

کف پای صاف چیست؟

کاهش یا از بین رفتن قوس طولی داخلی پا کف پای صاف گفته میشود و به دو نوع تقسیم میشود:

(۱) کف پای صاف منعطف

بر اثر کشیده شدن بیش از حد لیگامنها و تحمل وزن بدن ضعف عضلات نعلی نازک نی بلند و کوتاه فقر حرکتی کفش نا مناسب این نوع کف پای صاف قابلیت بهبودی بیشتری دارد.

(۲) کف پای سخت

به علت ناهنجاری استخوانی و چسبندگی استخوانهای کف پایی یا غیرطبیعی بودن تالوساست و جنبه مادر زادی دارد تورم در مفصل میانی استخوانهای کف پا و التهاب مفصلی در مفاصل مچ پا می باشد نسبت به کف پای منعطف قابلیت بهبودی کمتری دارد.

انواع قوسها:

(۱) قوس طولی داخلی

(۲) قوس طولی خارجی

(۳) قوس عرضی

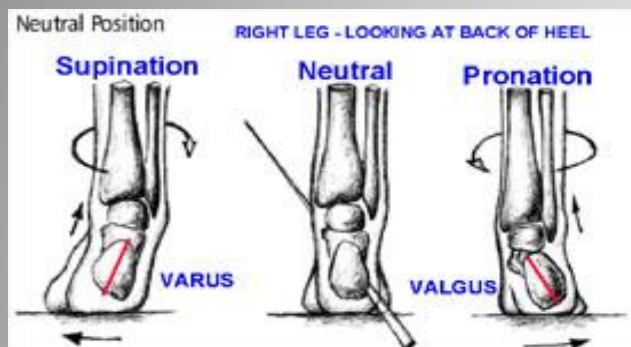
عمل قوسها در پا

جذب تعدیل و کاهش فشار و ضربات
به هنگام تحمل وزن محلی برای
عبور اعصاب و عروق به دلیل ساختار
ارتجاعی و منعطفشان راه رفتن را
موزون و پیشروی را تسهیل میکنند.

علل:

- (۱) وراثت
- (۲) افزایش وزن
- (۳) ضعف عضلات کف پا
- (۴) عدم تحرک بدنی به مدت طولانی
- (۵) مشاغل سر پایی
- (۶) کفشهای نامناسب
- (۷) حوادثی مانند پارگی کامل لیگامنتی و شکستگی شدید ناحیه پا
- (۸) نشستن دو زانو
- (۹) اسپاسم عضلات نازک نئی

نشانه ها



(۱) کاهش قوس طولی

(۲) چرخش پاشنه به خارج

(۳) برجستگی استخوان ناوی

(۴) پهن شدن پا

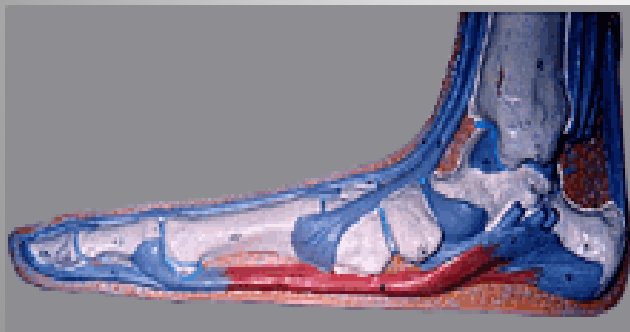
(۵) خستگی زود رس و کمر درد

(۶) تمایل به ضربدري شدن زانو

(۷) قرار گرفتن جانب داخلی پا بر روی زمین

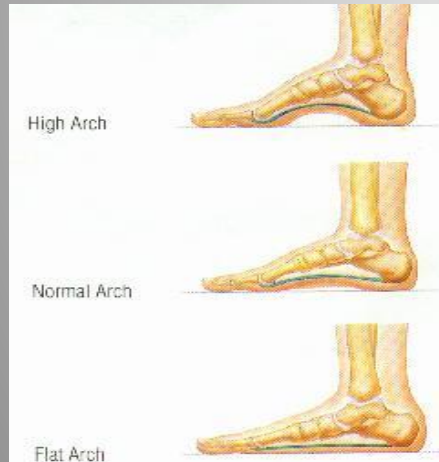
در هنگام ایستادن و راه رفتن

(۸) درد در ناحیه قوس طولی داخلی



تشخیص کف پای صاف

۱. روش ثبت نقش : پا معمولاً صافی‌ها به ۳ درجه تقسیم می‌شوند
۲. اندازه‌گیری ارتفاع قوس (در حالت عادی از کمتر از دو بند انگشت زیر قوس قرار می‌گیرد)
۳. جعبه آینه
۴. خط شاقولی : از پشت پا قرینه بودن آن با خط شاقول به علت چرخش پاشنه مختل می‌شود در نمای جلو از قسمت داخلی انگشت بزرگ می‌گذرد



