

به نام خدا

افتادگی شانه – سر به جلو – گردن گج – کف پای صاف



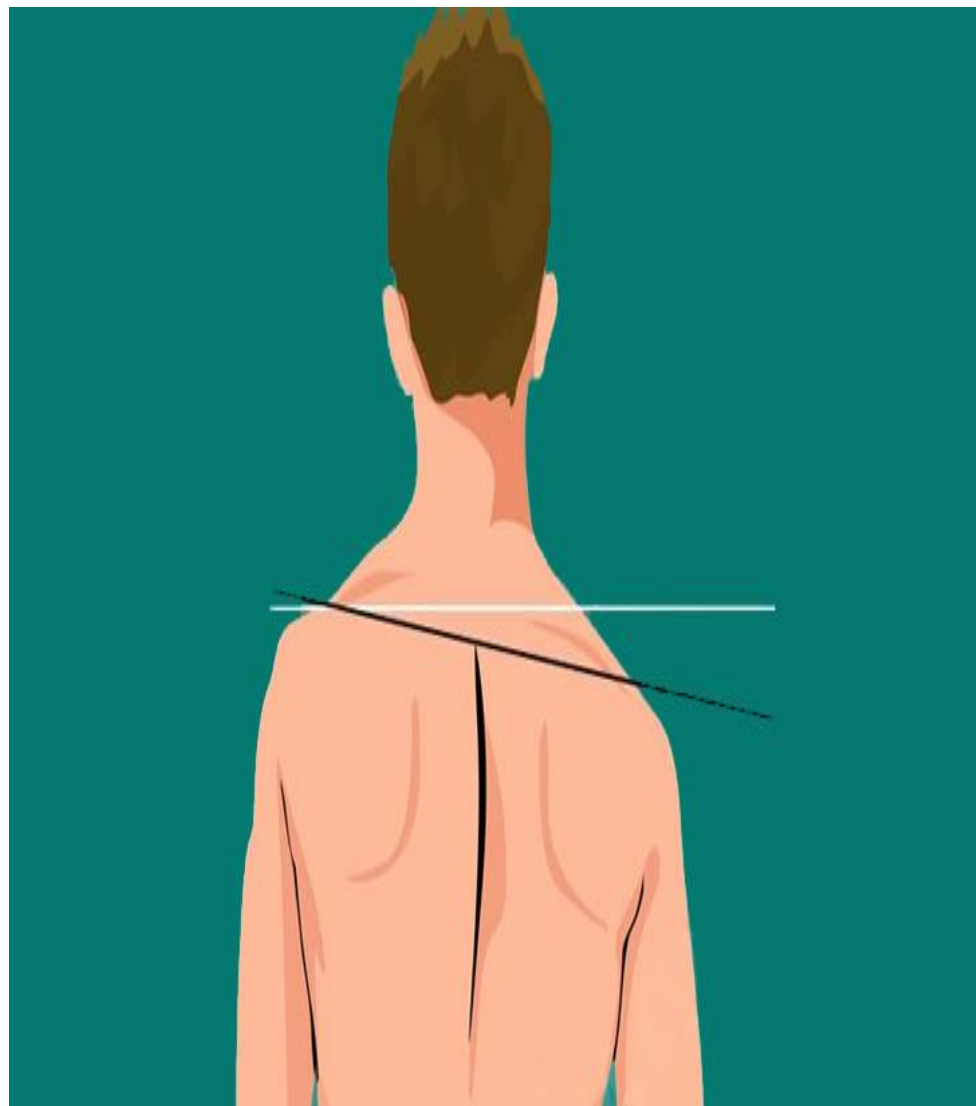
قسمت سوم

■ ارائه شده توسط کمیته امور بانوان

■ هیئت پزشکی ورزشی

■ استان قزوین

افتادگی شانه
چیست؟ روش
درمان افتادگی
شانه



افتادگی شانه چیست؟

■ در وضعیت طبیعی شانه‌ها موازی با تنه و قرینه هستند. اما عدم قرینه بودن شانه و متمایل شدن آن رو به جلو، باعث خارج شدن شانه‌ها از وضعیت طبیعی شده و افتدگی شانه را به دنبال دارد.

علت به وجود آمدن افتادگی شانه

■ در خیلی از مواقع ما در وضعیت‌های غلط از نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن‌های طولانی قرار داریم که در طولانی مدت بدن ما را به وضعیت غیر نرمالی شکل می‌دهد، همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف از بدن (در انواع ورزش‌ها مثلاً "بدمینتون یا در حمل یک طرفه وسایل) بدن ما را به سمت افتادگی شانه سوق می‌دهد. بلند کردن اجسام سنگین یا حمل کیف و کوله‌های سنگین به خصوص آن‌هایی که تنها روی یک شانه حمل می‌شوند، انجام ورزش‌هایی که تقارن در قدرت عضلات جلویی و پشتی بدن را مختل می‌کند، تمرکز بیش از حد بر تقویت عضلات جلویی منجر به افتادگی شانه و دردهای شایع شانه‌ای می‌شود.

■ این دردها در دانش آموزان و کسانی که کیف‌های سنگین خود را تنها بر روی یک شانه حمل می‌کنند نیز دیده می‌شود که بروز آن‌ها در جوانی معمولاً به صورت گذرا و کم و بیش است اما با افزایش سن و عدم توجه کافی به آن باعث تبدیل به دردهای دائمی می‌شود. معمولاً در کسانی که دچار کج گردنی یا کج بستی هستند نیز افتادگی شانه وجود دارد.

علت افتادگی شانه

- وضعیت‌های غلط
- ضعف عضلات اطراف شانه
- ضعف عضلات بالا برنده کتف و عضلات دوزنقه
- وضعیت‌های کاری

عوارض افتادگی شانه

- خارج شدن شانه‌ها از وضعیت عادی (از دست دادن وضعیت چهارشانه)
- درد در اطراف شانه و گردن
- ضعیف شدن عضلات اطراف شانه
- کاهش تحرک مفصل شانه
- کاهش عملکرد قلب و ریه

در حالت ایستاده قرار بگیرید. با دست راست مچ دست چپ را پشت تنه بگیرید. حال سعی کنید دست‌ها را به سمت عقب بکشید. این حرکت موجب کشش بافت‌های نرم اطراف شانه می‌گردد. هر تمرین به مدت یک دقیقه انجام می‌شود، سپس استراحت نموده و تمرین را با دست دیگر انجام دهید.

