پارچه‌ی تمیز **محکم** **فشار** بده.

یک ساق ورم و درد ناگهانی؟ همون روز.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«ورزش واریس رو **بدتر** می‌کنه»	ورزش و پیاده‌روی پمپ ساق رو **قوی** و علائم رو **کم** می‌کنه
«واریس فقط **زیباییه**»	می‌تونه **ورم**، **تغییر پوست** و **زخم** بیاره
«هر کسی **جوراب فشاری** بپوشه»	با **تنگی شریان پا** ممکنه **خطرناک** باشه؛ اول بررسی (فصل ۹ در کتاب کامل)
«**پا روی پا** واریس می‌سازه»	شواهد قوی **نیست**؛ ولی بی‌حرکتی طولانی بده
«بعد از درمان رگ، دیگه **ورزش** لازم نیست»	ورزش جلوی **برگشت** علائم رو هم کمک می‌کنه
«**آب داغ** و **سونا** درد پا رو خوب می‌کنه»	گرما رگ‌ها رو **گشادتر** و ورم رو **بیشتر** می‌کنه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳ · پمپ مچ پا ← ص ۳۰

پمپ ساق رو روشن کن.

بخش ۲

شواهد

رهنمود ESVS ۲۰۲۲، ورزش در زخم وریدی، جوراب فشاری، و سازوکار پمپ ساق.

فصل ۴

سازوکار: چرا ورزش کمک می‌کنه؟

عضله‌ی ساق قوی‌تر	فشار بیشتر روی سیاهرگ‌ها در هر قدم
دامنه‌ی حرکت مچ بیشتر	پمپ کامل‌تر؛ مچ **خشک** یعنی پمپ **نیمه‌کاره**
وزن کمتر	فشار کمتر شکم روی رگ‌های لگن
تنفس عمیق	کمک به برگشت خون از شکم

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از کسانی که **زخم** وریدی دارن، مچ پاشون **خشک** شده. **کشش ساق** و **حرکت مچ** بخشی از درمانه.

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · کشش ساق ← ص ۴۴

ساق قوی و مچ نرم، پمپ کامل.

بخش ۳

تمرین

پمپ مچ و گرم کردن، پیاده‌روی، قدرت ساق، قدرت پا و لگن، بالا بردن پا و تنفس، تعادل و کشش، و قانون علائم.

فصل ۵

پمپ مچ و گرم کردن

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه نشسته	۲ دقیقه
تنفس شکمی	۵ نفس
رژه ایستاده	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۳۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۱ · تنفس شکمی ← ص ۲۹ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۲

نکته‌ی دکتر مکس

پمپ مچ پا رو هر **ساعت** نشستن، ۲۰ بار انجام بده؛ پشت میز، در ماشین، جلوی تلویزیون.

هر ساعت، بیست پمپ.

فصل ۶

پیاده‌روی

ورزش	مقدار
پیاده‌روی	روزی ۳۰ دقیقه، یا ۳ × ۱۰ دقیقه
دوچرخه‌ی ثابت	
ورزش در آب	آب **ولرم یا خنک**
پله	کم‌کم

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۴ · ورزش در آب ← ص ۳۶ · تمرین پله ← ص ۳۵

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی با قدم‌های **کامل** (پاشنه، کف، پنجه) پمپ ساق رو بیشتر از قدم‌های کوتاه و کشیده فعال می‌کنه.

قدم کامل: پاشنه، کف، پنجه.

فصل ۷

قدرت ساق

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه کنار تکیه‌گاه	۳ × ۱۵
بالا آوردن پنجه (روی پاشنه)	۳ × ۱۵
پمپ مچ پا با سرعت	۳ × ۳۰ ثانیه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۴۰ · پمپ مچ پا ← ص ۳۰

نکته‌ی دکتر مکس

کم‌کم برو سمت **۳ × ۲۵** بالا رفتن روی پنجه. اگه راحت شد، پنجه رو روی لبه‌ی **پله** بذار تا دامنه **بیشتر** بشه (با نرده).

ساق قوی، پمپ قوی.

فصل ۸

تعادل و کشش

تمرین	مقدار
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه هر پا
کشش پشت ران	۳ × ۳۰ ثانیه
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه

کشش ساق ← ص ۴۴ · کشش پشت ران ← ص ۴۵ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۳

مچ نرم، پمپ کامل.

