

## با قوز شست پا یا هالوس والگوس آشنا شویم

انحراف شست پا قوز یا پدیده شایعی است که در 90 درصد موارد در زنان اتفاق می افتد. اگر چه این بیماری ممکن است زمینه خانوادگی داشته باشد، اما پوشیدن کفش نامناسب مثل کفش هایی با پنجه تنگ و باریک و کفش های پاشنه بلند از مهم ترین علل ایجاد کننده این بیماری است.

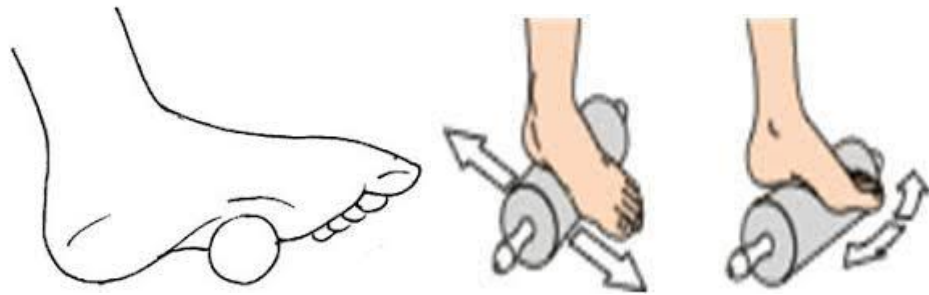
معمولاً دوطرفه است، گرچه می تواند در سمتی بیشتر از سمت دیگر به چشم بخورد. نشانه های آن شامل سوزش، درد و سوزن سوزن شدن در سطح داخلی شست و محل انحراف است. در اغلب موارد درمان غیر جراحی توس متخصص به فرد توصیه می شود شامل پوشیدن کفش مناسب، استراحت، یخ درمانی، انجام تمرینات تقویتی عضلات پا، استفاده از بریس و ...



- تمرینات موثر ورزشی که باید سعی شود روزانه در چندین نوبت و با آرامی انجام شود:
1. کشیدن انگشت شست به بیرون و خلاف جهت بدشکلی نگهداشتن آن به مدت 30 ثانیه باعث نرم شدن شست و کاهش دردی شود.
  2. خم کردن انگشت شست: انجام حرکات مچ پا به همراه انگشت شست روش خوبی برای تقویت عضلات کف پا و کمک به بهبود علائم فرد است



3. با انداختن یک حوله بر روی زمین سعی در جمع و بلند کردن آن کنید این تمرین باعث تقویت نیام کف پای می شود.
4. بر روی یک صندلی بنشینید توپ (و یکبار نیز با وردنه) را روی زمین قرار دهید و توپ را بر روی زمین غلط دهید و این حرکت را به مدت 2 دقیقه انجام دهید



5. حوله ای را زیر کف پا گذاشته و به سمت بالا بکشید و حداقل 30 ثانیه به سمت ساق بکشید تا عضلات تحت کشش قرار بگیرند



6. پیاده روی در ساحل یا بر روی شن و ماسه که به تقویت و بهبود انعطاف پذیری و حس عمقی عضلات کف پا کمک می کند

7. استفاده از بریس های درمانی برای کمک به اصلاح و جلوگیری از پیشرفت ضایعه



نکات مهمی که در خرید کفش باید بدانیم:

- یک کفش خوب کفش‌ری است که از شکل و الگوی طبیعی پا تبعیت کند و ضمن اینکه یک پوشش کلی در اطراف پا فراهم می کند
- کفش را با هدفی که دارید تهیه کنید کفش میهمانی ویژگی های کاملاً متفاوتی از کفش پیاده روی یا کفش مناسب کار دارد