درمان افتادگی شانه

کشش در حالت

ایستاده



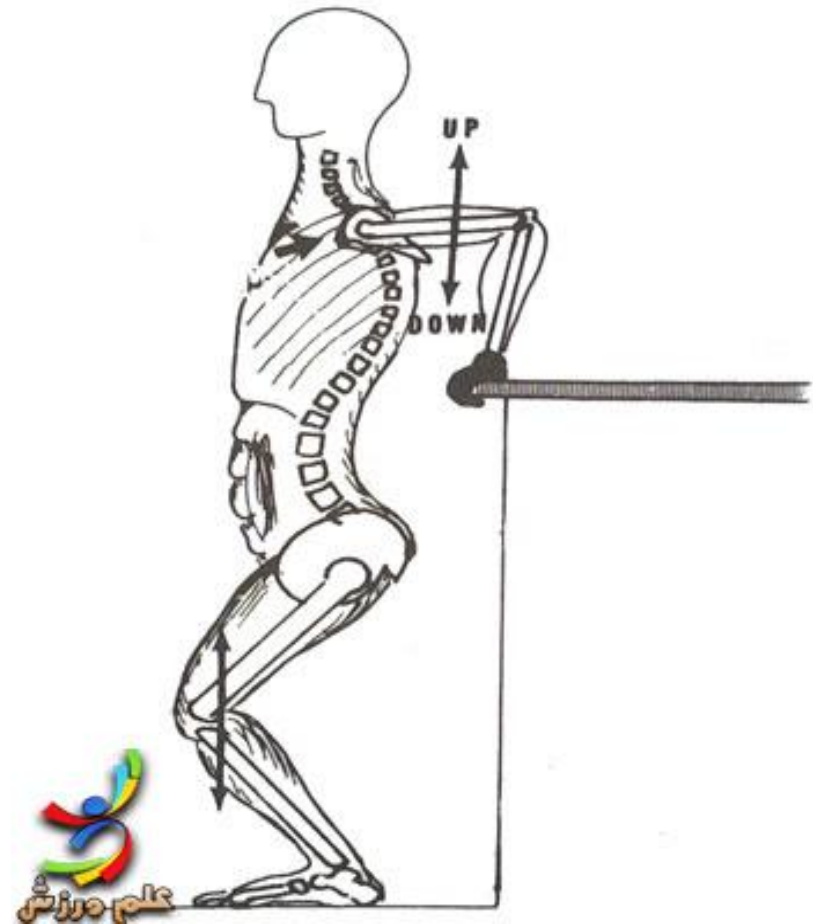
در حالت ایستاده هر دو دست را بالای سر ببرید و در هم قفل کنید(تا جایی که می تونید به سمت بالا کشش بدهید
طوری که کشش عضلات زیر بغل رو احساس کنید)همین تمرین را در حالت خوابیده به پشت هم انجام بدهید، سعی
کنید بدون اینکه آرنج خم بشود پشت دست ها را به زمین برسانید.)

کشش در حالت ایستاده



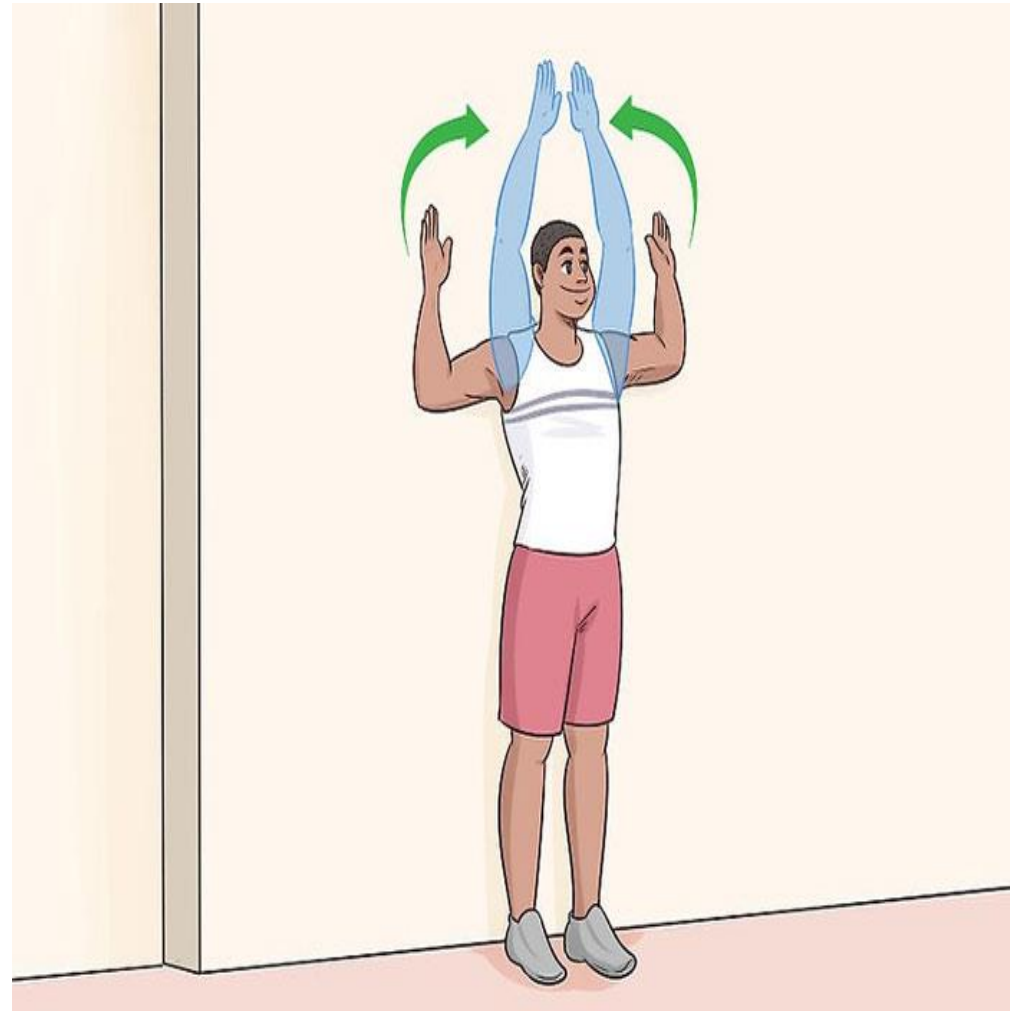
■ فرد در حالت ایستاده یا نشسته قرار می‌گیرد و دست‌ها را از پشت روی میز قرار می‌دهد. در این حالت، سعی می‌کند از حالت ایستاده به نشسته درآید. برای این منظور، زانوها را خم می‌کند و آرام آرام پایین می‌آید. این تمرین موجب کشش بافت‌های نرم جلو شانه و سینه می‌شود. هر تمرین به مدت ۳۰ ثانیه الی یک دقیقه انجام می‌شود و سپس فرد بعد از استراحتی کوتاه تمرین را تکرار می‌کند.

کشش عضلات جلو شانه



پشت به دیوار بایستید و به طور کامل به دیوار تکیه دهید، سپس دست‌ها را بالا آورده و در حالی که شانه‌ها و پشت با دیوار در تماس هستند، آرنج‌ها را در زاویه ۹۰ درجه قرار دهید، سپس دست‌ها را بالا ببرید، دقت کنید دست نباید از دیوار جدا شود. سپس به موقعیت شروع برگردید، این حرکت را ۳ ست با ۱۵ تکرار انجام دهید. می‌توانید در طول روز چند بار این حرکت را انجام دهید.

