کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۰

واریس و سنگینی پا

نارسایی وریدی و واریس بعد از ۵۰: پمپ عضله‌ی ساق، ورزشی که سنگینی و ورم رو کم می‌کنه، جوراب فشاری درست، لخته و علائم خطر، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۷ 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 **متخصص عروق** تو نیست. قبل از پوشیدن **جوراب فشاری**، اگه **دیابت**، **سیگار**، **نبض ضعیف** پا یا **درد ساق موقع راه رفتن** داری، شریان‌های پا باید بررسی بشن. هیچ **دارویی** (به‌خصوص ضدانعقاد) رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: **ورم، درد و گرمی ناگهانی یک ساق** (احتمال لخته)؛ **قرمزی، گرمی** و **تب** پوست ساق؛ **زخم** تازه یا زخمی که خوب نمی‌شه؛ واریس **سفت**، قرمز و دردناک. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس ناگهانی، درد قفسه‌ی سینه** یا **سرفه‌ی خونی** (احتمال لخته‌ی ریه)؛ **خونریزی** از واریس که با فشار و بالا بردن پا بند نمیاد. 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: رگ‌های پا و واریس ۹

۱. رگ‌های پا و پمپ ساق ۱۰

۲. واریس و نارسایی وریدی ۱۰

۳. چرا بعد از ۵۰؟ ۱۲

۴. درمان‌ها ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. رهنمود ESVS (۲۰۲۲) ۱۹

۸. ورزش در زخم وریدی ۱۹

۹. جوراب فشاری: کی و چطور ۲۰

۱۰. سازوکار: چرا ورزش کمک می‌کنه؟ ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۳

۱۱. پمپ مچ و گرم کردن ۲۴

۱۲. پیاده‌روی ۲۴

۱۳. قدرت ساق ۲۵

۱۴. قدرت پا و لگن ۲۶
۱۵. بالا بردن پا و تنفس ۲۷
۱۶. تعادل و کشش ۲۸
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. ایستادن و نشستن طولانی ۳۳
۱۹. گرما، حموم و سونا ۳۳
۲۰. سفر و هواپیما ۳۴
۲۱. مراقبت از پوست ۳۵
۲۲. وزن، غذا و یبوست ۳۶
۲۳. خواب ۳۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۰
۲۵. فاز ۱: روشن کردن پمپ (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۲
۲۶. فاز ۲: قدرت ساق (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۳
۲۷. فاز ۳: پیاده‌روی بیشتر و قدرت پا (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۴
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۷

۳۱. روزهای بد ۵۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۲

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان پروین خانم: آرایشگاه ۱۳۳

۳۶. داستان آقای موسوی: زخم کنار قوزک ۱۳۴

۳۷. داستان زهره خانم: بعد از پرواز ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«عصرها پاهام مثل سرب سنگینه.» «جای جوراب روی ساقم می‌مونه.» «رگ‌های پام زده بیرون؛ ورزش بدترش نمی‌کنه؟»

واریس و **نارسایی وریدی** یعنی دریچه‌های رگ‌های پا خوب بسته نمی‌شن و خون در پا **جمع** می‌شه. نتیجه: **سنگینی**، **ورم**، **خارش**، **گرفتگی** شبانه، و در موارد پیشرفته **تغییر رنگ پوست** و **زخم**.

پیام اصلی این کتاب: عضله‌ی **ساق پا** «قلب دوم» بدنه. هر قدم، ساق رو مثل یک **پمپ** فشار می‌ده و خون رو به بالا می‌فرسته. رهنمود **ESVS ۲۰۲۲** (انجمن اروپایی جراحی عروق) **ورزش** رو برای کم کردن علائم وریدی و **کاهش وزن** رو در افراد چاق توصیه می‌کنه. در زخم وریدی هم یک مرور سیستماتیک نشون داد ورزش **همراه** جوراب یا باند فشاری، **بهبود زخم** رو بیشتر کرد.

یک هشدار: **ورم و درد ناگهانی یک ساق** ممکنه **لخته** باشه؛ همون روز پزشک.

- **بخش ۱** رگ‌ها و پمپ ساق، واریس، چرا بعد از ۵۰، درمان‌ها، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: رهنمود ESVS، ورزش در زخم وریدی، جوراب فشاری، سازوکار پمپ.

- **بخش ۳** تمرین: پمپ مچ، پیاده‌روی، قدرت ساق، قدرت پا، بالا بردن پا، تعادل و کشش، قانون علائم.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: ایستادن و نشستن، گرما، سفر، پوست، وزن، خواب.
- **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

رگ‌های پا و واریس

رگ‌های پا و پمپ ساق، واریس و نارسایی وریدی، چرا بعد از ۵۰، درمان‌ها، علائم خطر، و باورهای غلط.

رگ‌های پا و پمپ ساق

خون باید از **پا** تا **قلب**، **خلاف جاذبه** بالا بره. دو چیز کمک می‌کنن:

دریچه‌ها	در **سیاهرگ‌ها** دریچه‌های یک‌طرفه‌ای هست که نمی‌ذارن خون **برگرده**
پمپ ساق	با هر **قدم**، عضله‌ی ساق سیاهرگ‌ها رو **فشار** می‌ده و خون رو بالا می‌فرسته
تنفس	حرکت **دیافراگم** هم به برگشت خون کمک می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

برای همینه که به ساق پا می‌گن «**قلب دوم**». وقتی **ساعت‌ها** بی‌حرکت بشینی یا بایستی، این پمپ **خاموشه**.

ساق پا، قلب دوم.

فصل ۲

واریس و نارسایی وریدی

وقتی دریچه‌ها **خوب بسته نشن**، خون در پا **جمع** می‌شه و فشار رگ‌ها **بالا** می‌ره.

مرحله	معمولاً
رگ‌های عنکبوتی	رگ‌های ریز قرمز یا بنفش
واریس	رگ‌های **برجسته** و **پیچ‌خورده**، بیشتر از ۳ میلی‌متر
ورم	به‌خصوص **عصر**، دور **مچ**
تغییر پوست	**تیره** شدن، **خشکی**، **خارش**، **سفتی** پوست پایین ساق
زخم	زخم نزدیک **قوزک** داخلی که دیر خوب می‌شه

علائم

سنگینی و **خستگی** پا، عصرها	
گرفتگی شبانه	
سوزش یا **خارش**	
بهتر شدن با **بالا بردن پا**	

سنگینی عصر، بهتر با بالا بردن پا.