کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۵

پا و مچ پا

خار پاشنه و درد کف پا، درد آشیل، پیچ‌خوردگی مچ، کف پای صاف، انگشت شست کج و درد جلوی پا؛ کفش و کفی، و برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای درمان در خونه



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. بعد از **آسیب**، اگه **نمی‌تونی ۴ قدم** روی پا وزن بذاری یا **روی استخوان‌های مچ یا کف پا** درد شدید داری، برای **عکس** به پزشک مراجعه کن. اگه پا **ناگهان سرد، رنگ‌پریده یا کبود** شد، یا **ساق ورم‌کرده، گرم و دردناک** داری (به‌خصوص بعد از سفر یا بستری)، یا **تب** با پای قرمز و گرم داری: **فوراً با پزشک یا ۱۱۵**. اگه **دیابت** یا **بی‌حسی پا** داری، کتاب «نوروپاتی محیطی و پای دیابتی» رو هم بخون.

© 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: پا رو بشناس ۹

۱. پا چطور کار می‌کنه؟ ۱۰

۲. درد پاشنه (فاشیای کف پا) ۱۱

۳. درد آشیل ۱۳

۴. پیچ‌خوردگی و بی‌ثباتی مچ ۱۵

۵. کف پای صاف و آرتروز مچ ۱۷

۶. درد جلوی پا و انگشت‌ها ۱۹

بخش ۲: علائم خطر و تشخیص ۲۲

۷. علائم خطر ۲۳

۸. تست‌های ساده ۲۴

۹. تصویربرداری، تزریق و درمان‌های دیگه ۲۶

۱۰. ۱۰ باور غلط ۲۸

بخش ۳: درمان ۳۱

۱۱. برنامه‌ی درد پاشنه ۳۲

۱۲. برنامه‌ی آشیل ۳۳

۱۳. کفش و کفی ۳۵

۱۴. قانون درد ۳۷
۱۵. پیچ‌خوردگی: از روز اول ۳۸
۱۶. وزن و فعالیت ۴۰
۱۷. تیپ، آتل شبانه و مچ‌بند ۴۱

بخش ۴: موقعیت‌های روزمره ۴۳

۱۸. صبح‌ها و اولین قدم ۴۴
۱۹. کفش زنانه و مهمونی ۴۴
۲۰. ایستادن طولانی و آشپزخونه ۴۵
۲۱. ورم پا و مچ ۴۶
۲۲. نقرس ۴۸
۲۳. پیاده‌روی، کوه و سفر ۵۰

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۵۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۴
۲۵. مرحله‌ی ۱: آروم کردن ۵۶
۲۶. مرحله‌ی ۲: قدرت ۵۸
۲۷. مرحله‌ی ۳: برگشت کامل ۵۹
۲۸. پیشگیری از پیچ‌خوردگی دوباره ۶۰
۲۹. برگشت به پیاده‌روی ۶۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۲

۳۱. روزهای شعله‌ور شدن درد ۶۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۸

بخش ۷: کار، خانواده و زندگی ۱۳۱

۳۲. کار و خانواده ۱۳۲

۳۳. نماز و ماه رمضان ۱۳۳

۳۴. فصل‌ها ۱۳۵

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۶

۳۶. داستان مریم ۱۳۷

۳۷. داستان رضا و خانم بهرامی ۱۳۸

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۰

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۱

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۸

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«صبح که پا رو زمین می‌ذارم، انگار میخ تو پاشنه‌م فرو می‌ره.» «پشت پاشنه‌م ورم کرده و موقع پیاده‌روی درد می‌گیره.» «از وقتی پام پیچ خورد، دیگه به مچم اعتماد ندارم.» پاها هر روز **هزاران قدم** وزن بدن رو تحمل می‌کنن، و بعد از ۵۰ سالگی، **درد پا** از دلیل‌های مهم **کم شدن پیاده‌روی** و **زمین خوردن**ه.

خبر خوب اینه که بیشتر دردهای پا **با درمان‌های غیرجراحی** بهتر می‌شن. رهنمودهای بالینی برای **درد پاشنه**، **درد آشیل** و **پیچ‌خوردگی مچ**، **تمرین**، **کشش**، **کفش مناسب** و **بار تدریجی** رو پایه‌ی درمان می‌دونن؛ و بیشتر وقت‌ها لازم نیست **کامل استراحت** کنی.