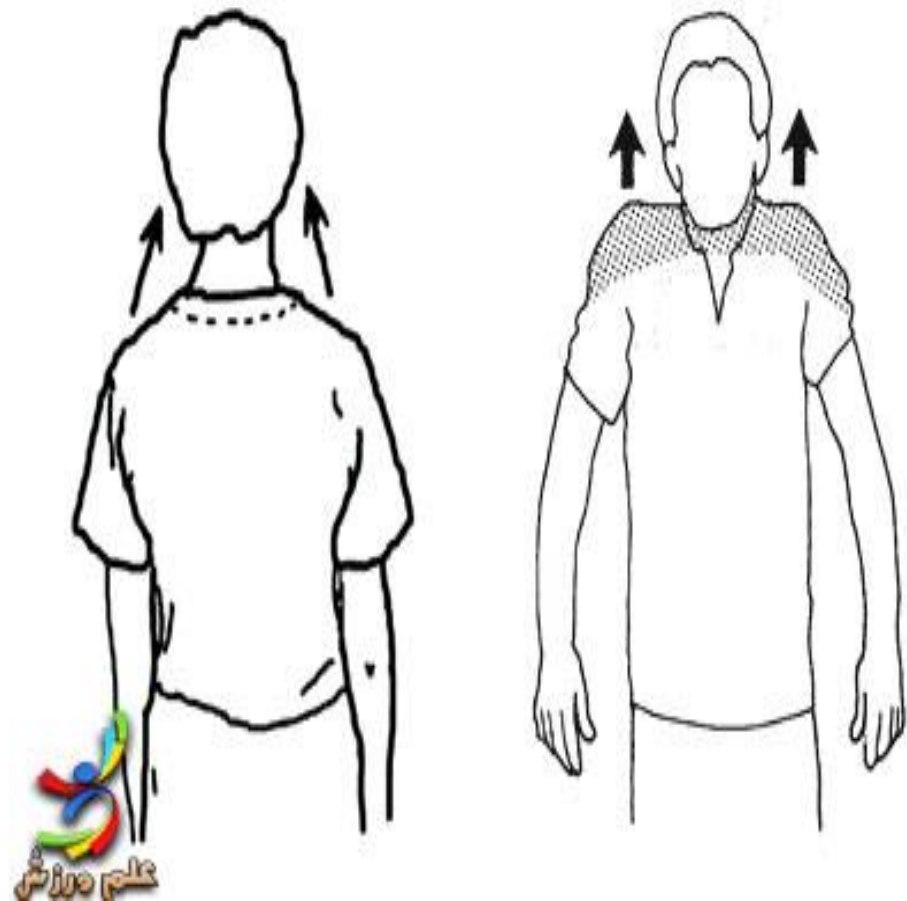
اسلاید دست روی دیوار



در وضعیت ایستاده سعی کنید در سمتی که شانه افتادگی دارد کتف را بالا بیاورید و حدود ده تا پانزده ثانیه نگه دارید این حرکت را به حالت پرتاب شانه افتاده به سمت بالا به طور پی در پی انجام بدهید. در حالت ایستاده قرار بگیرید و سعی کنید

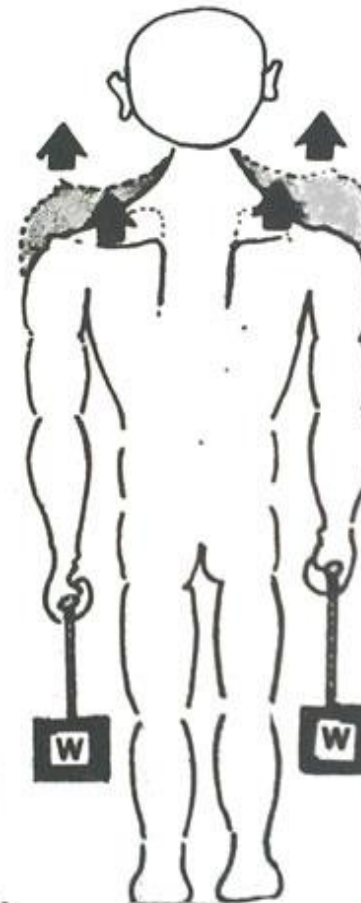
شانه‌ها را به سمت بالا ببرید. سپس سعی کنید شانه‌ها را پایین تر از حد طبیعی بیاورید ■

حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالا برنده کتف



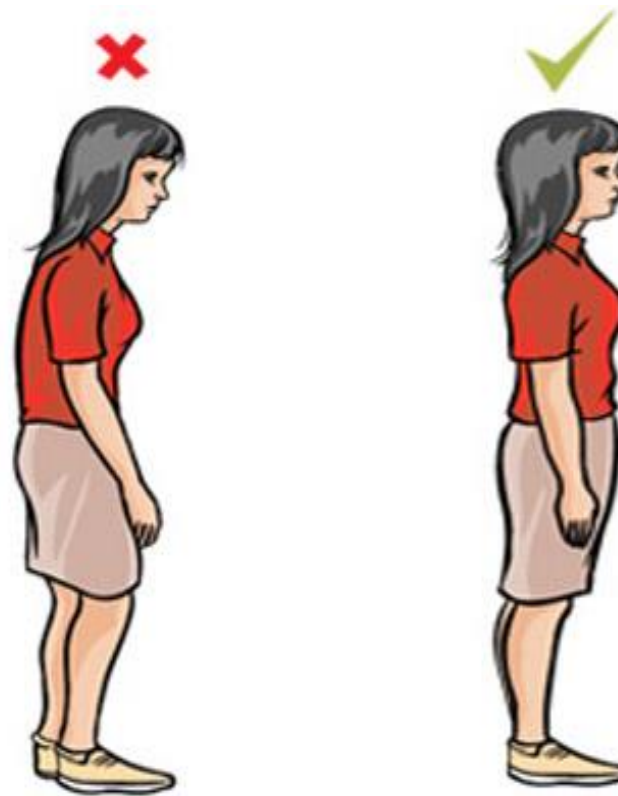
در حالت ایستاده قرار بگیرید و دو وزنه در دستهایتان بگیرید. حال شانه‌ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه می‌دارید، سپس پایین می‌آورید. این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه‌ها می‌شود. وزنه می‌تواند از ۵/۲ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.

تقویت عضلات شانه



حفظ وضعیت‌های صحیح بدن

تلاش کنید هنگام کار، استراحت، راه رفتن و نوشتن، شانه‌ها را در یک سطح نگه دارید و خودتان را خم نکنید. هرگز طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. رعایت بهداشت حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.



ناهنجاری سر به جلو و حرکات اصلاحی



ناهنجاری سر به جلو

■ ستون فقرات در ناحیه گردن به سمت جلو تحدب دارد. چنانچه این انحنا بیش از حد طبیعی آن باشد به آن

عارضه سر به جلو می گویند.

■ در این این ناهنجاری سر جلوتر از گردن قرار دارد یعنی هنگامی سر متمایل به جلو باشد لاله گوش و بازو

در یک راستا نیستند

■ عامل ایجاد این ناهنجاری را می توان استفاده از بالش های بلند و همچنین عدم قرار گرفتن ستون فقرات

در وضعیت صحیح دانست. یعنی فرد به صورت عادت، گردن را نسبت به خط ستون فقرات جلوتر قرار می

دهد.

