

به نام آنکه انسان را فکرت آموخت

تمرین درمانی پیشرونده  
«مچ پا»

تألیف و ترجمه:

لیلا سیدی - بهزاد نیک روش

با نظارت دکتر علیرضا

تقدیم به پدر و مادر و همسر  
تقدیم به دختر و مهرآه

لیلا سیدی

تقدیم به پدر و مادر  
که هر گامم برف سپیدی است بر موهایشان  
تقدیم به برادرانم  
که آرامش دریای پرتلاطم زندگی هستند  
بهزاد نیک روش

تقدیم به راه‌پویان راه دانش

## فهرست

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	پیشگفتار مؤلفین
۱۱	نحوه استفاده از کتاب
۱۳	<b>فصل اول: تمرینات کششی مچ پا</b>
۱۷ الی ۱۴	کشش عضله سولئوس
۱۷ الی ۱۹	کشش عضله گاستروکنمیوس
۲۰	کشش عضله اکستنسور دیژیتروم لونگوس
۲۰	کشش عضله اکستانسور هالوسیس لونگوس
۲۱	کشش عضله تیبیالیس آنتریور
۲۲	کشش عضلات دورسی فلکسور مچ پا
۲۳	کشش عضله فلکسور دیژیتروم لونگوس
۲۳	کشش عضلات به داخل چرخاننده مچ پا
۲۴	کشش به داخل و خارج مچ پا
۲۴ الی ۲۵	کشش عضلات پرونتوس لونگوس و برویس
۲۵	کشش عضله تیبیالیس خلفی
۲۶	کشش فلکسور هالوسیس لونگوس
۲۶	خم کردن کمکی مچ پا به بالا و پایین
۲۷	<b>فصل دوم: تمرینات فعال مچ پا</b>
۲۸ الی ۳۰	خم کردن مچ پا به سمت بالا و پایین
۳۱ الی ۳۶	چرخش به داخل و خارج کف پاها
۳۶ الی ۳۸	خم کردن انگشتان پا به سمت بالا و پایین
۳۸	افزایش کنترل مچ پا
۳۹	چمباتمه زدن

۳۹	تحمل وزن بر روی مچ پا
۴۰	خم کردن مچ پاها به سمت پایین
۴۰ الی ۴۲	حفظ تعادل روی مچ پا
۴۳	گام برداشتن به پهلو
۴۴	راه رفتن قیچی وار به پهلو
۴۴	دویدن رو به جلو
۴۵	دویدن رو به عقب
۴۵	لی لی کردن به جلو و عقب
۴۶	لی لی کردن به چپ و راست
۴۶	لی لی کردن در جهت مورب، جلو و عقب
۴۷	لی لی در مسیری به شکل هشت لاتین
۴۷	طناب زدن
۴۸	پرش جانبی بر روی پله
۴۹	<b>فصل سوم: تمرینات مقاومتی مچ پا.</b>
۵۱	فشار دادن کف پا به دیوار
۵۱ الی ۵۲	خم کردن مچ پا به سمت بالا با باند الاستیک
۵۳	خم کردن مچ پا به سمت پایین
۵۳ الی ۵۵	چرخش کف پا به داخل
۵۵ الی ۵۷	چرخش به خارج مقاومتی کف پا
۵۸ الی ۵۹	حرکت الگویی مچ پا
۶۰	پریدن به جلو و عقب با باند الاستیک
۶۱	<b>فصل چهارم: تمرینات زنجیره بسته مچ پا</b>
۶۲	صاف کردن زانو در دامنه انتهایی
۶۲	نشستن و بلند شدن
۶۳	حرکت رو به عقب با صندلی چرخدار

۶۳	حرکت رو به جلو با صندلی چرخدار
۶۴	بالا آوردن پاشنه
۶۴	بالا رفتن و پایین آمدن از چهار پایه
۶۵	چمباتمه زدن با باند الاستیک
۶۵	چمباتمه زدن و فشردن بالش بین زانوها
۶۶	چمباتمه زدن با یک پا
۶۶	تمرین لانگ
۶۷	خم و صاف شدن زانو توأم با حرکت چرخشی پای سالم
۶۸ الی ۶۸	خم و صاف کردن زانو توأم با دور و نزدیک کردن پای سالم
۶۸	خم و صاف کردن زانو توأم با عقب بردن پای سالم
۶۹	خم و صاف کردن زانو توأم با جلو و عقب بردن پای سالم
۶۹	چمباتمه زدن با یک پا (با باند الاستیک)
۷۰	تمرین لانگ با باند الاستیک
۷۰	بالا رفتن از پله با باند الاستیک
۷۱	پایین آمدن از پله با باند الاستیک
۷۱	گام برداشتن به جلو با باند الاستیک
۷۲	گام برداشتن به عقب با باند الاستیک
۷۲	گام برداشتن به پهلو با باند الاستیک
۷۳	چرخش ساق پا به داخل با باند الاستیک
۷۳	چرخش ساق پا به خارج با باند الاستیک
۷۴	جدول تجویز ورزشها
۷۴	تمرینات کششی
۷۵	تمرینات فعال
۷۶	تمرینات مقاومتی
۷۷	تمرینات زنجیره بسته
۷۸	مراجع

