کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۶

هالوکس والگوس و دردهای جلوی پا

انحراف شست پا و درد زیر پنجه بعد از ۵۰: علت‌ها، انتخاب کفش، جداکننده و کفی، تمرین انگشت‌ها و ساق، کی جراحی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۶۷ تمرین تصویری



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 **دیابت** داری، هر **زخم**، **تاول** یا **تغییر رنگ** پا رو همون روز به پزشک نشون بده. **همون روز به پزشک**: شست یا برآمدگی **داغ، قرمز و خیلی متورم** (ممکنه **نقرس** یا **عفونت** باشه)؛ **زخم** روی برآمدگی؛ **بی‌حسی** یا **کبودی** انگشت. **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: هالوکس والگوس ۹

۱. هالوکس والگوس چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره؟ ۱۱

۳. علت‌ها ۱۲

۴. علائم ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. درمان بدون جراحی ۱۹

۸. کفش ۱۹

۹. تمرین عضله‌ی شست ۲۰

۱۰. جراحی: کی؟ ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۴

۱۱. تمرین انگشت‌ها ۲۵

۱۲. تحرک مفصل شست ۲۶

۱۳. کشش ساق ۲۷

۱۴. تقویت ساق و پا ۲۸
۱۵. تعادل ۲۹
۱۶. راه رفتن درست ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. انتخاب کفش ۳۵
۱۹. جداکننده، پد و کفی ۳۶
۲۰. مهمونی و کفش رسمی ۳۸
۲۱. ایستادن طولانی و کار ۳۹
۲۲. پینه و میخچه ۴۰
۲۳. بعد از جراحی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. فاز ۱: کفش و انگشت‌ها (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۸
۲۶. فاز ۲: کشش و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۹
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۵۰
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۱
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان فرشته خانم: سی سال کفش پاشنه‌بلند ۱۲۹

۳۶. داستان آقای کریمی: شست داغ و قرمز ۱۳۰

۳۷. داستان مهین خانم: جراحی بعد از درمان بدون جراحی ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«کفش پیدا نمی‌کنم.» «کنار شستم می‌سوزه.» «زیر پنجه‌م انگار سنگه.»

هالوکس والگوس یعنی **شست** پا به سمت انگشت‌های دیگه **کج** می‌شه و کنارش یه **برآمدگی** درمیاد. این مشکل بعد از ۶۵ سالگی تقریباً در **یک نفر از هر سه نفر** دیده می‌شه و در **زنان** بیشتره.

پیام اصلی این کتاب: برآمدگی همیشه **درد** نمیاره، و درد رو اغلب می‌شه بدون جراحی **کم** کرد. **کفش درست** زودترین اثر رو داره، و **تمرین انگشت‌ها**، **ساق** و **تعادل** در چند ماه پا رو قوی‌تر می‌کنه. یک کارآزمایی تصادفی نشون داد ۳ ماه تمرین همراه با جداکننده، درد و قدرت رو تا یک سال بهتر کرد.

اگه با همه‌ی این‌ها درد هنوز زندگیت رو محدود کرد، **جراحی** گزینه‌ی درستیه؛ و تمرین‌های این کتاب برگشت بعد از جراحی رو هم سریع‌تر می‌کنه.

- **بخش ۱** هالوکس والگوس چیه، شیوع، علت‌ها، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: درمان بدون جراحی، کفش، تمرین عضله‌ی شست، جراحی.
- **بخش ۳** تمرین: انگشت‌ها، مفصل شست، ساق، قدرت، تعادل، راه رفتن.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: کفش، جداکننده و کفی، مهمونی، ایستادن طولانی، پینه، بعد از جراحی.

- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

هالوکس والگوس

هالوکس والگوس چیه، چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره، علت‌ها، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

هالوکس والگوس چیه؟

هالوکس والگوس (یا **انحراف شست پا**) یعنی **شست** پا به سمت **انگشت‌های دیگه** کج می‌شه و سر **استخوان کف پایی** اول به سمت **بیرون** میاد. نتیجه‌ش همون **برآمدگی** یا «**قوز**» کنار شسته.

بخش	چی می‌شه؟
شست	به سمت انگشت دوم کج می‌شه
کنار پا	برآمدگی استخوانی و گاهی **کیسه‌ی ملتهب** (بورس)
انگشت‌های دیگه	گاهی **چکشی** می‌شن یا زیر هم می‌رن
زیر پنجه	فشار و **پینه**

نکته‌ی دکتر مکس

هالوکس والگوس **آهسته** پیشرفت می‌کنه. خیلی‌ها برآمدگی دارن ولی **درد** ندارن. هدف این کتاب کم کردن **درد** و نگه داشتن **عملکرد** پاست.

مرحله‌ها

مرحله	معمولاً
خفیف	برآمدگی کوچیک؛ شست کمی کج؛ درد فقط در کفش تنگ

مرحله	معمولاً
متوسط	شست به انگشت دوم **نزدیک**؛ درد بعد از پیاده‌روی؛ پینه زیر پنجه
شدید	شست **زیر** یا **روی** انگشت دوم؛ انگشت‌های چکشی؛ کفش پیدا نمی‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

مرحله رو **پزشک** با معاینه و گاهی **عکس** تعیین می‌کنه. ولی **درد** همیشه با **مرحله** یکی نیست.

برآمدگی همیشه یعنی درد نیست.

چرا بعد از ۵۰ و در زنان بیشتره؟

پژوهش	یافته
Nix (مرور سیستماتیک و متاآنالیز، ۲۰۱۰): ۷۶ پژوهش، حدود **۵۰۰ هزار** نفر	در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۵ سال حدود **۲۳٪**؛ بالای ۶۵ سال حدود **۳۶٪**؛ در **زنان ۳۰٪** و در **مردان ۱۳٪**

چرا؟

رباط‌ها و **عضله‌های** کف پا با سن **ضعیف‌تر** می‌شن	
کفش‌های تنگ و پاشنه‌بلند در سال‌های طولانی	
تغییر **هورمونی** و **وزن**	

از هر سه نفر بالای ۶۵ سال، حدود یکی.