عوارض ناهنجاری

سر به جلو

■ ۱-افزایش فشار روی مفاصل فکی – گیجگاهی ۲ -افزایش فشار روی مفاصل گردن

■ ۳-گیر افتادن ریشه های عصبی.از دیگر عوارض ناهنجاری سر به جلو گیر افتادن ریشه های عصبی در ناحیه گردن است

■ ۴-افزایش فشار روی عضلات پشت گردن ۵-افتادگی شانه

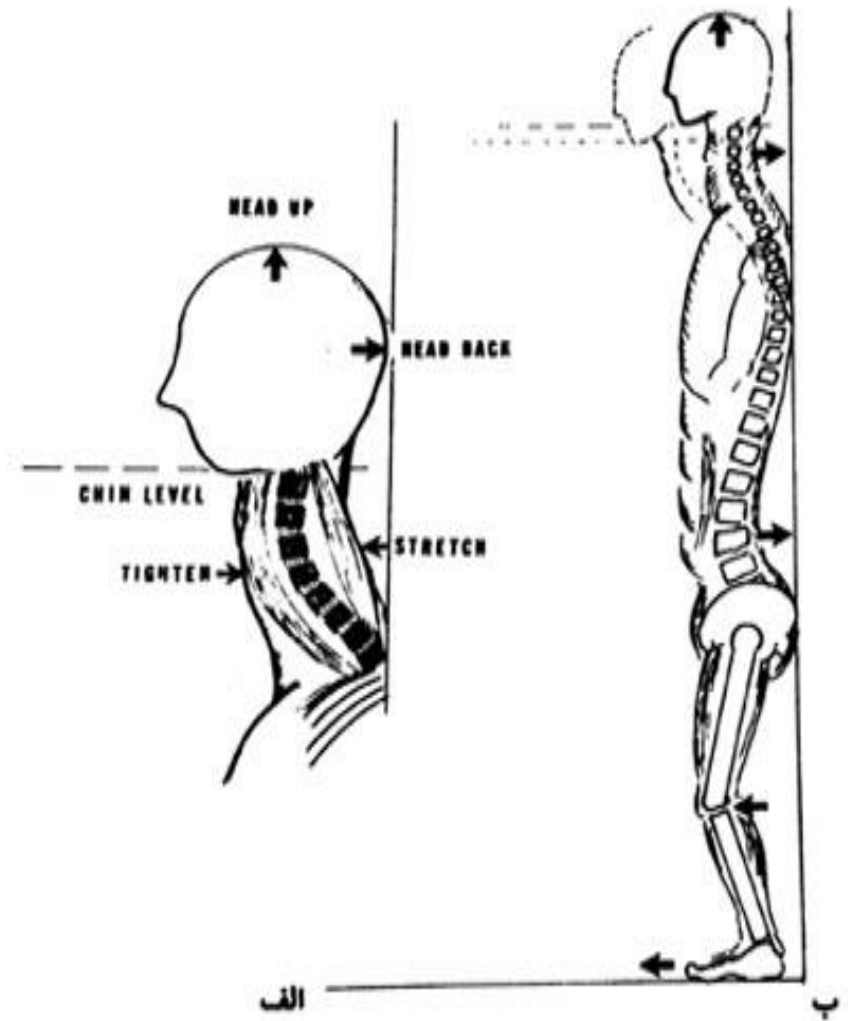
■ ۶-افزایش وزن سر در وضعیت سر به جلو .وقتی سر در وضعیت جلو واقع شده، وزن آن در حدود ۹ کیلوگرم است.در حالی که در وضعیت طبیعی حدود ۴ کیلو و نیم است.

■ ۷-افتادگی سینه ۸-کاهش عملکرد ریوی

حرکات اصلاحی

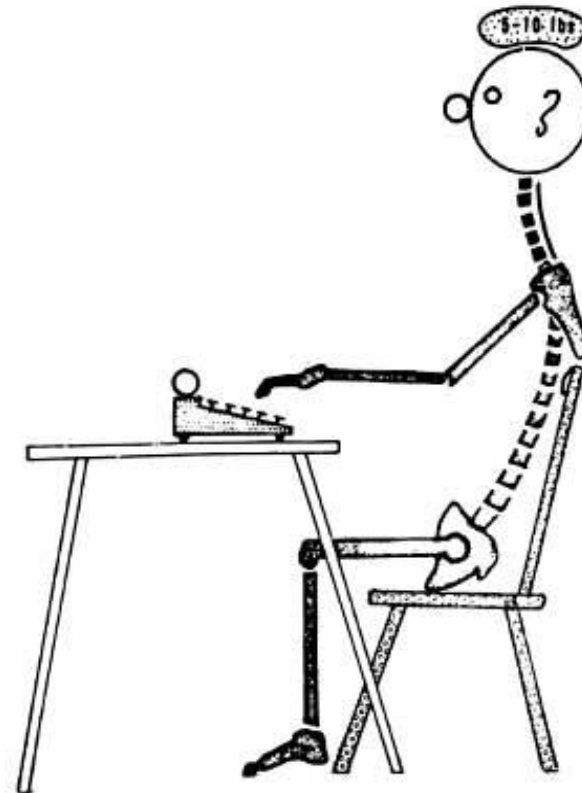
سر به جلو

۱. فرد در حالی که به دیوار تکیه می دهد، سر را به سمت بالا می کشد و در عین حال سر را به سمت عقب می کشد و به دیوار تکیه می دهد. در این حال عضلات پشت گردن کشیده می شوند.



حرکات اصلاحی سر به جلو

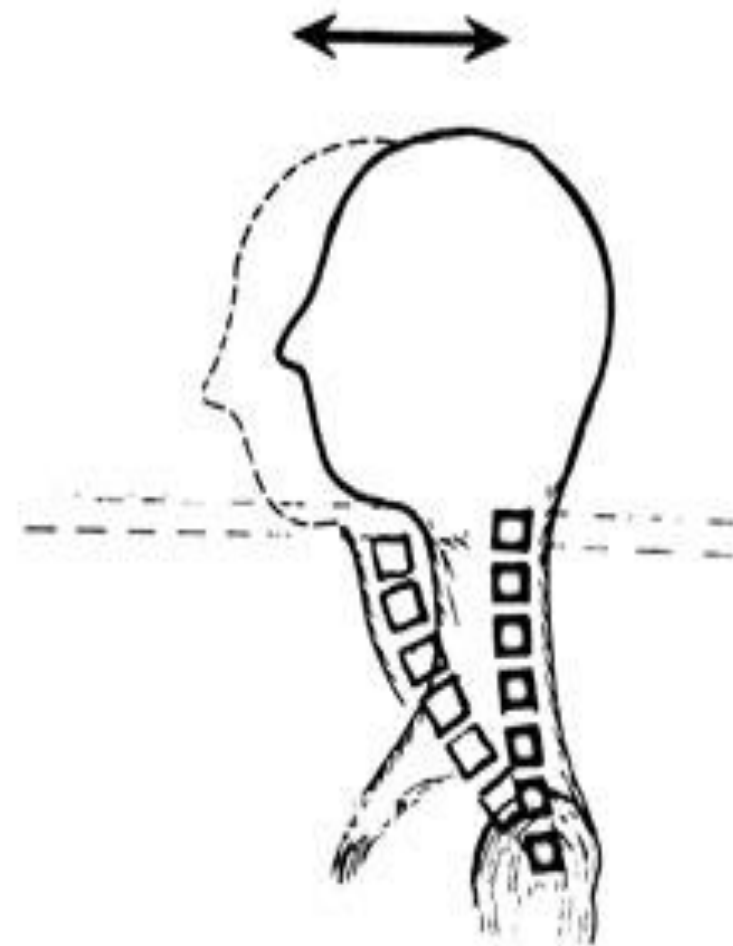
۲. این تمرین برای بهبود وضعیت گردن یکی از تمرینات کششی گردن است که فرد در هنگام کار می تواند انجام دهد به عبارت دیگر، فرد یاد می گیرد که در هنگام کار و انجام فعالیت نیز وضعیت طبیعی را حفظ کند. برای این منظور، وزنه ای در حدود یک کیلوگرم را روی سر قرار می دهد و سر را به سمت بالا می کشد؛ به طوری که گودی گردن کاهش یابد و وضعیت سر و گردن به صورت صاف در آید. (در حالت ایستاده هم می شود انجام داد)



۳. فرد در حالت ایستاده قرار می گیرد و سر را به سمت عقب حرکت می دهد. او بی آنکه چانه را به پایین یا بالا ببرد،

سعی می کند گودی گردن را کم کند. به این ترتیب گودی کاهش می یابد و سر در وضعیت طبیعی قرار می گیرد.