- **بخش ۱** پا چطور کار می‌کنه، و شایع‌ترین دردهای پاشنه، آشیل، مچ، کف پا و انگشت‌ها.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های ساده، تصویربرداری و تزریق، و باورهای غلط.
- **بخش ۳** درمان: برنامه‌ی درد پاشنه، برنامه‌ی آشیل، کفش و کفی، قانون درد، پیچ‌خوردگی و درمان‌های دیگه.
- **بخش ۴** موقعیت‌های روزمره: صبح‌ها، کفش زنانه، ایستادن طولانی، آرتروز، نقرس و ورم، و سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** کار و خانواده، نماز و ماه رمضان، فصل‌ها و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پا رو بشناس

پا چطور کار می‌کنه، درد پاشنه، درد آشیل، پیچ‌خوردگی مچ، کف پای صاف و آرتروز مچ، و درد جلوی پا و انگشت‌ها.

فصل ۱

پا چطور کار می‌کنه؟

هر پا **۲۶ استخوان**، بیش از **۳۰ مفصل** و ده‌ها **عضله، تاندون و رباط** داره. پا هم **ضربه‌گیره** و هم **اهرم** برای قدم برداشتن.

سه بخش پا

بخش	شامل	دردهای شایع
عقب پا	پاشنه، مچ	**درد پاشنه، آشیل، پیچ‌خوردگی**
وسط پا	قوس	**کف پای صاف**
جلوی پا	سر استخوان‌های کف پا، انگشت‌ها	**انگشت شست کج، درد جلوی پا، نوروم**

بعد از ۵۰ سالگی

☐	
	بالشتک چربی زیر پاشنه نازک‌تر می‌شه
	تاندون‌ها **سفت‌تر** و کمتر **مقاوم** به بار
	قوس پا ممکنه **افت** کنه
	عضلات **ساق** ضعیف‌تر

☐	
	وزن و **ساعت‌های ایستادن** اثر بیشتری دارن

ساق: موتور پا

عضلات **ساق** (دوقلو و نعلی) از طریق **آشیل** به پاشنه وصلن و موقع راه رفتن، **چند برابر وزن بدن** نیرو تولید می‌کنن. ساق **قوی و منعطف**، در درمان **بیشتر** دردهای پا نقش داره.

ساق قوی، پای سالم.

فصل ۲

درد پاشنه (فاشیای کف پا)

فاشیای کف پا یک نوار محکمه که از **پاشنه** تا **انگشت‌ها** کشیده شده و **قوس پا** رو نگه می‌داره. درد محل اتصالش به پاشنه، **شایع‌ترین** علت درد پاشنه در بزرگسالانه.

نشونه‌ها

☐	
	درد **زیر و داخل پاشنه**
	اولین قدم صبح یا بعد از **نشستن طولانی**، بدترین
	بعد از چند قدم **بهتر**، ولی بعد از **ایستادن طولانی** دوباره بدتر

«خار پاشنه» چیه؟

خار یک زائده‌ی استخوانی کوچیکه که در **عکس** دیده می‌شه. خیلی از افراد **بدون درد** خار دارن و خیلی‌ها **با درد**، خار ندارن. خار معمولاً **علت اصلی درد نیست** و **برداشتنش** بیشتر وقت‌ها لازم **نیست**.

عوامل خطر

☐	
	ساق سفت
	اضافه وزن
	ایستادن طولانی روی سطح سخت
	کفش تخت یا **دمپایی**
	افزایش **ناگهانی** پیاده‌روی

خبر خوب

بیشتر افراد با درمان‌های **غیرجراحی**، ظرف **چند ماه تا یک سال** بهتر می‌شن. رهنمود (۲۰۲۳) **Koc کشش ساق و فاشیا، درمان دستی، تیپ، آتل شبانه** (برای درد صبحگاهی) و **تمرین قدرتی** رو توصیه می‌کنه (فصل ۱۱).

خار پاشنه معمولاً مقصر نیست؛ ساق سفت و بار زیاد مقصرن.

فصل ۳

درد آشیل

تاندون آشیل قوی‌ترین تاندون بدنه. با سن، **بار زیاد** یا **ناگهانی**، ممکنه دچار **تاندینوپاتی** بشه: تاندون **دردناک**، گاهی **ضخیم‌تر**، و **کمتر مقاوم** به بار.

دو نوع

نوع	محل درد	نکته
میانه‌ی تاندون	**۲ تا ۶ سانتی‌متر** بالاتر از پاشنه	**بار تدریجی** بهترین درمانه (فصل ۱۲)
محل اتصال	**پشت پاشنه**	کشش زیاد و **لبه‌ی پله** ممکنه بدترش کنه؛ تمرین روی **زمین صاف**

نشونه‌ها

☐	
	خشکی صبحگاهی که با حرکت **بهتر** می‌شه
	درد **شروع** فعالیت، گاهی بهتر وسطش، **بدتر فردا صبح**
	حساسیت به فشار کفش