کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۱

خار پاشنه و درد کف پا

فاشئیت کف پا و درد پاشنه: درد قدم اول صبح، خار پاشنه چقدر مهمه، کفش و کفی، تزریق و شاک‌ویو، تمرین قدرتی پاشنه، و برنامه‌ی مرحله‌به‌مرحله تا راه رفتن بی‌درد، با ۶۸ 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 پاشنه بعد از **ضربه** یا **پریدن** شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: پای **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **بی‌حسی** یا **زخم** پا (به‌خصوص با **دیابت**)؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا. **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: درد پاشنه چیه؟ ۹

۱. فاشیای کف پا ۱۰

۲. چرا درد گرفت؟ ۱۰

۳. خار پاشنه ۱۱

۴. علائم ۱۲

۵. علائم خطر و مشابه‌ها ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۹

۷. شواهد ۲۰

۸. کفش، کفی و تیپ ۲۰

۹. تزریق و شاک‌ویو ۲۲

۱۰. دارو و روش‌های دیگه ۲۴

بخش ۳: اصول تمرین ۲۶

۱۱. قانون درد ۲۷

۱۲. کشش ۲۷

۱۳. تقویت پاشنه: تمرین Rathleff ۲۸

۱۴. عضلات پا و ساق ۳۰
۱۵. باسن و زنجیره‌ی پا ۳۱
۱۶. مدیریت بار ۳۲
۱۷. زمان بهبود ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. صبح و قدم اول ۳۷
۱۹. کفش خونه ۳۷
۲۰. کار ایستاده ۳۸
۲۱. پیاده‌روی و ورزش ۳۹
۲۲. وزن ۴۱
۲۳. نماز و زمین ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. فاز ۱: آرام کردن (۱ تا ۲ هفته) ۴۷
۲۶. فاز ۲: تقویت (هفته‌ی ۲ تا ۶) ۴۸
۲۷. فاز ۳: قدرت و کنترل (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۴۹
۲۸. فاز ۴: برگشت به فعالیت (ماه ۳ به بعد) ۵۰
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۱

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۲

۳۱. روزهای بد ۵۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۷

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. کار و سفر ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان معصومه خانم: معلم ۱۳۰

۳۶. داستان آقای رحیمی: دونده ۱۳۱

۳۷. داستان زهرا خانم: کفش خونه ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«صبح که پامو می‌ذارم زمین، انگار میخ رفته تو پاشنه‌ام.» «عکس گرفتن، گفتن خار پاشنه داری.» «هر کفشی خریدم، فایده نداشت.»

درد پاشنه‌ی کف پا (فاشئیت یا فاشیوپاتی کف پا) از **شایع‌ترین** دردهای پا در میانسالیه. **فاشیای کف پا** یک نوار **محکم** از پاشنه تا انگشت‌هاست که **قوس** پا رو نگه می‌داره. وقتی **بار** روی اون بیشتر از **ظرفیتش** بشه، **حساس** و **دردناک** می‌شه.

خبر خوب: **بیشتر** افراد با درمان‌های **ساده** و **صبر** بهتر می‌شن. راهنمای بالینی **Morrissey** (BJSM، ۲۰۲۱) پایه‌ی درمان رو **آموزش**، **کشش**، **تیپ** و **مدیریت بار** می‌دونه؛ و پژوهش **Rathleff** (۲۰۱۵) نشون داد **تمرین قدرتی پاشنه** بهبود رو **سریع‌تر** می‌کنه.

این کتاب کمکت می‌کنه **بفهمی** چرا پاشنه‌ات درد می‌کنه، **کفش** و **کفی** درست رو انتخاب کنی، و با برنامه‌ی **مرحله‌به‌مرحله** دوباره **بی‌درد** راه بری.

- **بخش ۱** فاشیا، علت‌ها، خار پاشنه، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، کفش و کفی و تیپ، تزریق و شاک‌ویو، دارو و روش‌های دیگه.
- **بخش ۳** اصول تمرین: قانون درد، کشش، تقویت پاشنه، عضلات پا، باسن، مدیریت بار و زمان بهبود.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: صبح، کفش خونه، کار ایستاده، پیاده‌روی و ورزش، وزن، نماز و زمین.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **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

درد پاشنه چیه؟

فاشیای کف پا، علت‌ها، خار پاشنه، علائم، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

فاشیای کف پا

فاشیای کف پا نوار **محکم** و **کشسانیه** که از **زیر پاشنه** تا **انگشت‌ها** کشیده شده.

کار	توضیح
نگه داشتن قوس	مثل **زه** کمان
فنر	موقع راه رفتن **انرژی** ذخیره و آزاد می‌کنه
انتقال نیرو	از **ساق** و **آشیل** به **جلوی پا**

نکته‌ی دکتر مکس

اسم قدیمی «**فاشئیت**» (التهاب) کامل نیست؛ در درد طولانی، بیشتر **تغییرات فرسایشی** و **ضخیم شدن** فاشیا دیده می‌شه تا التهاب. برای همین بعضی متخصص‌ها می‌گن «**درد پاشنه‌ی کف پا**».

پمپ مچ پا ← ص ۵۸ · بالا رفتن روی پنجه با حوله زیر انگشت‌ها ← ص ۶۳

فاشیا زه‌ی کمان پاست؛ بار زیاد، حساسش می‌کنه.

فصل ۲

چرا درد گرفت؟

معمولاً **بار** روی فاشیا بیشتر از **ظرفیتش** شده.

☐	عوامل شایع
	ایستادن یا **راه رفتن** طولانی (معلم، فروشنده، آشپز)
	افزایش ناگهانی فعالیت (سفر، کوه، شروع پیاده‌روی)
	اضافه‌وزن
	ساق سفت و **ضعیف**
	کفش صاف، کهنه یا **پابرهنه** روی سنگ و سرامیک
	سن **۴۰ تا ۶۰**

نکته‌ی دکتر مکس

معمولاً **یک** علت نیست؛ چند عامل **با هم**.

بار بیشتر از ظرفیت؛ راه حل: بار کمتر موقتاً، ظرفیت بیشتر همیشه.