حرکات اصلاحی سر به جلو



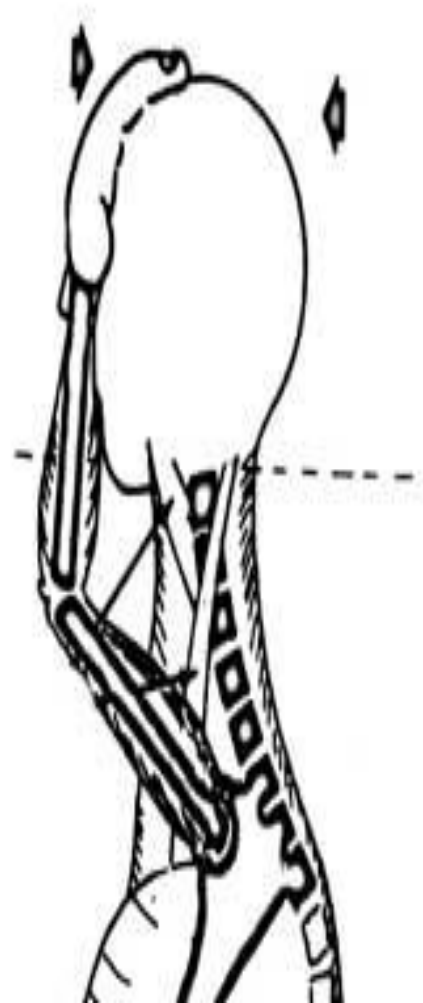
حرکات اصلاحی سر به جلو

۴. تمرین ناقص بلند شدن از حالت خوابیده و به حالت نشسته در آمدن، برای این منظور فرد به پشت می خوابد و دست ها را کنار بدن روی زمین قرار می دهد. حال سعی می کند بلند شود. برای این منظور سر را از زمین بلند و گردن را خم می کند و در همین وضعیت نگه می دارد.



۵. رای تقویت عضلات جلوی گردن که در حرکت خم کردن مهره های گردنی نقش دارند و ثبات دهنده قسمت جلویی گردن نیز محسوب می شوند، فرد دست خود را روی پیشانی قرار می دهد و سعی می کند که سر را به سمت عقب حرکت دهد. در این حال فرد از طرف دیگر سعی می کند سر را به سمت جلو جابه جا کند، به هر حال، مقاومت اعمال می شود و عضلات قسمت جلوی گردن منقبض می شوند؛ ولی حرکتی صورت نمی گیرد.

حرکات اصلاحی سر به جلو



گردن کج چیست؟
و حرکات اصلاحی
برای درمان آن



گردن کج چیست؟

■ تغییر شکل گردن کج با چرخش سر شخص همراه می باشد. این اختلال ممکن است مادرزادی ، اکتسابی ، حاد موقت و یا مزمن باشد. شایع ترین ناهنجاری گردن کج ، نوع عضلانی مادرزادی شیرخوار است که در اثر کوتاهی عضله جناغی - چنبری - پستانی ایجاد می شود. این ضایعه معمولاً "در سمت راست اتفاق می افتد و سبب کج شدن سر به این سمت و چرخش چانه به سمت مخالف می شود. علت این نوع مادرزادی ناشناخته و در اکثر افراد خود به خود بهبود می یابد.

عوارض گردن کج

■ ظاهر ناخوشایند، بروز اشکالاتی در مفصل گردنی در دراز مدت و درد بر اثر کشیده شدن برخی عضلات و کوتاهی برخی دیگر. برای تشخیص این ضایعه ، از ناحیه پشت، زوایه شوکی مهره های گردن و پشت را علامت می گذاریم و سپس آن ها را به هم وصل می کنیم. در حالت طبیعی ، یک خط عمودی تشکیل می شود. اگر ضایعه گردن کج وجود داشته باشد ، این خط در ناحیه گردن به صورت مایل خواهد آمد.

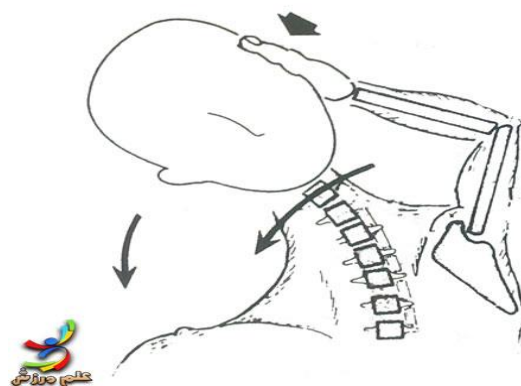
■ حرکت کششی:

■ شامل کشش عضله جناغی - چنبری - پستانی است. برای مثال اگر سر به سمت چپ کج شده باشد ، به راست نیز چرخش خواهد داشت. این به خاطر عملکرد عضله جناغی - چنبری - پستانی است. این عضله در سمت چپ ، عمل خم کردن سر را به سمت چپ و چرخش سر را به سمت راست انجام می دهد. برای بدست آوردن انعطاف پذیری این عضله، سر را به سمت راست خم کنید و سپس به سمت چپ می چرخانیم و تمام ورزش ها و حرکات اصلاحی برای چنین عارضه ای ، باید به کار گرفته شوند.

■ کشش عضلات و بافت های نرم کوتاه شده در سمت خم. سر باید به سمت راست خم شود.

■ برای اعمال کشش بیشتر از فرد می خواهیم که با دست خود نیز فشار وارد آورد و سر را به سمت راست خم کند.

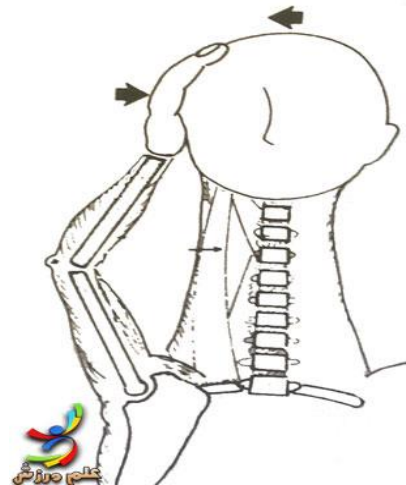
حرکات اصلاحی گردن کج



حرکات تقویتی شامل تقویت عضله جناغی- چنبری - پستانی در سمت مخالف است. برای این منظور ، از فرد می خواهیم که سر را به سمت راست خم کند و در مرحله بعد، علاوه بر خم کردن به سمت راست ، سر را به سمت چپ نیز بچرخاند.