اصلاحات درمانی

- (۱) کاهش وزن ، تغذیه مناسب ، ورزش و رعایت شرایط بهداشتی
- (۲) پرهیز از ایستادن های طولانی مدت
- (۳) پرهیز از پوشیدن کفشهایی که چرخش خارجی پا را تشدید میکند
- (۴) پرهیز از ضربه زدن و پرش های مکرر مخصوصا بر روی سطوح سخت
- (۵) کشش عضلات به خارج چرخاننده پا
- (۶) تقویت عضلات به داخل چرخاننده پا، کف پایی، خم کننده انگشتان



ورزشهای موثر بر کف پای صاف

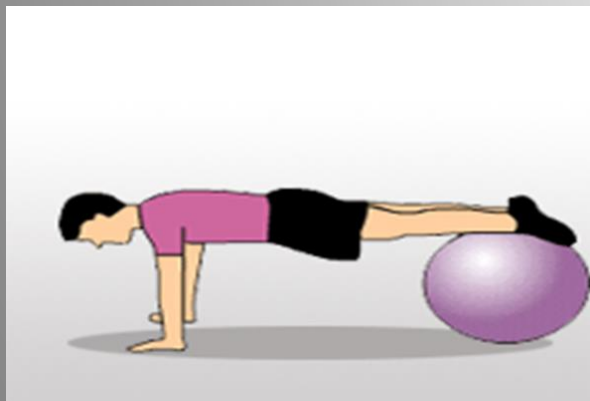
- ❖ دوچرخه سواری به ویژه هنگامی که همراه با فشار خم کننده های میچ پا وانگشتان بر روی رکاب باشد.
- ❖ شنا به ویژه شنای آزاد وقورباغه که موجب تقویت پاها به شکل مطلوب می شود.
- ❖ ورزشهایی که پرش اصلی ترین مهارت آن است مانند پرش سه گام ، طول و ارتفاع چندان مفید نیست زیرا به دلیل ضربات مکرر عارضه تشدید می شود.
- ❖ فعالیتهای استقامتی طولانی مدت نیز موجب بروز کمر درد و خستگی مفرط در این افراد می شود.

(۱) فرد می ایستد و پایی که وتر آشیل و عضلات پشت ساق آن کوتاه شده است را عقب قرار می دهد و زانوی پای جلو را خم و بدن را به سمت جلو جا به جا می کند. (در این تمرین پاشنه پای عقب در تماس با زمین می ماند)

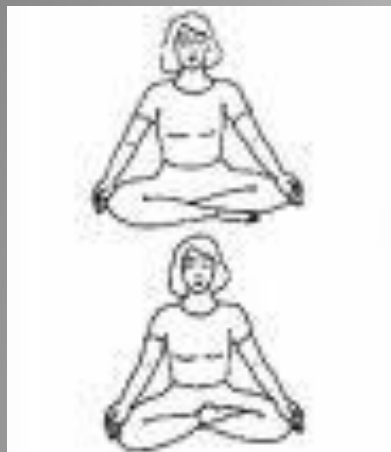




ایستادن و راه رفتن روی پاشنه پا جهت کشش عضلات خلفی ساق پا



انجام حرکت پلانتر فلکشن با استفاده از توپ



به فرد توصیه میشود در هنگام نشستن به صورت چهار زانو

بنشینند که موجب کشش عضلات کوتاه شده میشود



فرد ناحیه پا را با دست گرفته و حرکت اینورشن ودورس فلکشن را

به طور مامل تا آخرین دامنه حرکتی انجام میدهد



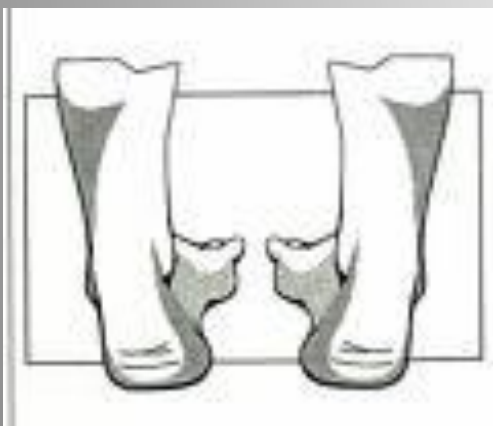
فرد روی پله می ایستد لبه خارجی پا را پشت پای دیگر و روی لبه پله قرار میدهد.



