راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «واریس و سنگینی پا»

سفر، کار و لخته

ایستادن و نشستن، سفر، علائم لخته و داستان زهره خانم



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: زندگی روزمره ۱۳

۴. ایستادن و نشستن طولانی ۱۴

۵. گرما، حموم و سونا ۱۴

۶. سفر و هواپیما ۱۵

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۷

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۸

۸. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۹

۹. داستان پروین خانم: آرایشگاه ۳۰

۱۰. داستان زهره خانم: بعد از پرواز ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **سفر و کار**ه.

در این راهنما

- رگ‌های پا و پمپ ساق
- علائم خطر
- باورهای غلط
- ایستادن و نشستن طولانی
- گرما، حموم و سونا
- سفر و هواپیما
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- داستان پروین خانم: آرایشگاه
- داستان زهره خانم: بعد از پرواز
- ۶ 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.

فصل ۱

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 ۲۶ · پمپ مچ پا ← ص ۲۴

پمپ ساق رو روشن کن.

بخش ۲

زندگی روزمره

ایستادن و نشستن طولانی، گرما و حموم، سفر و هواپیما، مراقبت از پوست، وزن و غذا، و خواب.

فصل ۴

ایستادن و نشستن طولانی

☐	
	هر **۳۰ دقیقه** چند قدم راه برو
	ایستاده: **بالا رفتن روی پنجه** ۱۰ بار هر چند دقیقه
	نشسته: **پمپ مچ** هر ساعت
	جوراب فشاری در روزهای کاری، اگه پزشک گفته
	کفش **راحت** با پاشنه‌ی **کوتاه**؛ پاشنه‌ی **بلند** پمپ ساق رو محدود می‌کنه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۷ · پمپ مچ پا ← ص ۲۴

هر نیم ساعت، چند قدم.

فصل ۵

گرما، حموم و سونا

☐	
	دوش **ولرم**؛ آخرش آب **خنک** روی ساق‌ها
	سونا، **جکوزی** و **آفتاب** طولانی روی پا نه
	تابستون‌ها: ورزش **صبح** یا **عصر خنک**
	بخاری و **کرسی** نزدیک پا نه

گرما رگ رو گشاد می‌کنه؛ خنکی آرومش می‌کنه.

فصل ۶

سفر و هواپیما

سفرهای **بیشتر از ۴ ساعت** خطر **لخته** رو کمی بالا می‌برن.

☐	
	پمپ مچ و **رژه نشسته** هر ساعت
	راهرو: هر **۱ تا ۲ ساعت** راه برو
	آب کافی؛ **الکل** نه
	جوراب فشاری در سفر طولانی، اگه پزشک گفته
	صندلی کنار راهرو
	بعد از سفر: **ورم و درد یک‌طرفه** ← همون روز پزشک

پمپ مچ پا ← ص ۲۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۵

سفر طولانی، پمپ هر ساعت.

بخش ۳

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.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

برای وسط کار یا سفر:

تمرین	مدت
پمپ مچ پا	۲ دقیقه
رژه نشسته	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۲ دقیقه
کشش ساق	۲ دقیقه
تنفس شکمی	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۲۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۷ · کشش ساق ← ص ۲۸ · تنفس شکمی ← ص ۲۳

ده دقیقه، پاهای سبک‌تر.

بخش ۴

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



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؟	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 | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

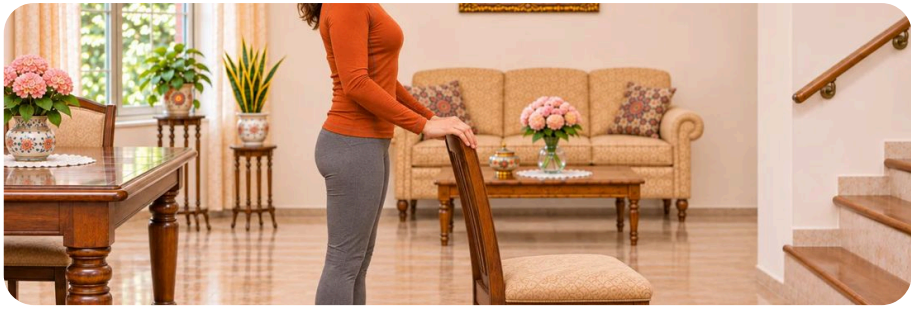
1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

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 ۵ | 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 ۶ | 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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان پروین خانم، آقای موسوی و زهره خانم.

فصل ۹

داستان پروین خانم: آرایشگاه

پروین خانم **۵۶ ساله**، **۲۵ سال** آرایشگر؛ عصرها پاهاش **سنگین** بود و جای جوراب روی ساقش می‌موند.

زمان	چی شد
پزشک	سونوگرافی داپلر: **نارسایی** سیاهرگ سطحی؛ جوراب فشاری
هفته‌ی ۱ تا ۴	روی پنجه رفتن بین مشتری‌ها؛ پیاده‌روی **۲۰ دقیقه** عصر
ماه ۳	سنگینی عصر **خیلی کمتر**؛ بعداً درمان داخل رگ

«بین هر دو مشتری، بیست بار روی پنجه.»

فصل ۱۰

داستان زهره خانم: بعد از پرواز

زهره خانم **۶۲ ساله**؛ بعد از پرواز **۶ ساعته**، ساق **چپش** ورم و درد گرفت و **گرم** بود.

زمان	چی شد
همون روز	دخترش گفت «یک‌طرفه‌ست»؛ رفتن **اورژانس**
سونوگرافی	**لخته‌ی سیاهرگ عمقی**؛ داروی ضدانعقاد
بعد	در سفرهای بعدی پمپ مچ هر ساعت، راه رفتن در راهرو، جوراب طبق پزشک

«خوب شد جدی گرفتیم.»

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

سفر، کار و لخته

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کار
- سفر
- لخته
- ۱۰ دقیقه
- داستان

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