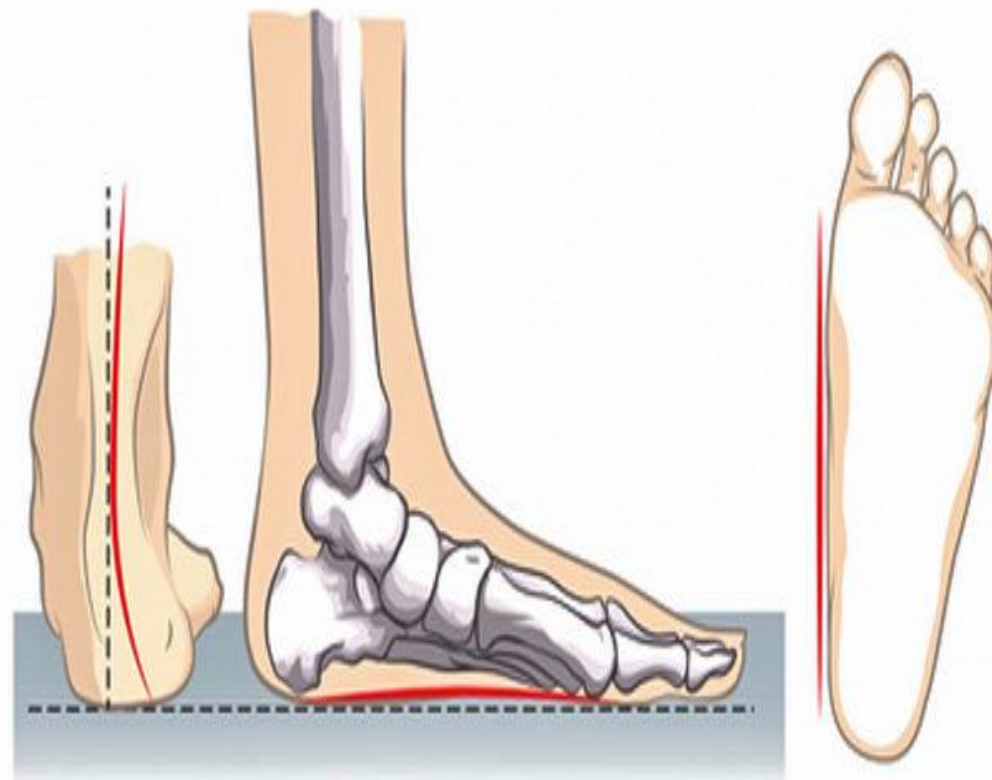
حرکت فوق را انجام می دهد و در مقابل حرکت ، با دست مقاومت ایجاد می کند تا عضله بیشتر تقویت شود. برای این منظور فرد ابتدا از انقباضات ایستا شروع می کند ، یعنی دست خود را در یک طرف سر (بالای گوش) قرار می دهد و سعی می کن دسر را به سمت مخالف حرکت دهد.

از طرف دیگر نیز سعی می کند سر را به همان سمت حرکت د به این ترتیب ، عضلات خم کننده طرفی گردن منقبض می شوند، ولی حرکتی صورت نمی گیرد. برای مثال اگر سر به سمت چپ کج شده باشد ، باید عضلات طرفی سمت راست تقویت شود، البته بتدریج اجازه حرکت نیز می دهد تا عضلات سمت راست در دامنه بیشتری تقویت شوند.



حرکات اصلاحی گردن کج

کف پای صاف و اصلاح آن

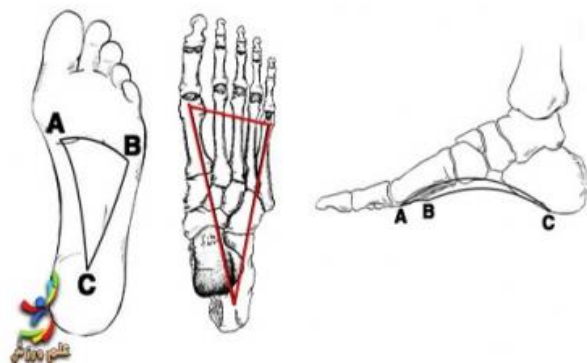


صافی کف پا چیست؟

■ اگر زمانی که فرد ایستاده است، پا دارای قوس طبیعی نباشد، آن فرد دارای صافی کف پا می باشد. به طور کلی، وقتی شما دارای پای صاف خواهید بود که قوس داخل پا صاف باشد و کف پا کاملاً با سطح زمین در تماس باشد. صافی کف پا یکی از معضلاتی است که به سایر اعضای بدن نیز آسیب هایی را وارد می آورد. این عارضه بر خلاف باور رایج و نادرست بسیاری از افراد به ندرت مادرزادی است و عواملی همچون اضافه وزن، کمبود تحرک بدنی و یا تحرک بیش از اندازه منجر به شکل گیری آن می شود.

علت صافی کف پا

هر پای انسان از ۲۶ استخوان تشکیل شده است که توسط ۳۳ مفصل و تعداد زیادی ماهیچه، تاندون و رباط در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. به طور کلی در کف پا سه نقطه وجود دارد که نقاط اصلی تحمل کننده وزن هستند، آن‌ها عبارتند از:



- زیر استخوان پاشنه
- زیر انتهای تحتانی اولین استخوان کف پایي
- زیر انتهای تحتانی پنجمین استخوان کف پایي

چگونگی قرار گرفتن این ساختارها در کنار هم، قوس های استخوانی را ایجاد می کند. زمانی که راه می رویم، این قوس های قابل ارتجاع، وزن بدن را میان پاها و ساق پا توزیع می کنند. این قوس ها، نقش جدایی ناپذیری در چگونگی راه رفتن ما دارند و در واقع به عنوان اهرم های محکمی برای حرکت، عمل می کنند. تاندون ها، مفاصل پا را به هم متصل می کنند. حال اگر تاندون ها سست گردند، موجب صافی کف پا می گردد.

علت صافی کف پا

- صافی کف پا در نوزادان و کودکی که تازه به راه افتاده، طبیعی است. هنگامی که بچه بزرگ تر می شود (۲ تا ۳ ساله)، تاندون ها سفت تر می شوند و به شکل قوس در می آیند. در دوران نوجوانی، بیشتر افراد دارای قوس طبیعی در کف پا می باشند. اما برخی هم دچار صافی کف پا می گردند.
- صدمات بدنی، بیماری ها و افزایش سن ممکن است به تاندون ها صدمه وارد کرده و موجب صافی کف پا گردد. این نوع پای صاف، ممکن است فقط در یک پا ایجاد شود. ندرتاً صافی کف پا در کودکان درد دارد. در این حالت، دو یا تعداد بیشتری از استخوان های پا رشد کرده و به هم متصل می شوند. این وضعیت را «پیوستگی قوزک پا» می نامند. گاهی، صافی کف پا به علت مشکلات موجود در زانو و قوزک به وجود می آید. این مشکلات بر قوزک پا فشار وارد می کنند و قوزک را به سمت داخل برمی گردانند و موجب عدم تراز پاها می شوند.

از دیگر دلایل کف پای صاف

- ضعف عضلات ناحیه ساق پا و کف پا
- کوتاهی عضلات ناحیه ساق پا
- ایستادن طولانی مدت در مشاغل نظیر دندانپزشکی و آرایشگری
- پوشیدن کفش های نامناسب به مدت طولانی مانند کفش های تنگ، پاشنه بلند، پنجه باریک و کفش های که قوس داخلی ندارند.
- عادات وضعیتی غلط مانند نشستن به شکل W
- تغییر شکل اندام تحتانی که سبب می شود پا به صورت جبرانی به خارج بچرخد مثل [زانو پرانتزی](#)، [زانو ضربدری](#)، شست کج، کمانی شدن تیپا و چرخش قدامی ران.