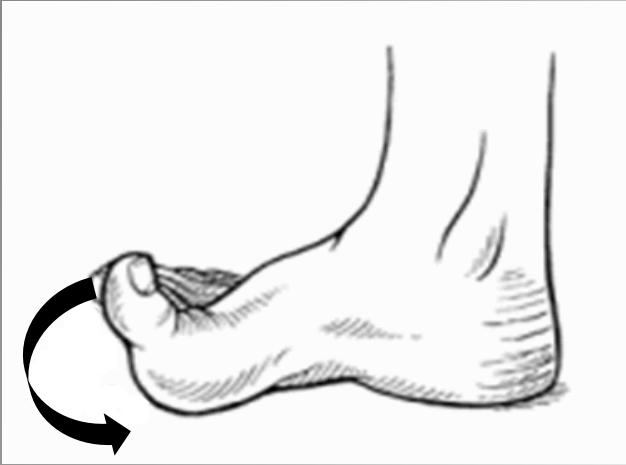
ایستادن روی سطح شیب دار به طوری که پاها به داخل چرخیده و زاویه ۳۰ بسازد ابتدا با پای صاف و کشیده (زانوی صاف) و سپس با زانوی خمیده با زاویه ۳۰ درجه روی تخته شیب دار می ایستد.



فرد به پهلو روی میز خوابیده درحالی که وزنه ای به پایش متصل است پای
مورد نظر را از میز آویزان میکند.



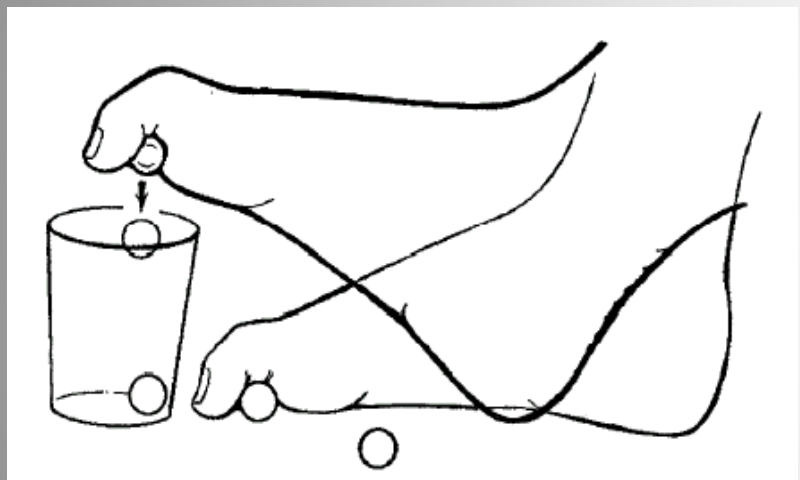
به فرد توصیه می شود روی لبه خارجی پا راه برود.
این حرکت موجب کشش عضلات نازک نئی و تقویت عضلات چرخاننده پا به
داخل میشود.



خم و باز کردن انگشت شست در دامنه کامل حرکتی

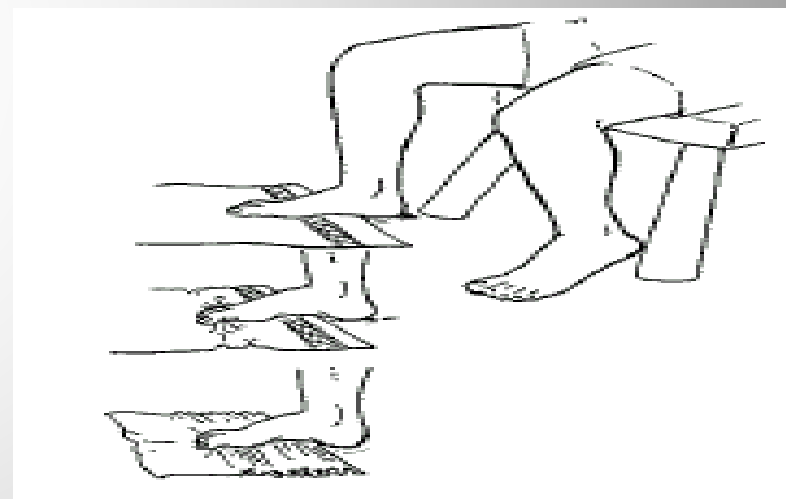


در این تمرین فرد با پنجه پا اهرم دستگاه را به سمت پاشنه می کشد



فرد در وضعیت نشسته با انگشتان پا توپ یا گلوله کوچکی را از روی زمین برداشته چند ثانیه نگه داشته و داخل ظرف قرار می دهد.

برای انجام این تمرین ابتدا حوله را روی زمین پهن کرده پاشنه را روی زمین قرار می‌دهد سپس پنجه های پا را خم کرده و حوله را به طرف زیر پا و پاشنه می کشد، در مرحله بعد میتوان بر روی حوله وزنه قرار داد.



در این تمرین چرخش داخلی پا را در مقابل مقاومت انجام می دهد.

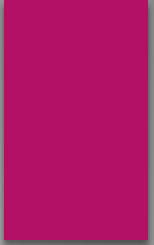




فرد پنجه های پا را به اطراف وزنه ای که روی زمین قرار گرفته فشار
میدهد



فرد کش را روی پنجه پا قرار میدهد و در مقابل مقاومت پنجه پا را خم میکند.



کاری ازدکتر محمدحسین ناصر ملی

دبیر هیأت پزشکی ورزشی استان البرز