کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۸

تنگی عروق پا و لنگش

درد ساق موقع راه رفتن که با ایستادن آروم می‌شه: بیماری شریان‌های محیطی، تست ABI، پیاده‌روی تا درد متوسط، سیگار، قند و دارو، مراقبت از پا، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای پیاده‌روی، با ۶۹ 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 درد زانوت بعد از **ضربه** یا **زمین خوردن** شروع شده، یا زانو **قفل** می‌کنه یا **خالی** می‌کنه، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: زانوی **داغ، قرمز و متورم**، به‌خصوص با **تب**؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا؛ **تغییر شکل** زانو بعد از ضربه. **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: تنگی عروق پا ۹

۱. PAD چیه؟ ۱۰

۲. لنگش متناوب ۱۰

۳. تست ABI ۱۲

۴. چه کسانی بیشتر؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان ۱۸

۷. شواهد پیاده‌روی ۱۹

۸. دارو ۲۰

۹. ترک سیگار و قلیان ۲۲

۱۰. رگ‌گشایی ۲۴

بخش ۳: ورزش ۲۷

۱۱. قانون درد مخصوص PAD ۲۸

۱۲. پیاده‌روی تناوبی ۲۹

۱۳. تقویت ساق و پا ۳۱

۱۴. دوچرخه و ورزش دست ۳۲
۱۵. پیاده‌روی در خونه و شهر ۳۳
۱۶. تعادل و پای بی‌حس ۳۵
۱۷. زمان اثر ۳۶

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۹

۱۸. مراقبت روزانه از پا ۴۰
۱۹. کفش و جوراب ۴۱
۲۰. سرما و گرما ۴۳
۲۱. قند و دیابت ۴۴
۲۲. فشار و چربی ۴۵
۲۳. سفر ۴۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۵۲
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۵۳
۲۷. فاز ۳: پیشرفت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۵۴
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۷

۳۱. روزهای بد ۶۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۲

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۲

۳۲. خانواده ۱۳۳

۳۳. کار و شهر ۱۳۳

۳۴. خونه ۱۳۴

۳۵. داستان آقای کریمی: سیگار و ۲۰۰ متر ۱۳۵

۳۶. داستان فرشته خانم: دیابت و تاول کوچک ۱۳۶

۳۷. داستان آقای حسینی: بعد از استنت ۱۳۷

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۹

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۰

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۷

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۲

منابع علمی ۱۵۳

پیش‌گفتار

«چند صد متر که راه می‌رم، ساق پام می‌گیره؛ وایمیستم، خوب می‌شه.» «فکر می‌کردم از پیریه.» «دکتر گفت رگ‌های پام تنگ شده.»

بیماری شریان‌های محیطی (PAD) یعنی رگ‌هایی که خون رو به **پاها** می‌برن، مثل رگ‌های قلب، **تنگ** شدن. شایع‌ترین علامتش **لنگش متناوبه**: **درد** یا **گرفتگی** ساق، ران یا باسن موقع **راه رفتن**، که با **چند دقیقه ایستادن آروم** می‌شه.

مهم‌ترین پیام این کتاب: **پیاده‌روی** درمان **اصلیه**؛ ولی **نوع خاصی** از پیاده‌روی. در کارآزمایی **LITE** (JAMA، ۲۰۲۱)، پیاده‌روی **تا جایی که درد ساق بیاد** (و بعد استراحت و تکرار) نتیجه‌ی **بهتری** از پیاده‌روی **آهسته‌ی بی‌درد** داشت. مرور **کاکرین** (۲۰۱۷) هم نشون داد ورزش مسافت راه رفتن رو **بیشتر** می‌کنه.

PAD یک **هشدار** برای **قلب** و **مغز** هم هست؛ چون همون رگ‌گرفتگی ممکنه در **قلب** و **مغز** هم باشه. برای همین **ترک سیگار**، **کنترل قند**، **فشار** و **چربی** به اندازه‌ی **پیاده‌روی** مهم‌ان.

- **بخش ۱** PAD چیه، لنگش، تست ABI، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد پیاده‌روی، دارو، سیگار، و رگ‌گشایی.

- **بخش ۳** ورزش: قانون درد مخصوص PAD، پیاده‌روی تناوبی، تقویت ساق، دوچرخه، پیاده‌روی در خونه، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: مراقبت از پا، کفش، سرما، قند و دیابت، فشار و چربی، سفر.
- **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

تنگی عروق پا

PAD چیه، لنگش، تست ABI، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

PAD چیه؟

شریان‌ها خون پر از **اکسیژن** رو از قلب به پاها می‌برن. در PAD، **رسوب چربی** (پلاک) دیواره‌ی این رگ‌ها رو **تنگ** می‌کنه.

در استراحت	موقع راه رفتن
خون **کافی**	عضله‌ی ساق خون **بیشتر** می‌خواد؛ رگ تنگ **نمی‌رسونه** → **درد**

نکته‌ی دکتر مکس

همون **پلاکی** که در پا هست، ممکنه در **قلب** و **مغز** هم باشه. PAD یعنی **کل رگ‌ها** نیاز به **مراقبت** دارن.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۳

PAD هشدار برای کل رگ‌هاست.

فصل ۲

لنگش متناوب

☐	علامت
	درد، **گرفتگی** یا **خستگی** ساق (گاهی ران یا باسن) موقع **راه رفتن**
	بعد از **مسافت** تقریباً **ثابت** شروع می‌شه
	با **۲ تا ۵ دقیقه ایستادن** آروم می‌شه (نشستن لازم نیست)
	سربالایی و **تند** راه رفتن بدترش می‌کنه

فرق با تنگی کانال نخاعی

	PAD	تنگی کانال
آروم شدن	با **ایستادن**	با **نشستن** یا **خم شدن** به جلو
دوچرخه	درد میاره	معمولاً **راحت**
نبض پا	**ضعیف**	معمولاً طبیعی

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی‌ها با PAD **علامت کلاسیک** ندارن؛ فقط **خستگی پا** یا راه رفتن **آهسته‌تر**.

درد ساق موقع راه رفتن، با ایستادن خوب می‌شه؟ به **PAD** فکر کن.