انواع صافی کف پا از نظر علت شناسی

■ انواع صافی کف پا از نظر علت شناسی:

- مادرزادی
- اکتسابی

■ کف پای صاف مادرزادی

- کودک با کف پای صاف به دنیا می آید یا هنگام تولد برای آن مستعد است. این نوع صافی کف پا بدون علامت و انعطاف پذیر است. منظور از انعطاف پذیر بودن آن است که قوس کف پا تا قبل از اعمال وزن روی پا وجود دارد.

کف پای صاف نوع اکتسابی

این نوع با مرور زمان و نه در هنگام تولد، ایجاد می شود و به عوامل مختلفی چون نوع کفش کودک، وضعیت نشستن و خوابیدن او جبران ناهنجاری های موجود در ساق و بالاتر و گاهی پارگی لیگامان ها و تاندون های پا بستگی دارد. یعنی اگر کودک با پای صاف به دنیا نیامده باشد، معلوم می شود این تغییر شکل را کسب کرده است.

ممکن است صافی کف پا فرایندی برای جبران سفت بودن تاندون آشیل باشد. به دنبال سفتی تاندون آشیل پا حالت پلانتار فلکشن پیدا می کند. حتی میزان کم پلانتار فلکشن هم موجب می شود، پای آن سمت بلند تر از طرف سالم به نظر برسد. بنابراین بدن سعی می کند این مشکل را با مسطح کردن قوس کف پا جبران کند تا بلندتر به نظر رسیدن پای مبتلا را پوشش دهد.

شایع ترین دلیل صافی اکتسابی کف پا اختلال عملکرد تاندون تیبیال خلفی به عنوان تاندون اصلی محافظ قوس پا است. با اعمال مکرر نیرو روی این تاندون، مشکل تشدید می شود. به موازات رشد جسمی لیگامان ها و عضلات ضعیف شده، تمام وظایف مربوط به محافظت از قوس پا را به این تاندون واگذار می کنند. این تاندون نمی تواند برای مدت طولانی تمام وزن را تحمل کند و به تدریج از پای در می آید و به مسطح شدن قوس منجر می شود. در چنین مواردی صافی کف پا همراه با دردی است که به پشت مچ منتشر می شود و فرضیه ی اختلال عمل تاندون تیبیال خلفی را تایید می کند.



Flat feet



Normal feet



صافی کف پا در جوانان و نوجوانان

■ کف پای صاف در جوانان و نوجوانان نیز مشاهده می شود. یکی از علل این تغییر شکل، کوتاهی عضلات نازک نی است. انحراف پاشه به سمت خارج نیز می تواند باعث ایجاد صافی کف پا شود. تغییر شکل زانوی ضربدری نیز می تواند به عنوان عاملی در صافی کف پا شناخته شود.

صافی کف پا در بزرگسالان

■ این عارضه در بزرگسالان نیز مشاهده می شود که به صورت قابل ملاحظه ای در اثر کار افراد ایجاد می شود. برای مثال در مشاغلی نظیر آرایشگری، داندان پزشکی و... که فرد ساعات متوالی در حالت ایستاده کار می کند و منجر به فشار مداوم پا می شود، می تواند موجب صافی کف پا شود. از دیگر علل صافی کف پا در سنین بالا می توان به افزایش وزن اشاره کرد. همچنین با افزایش سن عضلات و رباط های نگهدارنده قوس های پا به مرور زمان دچار ضعف می شوند.

علائم و عوارض کف پای صاف

۱. چرخش پاشنه به خارج
۲. کاهش قوس طولی پا
۳. پهن شدن پا
۴. برجستگی استخوان ناوی
۵. قرار گرفتن پنجه پا به بیرون در هنگام راه رفتن
۶. قرار گرفتن کناره داخلی پا روی زمین در هنگام ایستادن و راه رفتن
۷. ساییدگی کناره داخلی پاشنه کفش
۸. درد در ناحیه قوس طولی داخلی
۹. خستگی زودرس و کمر درد، هنگامی که مدت طولانی می ایستند و یا بعد از ورزش
۱۰. ایجاد زمینه مناسب برای تغییر شکل زانو و تمایل به ضربدری شدن زانوها
۱۱. فقدان حالت فنری بدون درد پا که منجر به عدم مهارت در راه رفتن و کشیدن پا به زمین در این حالت می شود.
۱۲. فقدان عمل ضربه گیری در پا که پا را نسبت به زخمها و آرتروز مستعد می کند.
۱۳. وارد آمدن فشار به عروق و اعصاب پا که فشار وارده به محل ارتباط اعصاب کف پای داخلی و خارجی سبب دردهای عصبی در پا می شود.
۱۴. انحراف انگشت (شست کج)

کف پای طبیعی

تقسیم بندی کف پای صاف

- خفیف یا درجه یک : قوس طولی داخلی کم ، ولی هنوز دیده می شود.
- -متوسط یا درجه دو : قوس طولی وجود ندارد
- شدید یا درجه سه : قوس طولی وجود ندارد. لبه داخلی دچار انحنای و استخوان ناوی برجسته شده است.



عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود

- چاقی
- دیابت
- فشار خون بالا
- ضربه یا جراحت در پا و یا قوزک پا
- آرتریت روماتوئید
- افزایش سن
- ورزش بیش از حد
- ایستادن طولانی مدت در مشاغل نظیر دندانپزشکی و آرایشگری
- پوشیدن کفش های نامناسب به مدت طولانی مانند کفش های تنگ، پاشنه بلند و پنجه باریک
- عادات وضعیتی غلط مانند نشستن به شکل W

■ از استخر که بیرون می آئید، به رد پای خود روی کفپوش نگاه کنید. یک خط باریک بخش جلوی پا را به پاشنه اتصال می دهد. اگر کف پا صاف باشد عرض این خط در ناحیه ی وسط پا با جلوی پا برابر است. اگر قوس پا نرمال باشد، عرض خط در وسط یا تقریباً نصف بخش جلویی است. اگر ارتفاع قوس زیاد باشد، فقط یک خط باریک بخش جلویی پا را به پاشنه اتصال می دهد. تصویر هر دو پای فرد باید برابر و یکسان باشد.

ب - بررسی کفش ها

■ کفش ها را روی یک میز مسطح قرار دهید و از پشت و در سطح چشمتان به آنها نگاه کنید. کفش ها باید به طور یکنواخت و یکسان ساییده شود. صافی کف پا موجب می شود که کفش در سمت داخل به خصوص در ناحیه ی پاشنه بیشتر سایش پیدا کند. همچنین رویه ی کفش در قسمت داخل به سمت کف کفش انحراف پیدا کند. اگر درد منحصر به یک پا است، برای تشخیص صاف بودن کف پا می توانید از دو تست در منزل استفاده کنید.

تشخیص کف پای صاف

ج- تست نوک انگشتان

- در حالی که صاف ایستاده اید نوک انگشتان دست ها را روی دیوار مقابل قرار دهید و روی نوک انگشتان یک پای خود بایستید. اگر نتوانید این کار را انجام دهید احتمالا کف همان پا صاف می باشد.