## پیشگفتار مؤلفین

در طب فیزیکی و توانبخشی، درمان تنها در صورتی موفقیت آمیز خواهد بود که بیمار بپذیرد نقش اساسی در درمان بر عهده خود اوست. ایجاد انگیزه و علاقه در بیمار برای انجام تمرینات درمانی مناسب از هنرهای درمانگر است. ورزش در عملکردها و تواناییهای فیزیکی فرد مؤثر است و احساسی از «سالم بودن و سالم ماندن» القاء می‌کند.

عملکرد فیزیکی فرد تحت عواملی مانند قدرت، سرعت، تحمل، هماهنگی و تحرک می‌باشد. تحرک طبیعی مفصل و توازن کار عضلانی دو پیش نیاز مهم در انجام حرکات طبیعی هستند. کاهش بیمارگونه تحرک مفصلی و نامتعادل بودن کار عضلات با ورزشهای مناسب درمان می‌شوند اما اصل مسلم و قطعی این است که شدت تمرینات باید متناسب با وضع بیمار تنظیم شود.

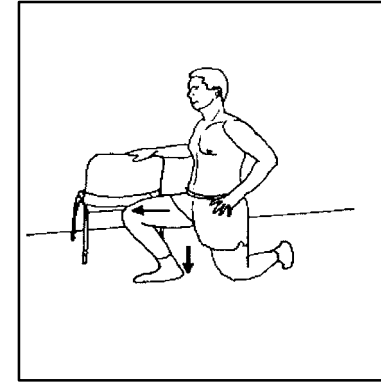
مجموعه «تمرین درمانی پیشرونده» بصورتی فراهم آمده است که به درمانگر اجازه می‌دهد بر حسب نیاز بیمار، تمرینات مناسب را انتخاب کند. ورزشها با شکل و توضیحات ساده همراه شده‌اند تا به یادگیری صحیح بیماران کمک نمایند، این امر سهولت کار درمانگر را به عهده خواهد داشت. تعیین نوع ورزش، تکرار حرکات و میزان وزنه‌ای که باید اضافه شود بر عهده درمانگر است.

هدف از نگارش این کتاب:

آموزش صحیح و ساده تمرینات درمانی به بیماران و ترغیب نمودن ایشان به انجام تمرینات مناسب در منزل است.

## □ ۱- کشش عضله سولئوس

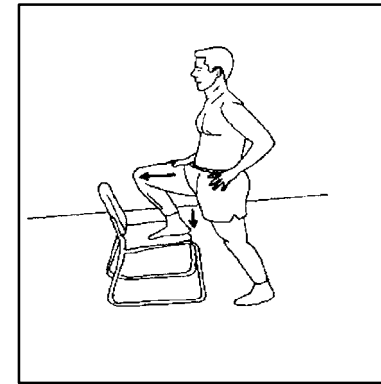
روی زانوی سمت سالم زانو بزنید، کف پای سمت مبتلا را روی زمین بگذارید و صندلی ای که کنارتان قرار دارد را بگیرید. اکنون بدون آن که پاشنه سمت مبتلا از زمین جدا شود، زانوی آن سمت را به جلو هل دهید تا اینکه کشش را پشت ساق پای خود حس کنید. این



وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

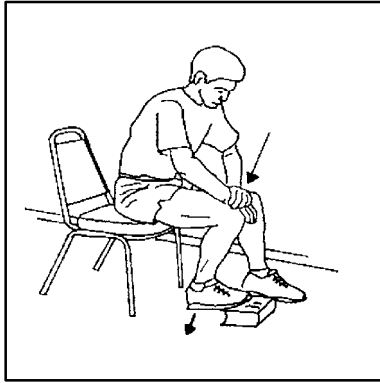
## □ ۲- کشش عضله سولئوس

بایستید و کف پای سمت مبتلا را روی صندلی قرار دهید. اکنون بدون آنکه پاشنه سمت مبتلا از روی صندلی جدا شود، زانوی سمت مبتلا را به جلو هل دهید تا اینکه کشش را پشت ساق پای خود حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



