کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۰

کف پای صاف در بزرگسالان

کف پای صاف و پایی که بعد از ۵۰ صاف می‌شه: تاندون تیبیال خلفی، تست‌های خونگی، کفی و کفش، تمرین پای کوتاه و ساق، کی جراحی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۱ 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**، **ورم** یا **تغییر شکل** تازه‌ی پا رو همون روز به پزشک نشون بده. **همون روز به پزشک**: پای **داغ، قرمز و متورم** بدون ضربه (به‌خصوص با دیابت یا بی‌حسی پا)؛ **صدای تق** و درد ناگهانی داخل مچ؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا؛ پا که در چند هفته **سریع** صاف‌تر شده. **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: کف پای صاف ۹

۱. کف پای صاف چیه؟ ۱۰

۲. پای صاف اکتسابی بزرگسالی ۱۰

۳. تست‌های ساده در خونه ۱۲

۴. علائم ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. کفی و تمرین ۱۹

۸. تمرین عضله‌های کف پا ۱۹

۹. کفش ۲۰

۱۰. جراحی: کی؟ ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۳

۱۱. پای کوتاه و انگشت‌ها ۲۴

۱۲. تقویت ساق و داخل مچ ۲۵

۱۳. کشش ساق ۲۶

۱۴. باسن و ران ۲۷
۱۵. تعادل ۲۹
۱۶. راه رفتن ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. انتخاب کفش و کفی ۳۴
۱۹. ایستادن طولانی ۳۵
۲۰. وزن ۳۶
۲۱. داخل خونه ۳۸
۲۲. سفر و پیاده‌روی طولانی ۳۹
۲۳. بعد از جراحی ۴۰

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۲

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۳
۲۵. فاز ۱: کفی و پای کوتاه (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۵
۲۶. فاز ۲: ساق و داخل مچ (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۶
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۷
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۸
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۰

۳۱. روزهای بد ۵۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۵

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان شهین خانم: پای چپ که صاف شد ۱۳۰

۳۶. داستان آقای نادری: کفی بدون تمرین ۱۳۱

۳۷. داستان سیمین خانم: پای داغ با دیابت ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«داخل مچم ورم کرده.» «آخر روز پاهام مثل سنگه.» «یکی از پاهام صاف‌تر از اون یکی شده.»

کف پای صاف به‌تنهایی بیماری نیست؛ خیلی‌ها از بچگی پای صاف دارن و هیچ دردی ندارن. ولی وقتی پا **در بزرگسالی** صاف می‌شه، اغلب علتش **ضعف** یا **آسیب** تاندون **تیبیال خلفیه**؛ تاندونی که قوس رو بالا نگه می‌داره. این مشکل در **زنان** بالای ۴۰ تا ۵۰ سال و با **اضافه‌وزن** شایع‌تره.

پیام اصلی این کتاب: **زود** شروع کن. در مراحل اول، **کفی** و **تمرین** بهترین نتیجه رو دارن. یک کارآزمایی تصادفی نشون داد ۱۲ هفته کفی همراه با تمرین تقویتی، به‌خصوص تمرین **اکسنتریک**، درد و عملکرد رو بیشتر از کفی تنها بهتر کرد.

اگه **دیابت** و **بی‌حسی** پا داری، پای **داغ و متورم** حتی بدون درد اورژانسه (فصل ۵).

- **بخش ۱** پای صاف، پای صاف اکتسابی، تست‌های خونگی، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: کفی و تمرین، عضله‌های کف پا، کفش، جراحی.
- **بخش ۳** تمرین: پای کوتاه، ساق و داخل مچ، کشش، باسن، تعادل، راه رفتن.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: کفش و کفی، ایستادن، وزن، خونه، سفر، 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

کف پای صاف

کف پای صاف چیه، انواعش، تاندون تیبیال خلفی، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

کف پای صاف چیه؟

قوس داخلی کف پا مثل یک **فنر** کار می‌کنه: وزن رو **پخش** می‌کنه و موقع راه رفتن **هل** می‌ده. در **کف پای صاف**، این قوس **پایین** میاد و داخل پا به زمین **نزدیک‌تر** می‌شه.

نوع	یعنی
صاف انعطاف‌پذیر	وقتی نشستی یا روی پنجه می‌ری، قوس **برمی‌گرده**
صاف سفت	قوس هیچ‌وقت برنمی‌گرده
صاف اکتسابی بزرگسالی	پایی که قبلاً قوس داشته و در **بزرگسالی** صاف شده

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها **از بچگی** کف پای صاف دارن و **هیچ** دردی ندارن. صاف بودن به‌تنهایی **بیماری** نیست.

پای صاف بی‌درد، معمولاً درمان نمی‌خواد.

فصل ۲

پای صاف اکتسابی بزرگسالی

شایع‌ترین علتش **ضعف** یا **آسیب** تاندون **تیبیال خلفیه**؛ تاندونی که از **پشت قوزک داخلی** رد می‌شه و قوس رو **بالا** نگه می‌داره.

مرحله	معمولاً
۱	درد و ورم **داخل مچ**؛ قوس هنوز **سالمه**
۲	قوس **پایین** اومده ولی **انعطاف** داره؛ پاشنه به **بیرون** چرخیده
۳	پا **سفت** و **صاف**
۴	مچ پا هم **کج** شده

کی بیشتر؟

زنان بالای **۴۰ تا ۵۰**	
اضافه‌وزن	
دیابت، فشار خون	
سابقه‌ی آسیب مچ	

نکته‌ی دکتر مکس

در مراحل **۱ و ۲**، درمان بدون جراحی (کفی، تمرین) **بهترین** شانس رو داره. پس **زود** شروع کن.

پای تازه صاف‌شده بعد از ۵۰ رو جدی بگیر.