تشخیص کف پای صاف

د- تست تعداد انگشتان

- طوری بایستید که پشت شما به آینه باشد. به طور نرمال از پشت فقط باید انگشت چهارم و گاهی سوم دیده شود. اگر همراه با صافی پا درد هم وجود داشته باشد یا با ایستادن روی انگشتان هم قوسی دیده نشود، عکس رادیوگرافی جهت تشخیص علت ضروری است

آزمایش‌هایی نیز برای تشخیص وجود دارد

- سی تی اسکن، برای مشاهده استخوان‌های پا
- (MRI ام آر آی) برای مشاهده تاندون‌های پا
- اشعه ایکس برای یافتن علت
- کف پای صاف در بالغین با استفاده از داروهای ضد درد، اورتوتیک‌ها (وسایل و تجهیزات حفاظت‌کننده استخوان) و در بعضی مواقع با عمل جراحی درمان می‌شود.

حرکات اصلاحی و درمان کف پای صاف

گتتان، درد و یا مشکلی در راه رفتن ندارد، هیچ درمانی لازم نیست. کودک ممکن است پابرنه راه برود، بدود و یا بپرد، که کف پای صافش بدتر شود. در کودکان بزرگ تر و بالغین، کف پای صاف انعطاف پذیری که درد و یا مشکلی در راه رد، نیازی به درمان ندارد.

دارای صافی کف پای انعطاف پذیر هستید و درد دارید، نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

شدید، عمل جراحی ممکن است به صورت ترمیم تاندون و یا پیوستگی برخی مفاصل پا در موقعیت مناسب انجام پای صاف در بالغین با استفاده از داروهای ضد درد، اورتوتیک ها (وسایل و تجهیزات حفاظت کننده استخوان) و در مواقع با عمل جراحی درمان می شود (ارتوتیک ها در شکل مقابل نمایش داده شده اند) ورزش های کششی نیز از آنجایی ن ها را می کشند، ممکن است مفید باشند.

ای مخصوص و کفش هایی که قوس پا را حفظ می کنند، بپوشید. اگر کف پا سفت شده و دردناک می باشد، نیاز به ارد. درمان هم بستگی به علت کف پای صاف دارد. برای پیوستگی قوزک پا، درمان شامل استراحت می باشد. اگر با ، درد کاهش نیابد، عمل جراحی مورد نیاز است. جراحی، آخرین مرحله درمانی برای این افراد می باشد. افرادی که می کنند، غالباً درد پایشان بهبود می یابد.

تمرین های ورزشی برای درمان کف پای صاف

■ ارائه برنامه ی تمرین اصلاحی برای کف پای صاف باید به گونه ای باشد که اهداف زیر را تأمین کند:

- عضله درشت نی قدامی تقویت شود.
- عضلات درون گرداننده تقویت شوند.
- عضلات برون گرداننده تحت کشش قرار گیرند (نازک نی بلند، کوتاه و طرفی)
- تاندون آشیل و عضله ی دو قلو پشت ساق تحت کشش قرار گیرد.

■ تمرینات ورزشی زیر را حداقل دوبار در روز انجام دهید تا فرایند ترمیم و بهبودی شما تسریع شده و درد با سرعت بیشتری کاهش پیدا کند.

تمرین ۱: کشش تاندون آشیل و فاشیای کف پا

اولین کاری که در آغاز صبح انجام می دهید می تواند این تمرین باشد. مطابق شکل یک باند الاستیک یا یک حوله را دور قسمت برجسته ی پا که کمی پایینتر از انگشتان است قرار دهید، زانو را مستقیم نگه دارید و پنجه پا را به سمت صورت بکشید و این حالت را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را سه مرتبه برای هر پا تکرار کنید.



Towel stretch



Standing calf stretch

■ تاندون آشیل یک بافت فیبری است که از انتهای عضلات پشت ران و ساق منشا می گیرد و به استخوان پاشنه متصل می شود. بنابراین این تمرین را ابتدا با زانوی مستقیم و سپس با زانوی خمیده انجام دهید تا هر دو قسمت تاندون آشیل تحت کشش قرار گیرند. این تمرین را دوبار در روز انجام دهید. در حالت اول روبروی دیوار بایستید و کف دست ها را در مقابل شانه روی دیوار قرار داده و پاها را مطابق شکل و یکی را در جلوی دیگری قرار دهید. پای جلویی باید حدود ۳۰ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. زانوی جلو را فقط کمی خم کنید ، زانوی عقب را مستقیم نگه دارید و با کف دست ها به دیوار تکیه کنید تا در ساق پای عقب کشش احساس کنید. چند ثانیه صبر کنید و بعد رها کنید. این تمرین را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

تمرین ۲: شنا روی دیوار برای کشش تاندون آشیل



تمرین ۳: کشش تاندون

آشیل و فاشیای کف پا با

پله

■ در ابتدا برای حمایت کافی، نرده پله ها را بگیرید، با پنجه ی پا روی پله ی اول بایستید و پاها را کمی از هم باز نگه

دارید. مطابق شکل طوری بایستید که پاشنه ها بیرون قرار بگیرند. زانوها را مستقیم نگه دارید و کمی پاشنه ها را

پایین بیاورید تا کششی در ساق پا حس کنید. این حالت را به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ کنید و سپس پاشنه ها را بالا

و به حالت اول بیاورید. تمرین را حداقل دو بار در روز و هر بار ۶ مرتبه انجام دهید.



■ این حرکت موجب تقویت ضعلات خم کننده انگشتان می شود.یک حوله را صاف پهن کنید، پا را

روی آن بگذارید بدین شکل که پای شما روی قسمت جلو حوله باشد، حال با انگشتان حوله را به زیر

پا جمع کنید. این تمرین را دو بار در روز و هر بار ۷ تا ۱۰ تکرار

تمرین ۴: جمع کردن حوله یا پارچه با انگشتان پا



Towel pickup



Frozen can roll

تمرین ۵: کشش

فعال فاشیای کف پا

■ برای این تمرین بایستید و تکیه گاه مناسبی مانند پشت یک صندلی را با دست نگه دارید و یا اینکه بنشینید. در این حرکت شما می توانید قوس کف پا را بر روی یک شیء غلطان مانند وردنه، بطری یا قوطی های نوشیدنی که مقاومت کافی داشته باشند، یا بر روی توپ تنیس قرار دهید. پا و مچ پا را در جهت های مختلف روی شیء غلطان حرکت دهید.

■ این حرکت را چند دقیقه انجام دهید و زمانی که احساس ناراحتی در کف پا داشتید آنرا متوقف کنید. این تمرین را حداقل دوبار در روز تکرار کنید. در صورتی که حرکت را روی جسم غلطان سرد مانند قوطی نوشیدنی که در یخچال بوده انجام دهید احساس ناراحتی کف پا کمتر خواهد شد.

■ این تمرین برای تقویت عضلات قوزک ضعیف پا و رباط هاست. اجسام گردی همچون تپله را روی زمین قرار دهید. با انگشتان پای خود، به آرامی آنها را برداشته و در داخل یک لیوان بیاندازید. با انجام این نرمش، احساس سبکی بیشتری در ناحیه پاها خواهید کرد و وضعیت روحی تان نیز با انجام این کار بهبود پیدا می کند.

تمرین ۶: قوی کردن عضلات