فصل ۹

قانون علائم و زمان اثر

قانون علائم

سنگینی کمتر بعد از ورزش	**درسته**
گرفتگی ساق حین ورزش	کشش؛ اگه با راه رفتن همیشه میاد و با ایستادن می‌ره، شریان رو بررسی کن
ورم و درد ناگهانی یک ساق	**قطع**؛ همون روز پزشک
تنگی نفس ناگهانی یا **درد سینه**	**۱۱۵**

زمان اثر

زمان	معمولاً
همون روز	پمپ مچ و بالا بردن پا: سنگینی **کمتر**
هفته‌ی ۴ تا ۸	ورم عصر **کمتر**، ساق **قوی‌تر**
ماه‌ها	با جوراب و ورزش، علائم **پایدارتر**

هر روز پمپ، هر روز کمتر سنگین.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (روشن کردن پمپ)، فاز ۲ (قدرت ساق)، فاز ۳ (پیاده‌روی بیشتر و قدرت پا)، فاز ۴ (همیشگی)، 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 ۲: قدرت ساق (هفته‌ی ۴ تا ۸)

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۲۰
بالا آوردن پنجه	۳ × ۱۵
کشش ساق	۳ × ۳۰ ثانیه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پیاده‌روی	۲۵ دقیقه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۴۰ · کشش ساق ← ص ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۳

ساق قوی‌تر، هر هفته.

فصل ۱۲

فاز ۳: پیاده‌روی بیشتر و قدرت پا (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی یا دوچرخه	۳۰ تا ۴۵ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۲۵
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۲
اسکوات کوتاه	۲ × ۱۰

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲ · پل باسن ← ص ۴۱ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۳۸

۱۵۰ دقیقه در هفته.

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.

قانون تمرین: هر روز، کم ولی منظم. پمپ مچ پا رو هر ساعت نشستن انجام بده. اگه پزشک جوراب فشاری داده، موقع ورزش بپوش. با ورم و درد ناگهانی یک ساق، ورزش نه و همون روز پزشک؛ با تنگی نفس ناگهانی یا درد سینه، ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس شکمی عمیق؛ حرکت دیافراگم به برگشت خون از شکم و پاها به قلب کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



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؟	مهم‌ترین تمرین رگ‌های پا: هر بار بالا و پایین آوردن پنجه، پمپ ساق رو روشن می‌کنه؛ در نشستن طولانی، سفر و سر کار.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار، هر ساعت نشستن.
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



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؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
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 ۰۱ آسان | شروع و تنفس



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	گرم کردن و سرد کردن آروم؛ و هوازی سبک در خونه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

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

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	بهترین ورزش برای رگ‌های پا: هر قدم، عضله‌ی ساق رو مثل یک پمپ فشار می‌ده و خون رو به بالا می‌فرسته.
مقدار	روزی ۳۰ دقیقه، یا ۳ بار ۱۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: اگه پزشک جوراب فشاری داده، موقع پیاده‌روی بپوش. با ورم و درد ناگهانی یک ساق، پیاده‌روی نه؛ همون روز پزشک.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | 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 کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
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.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: وقتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد؛ آهسته، با نرده، و با توقف در پاگرد.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | 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 آب مثل جوراب فشاری طبیعی روی پاها کار می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: با زخم باز پا، استخر نه. آب خیلی گرم و جکوزی رگ‌ها رو گشادتر می‌کنن؛ آب ولرم یا خنک.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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 ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

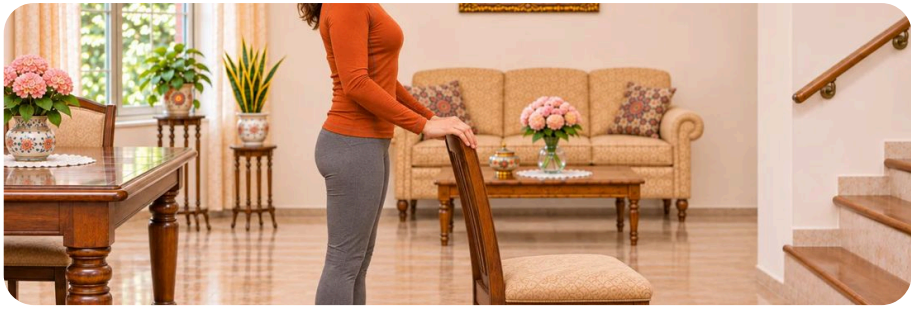
اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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؟	قوی کردن پمپ ساق؛ ساق قوی‌تر، خون رو بهتر از پا به بالا برمی‌گردونه.
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.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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 میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی سبک



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

تمرین ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



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؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود 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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«واریس و سنگینی 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	رگ‌های پا و واریس	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۷ 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. De Maeseneer MG, Kakkos SK, Aherne T, et al. Editor's Choice – European Society for Vascular Surgery (ESVS) 2022 Clinical Practice Guidelines on the Management of Chronic Venous Disease of the Lower Limbs. Eur J Vasc Endovasc Surg. 2022;63(2):184-267. doi:10.1016/j.ejvs.2021.12.024
2. Jull A, Slark J, Parsons J. Prescribed Exercise With Compression vs Compression Alone in Treating Patients With Venous Leg Ulcers: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Dermatol. 2018;154(11):1304-1311. doi:10.1001/jamadermatol.2018.3281

تمرین برای واریس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پمپ مچ
- پیاده‌روی
- قدرت ساق
- کشش
- برنامه

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