- کفش باید کفه های مناسب و ضربه گیر داشته باشد تا پا در طی این ضربات به آرامی و نرمی در تقابل با زمین قرار بگیرد و آسیب نبیند .
- بلند بودن بیش از حد پاشنه کفش نیز آسیب رسان است. به ویژه خانم ها تمایل دارند که از کفش هایی استفاده کنند که پاشنه بلندی دارند. این کفش ها با به هم ریختن نظم طبیعی توزیع وزن بدن بر روی پاها و ننی با بر هم زدن وضعیت قرارگیری مفاصل پاها و کوتاه کردن تاندون آشیل در پشت پا باعث وارد آوردن فشار بیش از حد بر روی سطح پشتی پا و نیز به هم زدن تعادل فرد می شوند، پاشنه کفش 1-3 سانتی متری برای بانوان کفش های مناسبی هستند



- در موقع خرید کفش حتما جوراب به پا داشته باشید. در غیر این صورت کفشی که ممکن است بدون جوراب برای پای شما به اندازه و مناسب بوده است بعد از پوشیدن جوراب تنگ و نامناسب باشد .
- هیچ وقت مسئولیت خرید کفش را به فرد دیگری واگذار نکنید. علاوه بر مسائل مربوط به علایق و سلیقه های شخصی شما در مورد انتخاب شکل، فرم و رنگ کفش، حتما باید خود شما در هنگام خرید کفش حضور داشته باشید و حتما کفش ها را امتحان کنید. حتی فرستادن نمونه ای از کفش های قدیمی برای خرید یک کفش جدید هم اصولا کار صحیحی نیست. کفش ها پس از مدتی استفاده ممکن است تغییر شکل و فرم بدهند و کفش جدیدی که بر مبنای این کفش های کهنه و قدیمی خریده می شود ممکن است ویژگی های مناسب برای پاهای شما را نداشته باشد. در ضمن ممکن است در طول زمان پاهای شما شکل خود را تا حدودی عوض کرده باشند و نیازمند کفشی با مشخصات، ابعاد، و ویژگی های جدید باشند.



- هیچوقت معیار شما برای انتخاب اندازه کفش شماره ای که روی آن نوشته شده است نباشد. این اندازه ها بر حسب شکل و سازنده کفش متفاوت است. همیشه کفش را به پا کرده و امتحان کنید.
- در بسیاری افراد یک پا بزرگتر از پای دیگر است. کفشتان را برحسب پای بزرگترتان انتخاب کنید.
- کفش را در عصر ها بخرید چون به ویژه در افرادی که طولانی مدت سر پا می ایستند عصر پاها بزرگترند.
- وقتی برای امتحان کردن کفش سرپا می ایستید باید حدود یک سانتیمتر در جلوی بلندترین انگشت پایتان در داخل کفش فضای خالی وجود داشته باشد.
- مطمئن شوید پنجه کفشتان به اندازه پنجه پایتان است. پنجه پهن ترین قسمت پا و کفش است.
- هیچوقت کفش تنگ نخرید و فکر نکنید کفش بتدریج و با پوشیدن جا باز می‌کند زیرا جا باز کردن کفش به قیمت فشار طولانی مدت بر پا و آسیب رساندن به آن انجام شده و در دراز مدت برای سلامت ساختار قامتی فرد مناسب نیست.
- پاشنه پا در عین اینکه باید در کفش احساس راحتی کند، پشت کفش باید پاشنه پایتان را کاملا دربر گرفته و اجازه سر خوردن و حرکت در کفش را به آن ندهد.
- با کفش چند قدم راه بروید تا مطمئن شوید اندازه پای شما است.
- فروشندگان اغلب برای جلب نظر شما سعی در تعریف و تمجید از محصول خود دارند در خرید عجله نکنید چون کفش شما برای مدت طولانی همراه شماست و از قلب دوم (پا) شما حمایت می کند.



1. پاشنه کفش باید به اندازه پاشنه پای شما باشد
2. پنجه کفش طوری باشد که جا برای خم و راست شدن انگشتان باشد
3. در جلوی کفش حدود یک سانتیمتر فضای اضافه باشد

زینب و اشقانی/فیزیوتراپیست فدراسیون پزشکی ورزشی