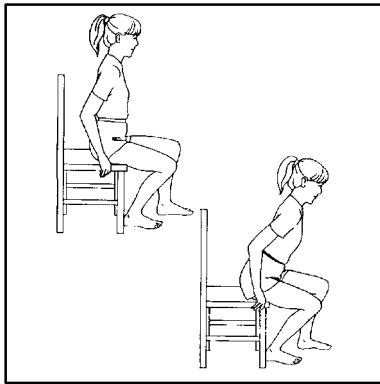
## □ ۳- کشش عضله سولئوس

لبه صندلی بنشینید و جلوی کف پای سمت مبتلا را روی کتابی قرار دهید. اکنون با فشار کف دست به زانوی پاشنه پا را به زمین نزدیک کنید تا اینکه کشش را پشت ساق پای خود حس کنید. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.



## □ ۴- کشش عضله سولئوس

لبه صندلی بنشینید و کف پای سمت مبتلا را روی زمین تا حد امکان به سمت عقب ببرید. اکنون بدون جابه جا شدن کف پای سمت مبتلا، سعی کنید باسن خود را بیشتر به لبه صندلی نزدیک کنید تا کشش را پشت ساق سمت مبتلا احساس کنید. دقت شود که پاشنه



پا از زمین جدا نشود. این وضعیت را نگه دارید، سپس به وضعیت شروع تمرین بازگردید و تمرین را تکرار کنید.

## جدول تجویز ورزشها

## تمرینات کششی

شماره تمرین	زمان نگاه داشتن	تعداد تکرار در هر بار	بست	تعداد تکرار در روز

«جدول تجویز ورزشها»

بست (set): عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار هر تمرین. به عنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در ۳ بست ده‌تایی انجام شود یعنی فرد، ۱۰ انقباض را انجام می‌دهد و هر کدام از انقباض‌ها را تا زمان لازم نگاه می‌دارد و بعد استراحت کرده ۱۰ انقباض بعدی را انجام می‌دهد و مجدداً استراحت کرده و ۱۰ انقباض دیگر انجام می‌دهد.



## تمرینات فعال

شماره تمرین	زمان نگاه داشتن	تعداد تکرار در هر بار	بست	میزان وزنه	تعداد تکرار در روز

«جدول تجویز ورزشها»

بست (set): عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار هر تمرین. به عنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در ۳ بست ده‌تایی انجام شود یعنی فرد، ۱۰ انقباض را انجام می‌دهد و هر کدام از انقباض‌ها را تا زمان لازم نگاه می‌دارد و بعد استراحت کرده ۱۰ انقباض بعدی را انجام می‌دهد و مجدداً استراحت کرده و ۱۰ انقباض دیگر انجام می‌دهد.



## تمرینات مقاومتی

شماره تمرین	زمان نگاه داشتن	تعداد تکرار در هر بار	بست	میزان وزنه	تعداد تکرار در روز

«جدول تجویز ورزشها»

بست (set): عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار هر تمرین. به عنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در ۳ بست ده‌تایی انجام شود یعنی فرد، ۱۰ انقباض را انجام می‌دهد و هر کدام از انقباض‌ها را تا زمان لازم نگه می‌دارد و بعد استراحت کرده ۱۰ انقباض بعدی را انجام می‌دهد و مجدداً استراحت کرده و ۱۰ انقباض دیگر انجام می‌دهد.



## تمرینات زنجیره بسته

شماره تمرین	زمان نگاه داشتن	تعداد تکرار در هر بار	بست	میزان وزنه	تعداد تکرار در روز

«جدول تجویز ورزشها»

بست (set): عبارت است از تعداد دوره‌های تکرار هر تمرین. به عنوان مثال یک تمرین فعال می‌تواند در ۳ بست ده‌تایی انجام شود یعنی فرد، ۱۰ انقباض را انجام می‌دهد و هر کدام از انقباض‌ها را تا زمان لازم نگه می‌دارد و بعد استراحت کرده ۱۰ انقباض بعدی را انجام می‌دهد و مجدداً استراحت کرده و ۱۰ انقباض دیگر انجام می‌دهد.





## مراجع

1. Schneider, J, carol cecil, J "Progressive Individualized Exercises" Cable, A, Arizona, 1989
2. Kisner, c, colby, L, A "Therapeutic Exercise" Jaypee Brothers, New Delhi, India .d 2000.
3. Prentice, william E. "Rehabilitation techniques in sports medicine" Philadelphia 2001
4. Maxey, L, Magnusson, J "Rehabilitation for the post surgical orthopedic patient." Mosby california, 2002.
5. Kessler,R, Hertling, D, "common Musculoskeletal Disorders", Third edition, philadelphia, 2000.