

حرکات اصلاحی کف پای پهن

قوس عرضی کف پا در قسمت قدامی (ناحیه ی پنجه ها) است. اگر ارتفاع این قوس کاهش یابد، در ساختار ظاهری پا نیز تغییراتی ایجاد می شود که به پای پهن موسوم است. در حالت طبیعی فقط سر استخوانهای اول و پنجم کف پا در قسمت قدامی متحمل وزن بدن می شود، در حالی که بعد از ایجاد عارضه استخوانهای دوم، سوم و چهارم نیز پایین می افتند.



- علل اکتسابی تغییر وضعیت کف پا از حالت طبیعی به وضعیتی که قسمت جلو پا پهن می شود و نهایتاً به کاهش ارتفاع یا افت کامل قوس عرضی پا می انجامد به شرح زیر است:

۱. وارد شدن فشار بیش از حد معمول به کف پا

- ۲. استفاده از کفشهای پاشنه بلند که باعث وارد شدن فشار بیش از حد به

قسمت جلو پا می شود

۳. ضعف و کشش لیگامنتهای کف پا

۴. ضعف عضلات عمقی کف پا

علایم و عوارض و پیشگیری و درمان :

علایم و عوارض : نشانه ها و پیامد های این ناهنجاری بیشتر در ارتباط با کف پای صاف بررسی می شود. کاهش قوس عرضی را می توان به از بین رفتن قوس طولی پا مربوط دانست. البته در موارد بسیار نادر می توان مشاهده کرد که قوس طولی وضعیت طبیعی خود را داراست اما قوس عرضی افتاده و ظاهر پا نیز پهن به نظر می رسد که عمدتاً این چنین ناهنجاریها وراثتی به نظر می رسد. شکل ظاهری پا و پینه ای که در قسمت قدامی کف پا در این افراد ایجاد می شود از بارزترین علایم آن است

پیشگیری و درمان

با توجه به اینکه عضلات کف پا نسبت به سایر عضلات بزرگتر بدن در برابر حرکات اصلاحی تأثیر پذیری کمتری دارند، درمان و پیشگیری ناهنجاری قوس عرضی کف پا توسط حرکات اصلاحی نیاز به اجرای تمرین در مدت طولانی دارد گاه نیز تمرین در این ناهنجاری بی اثر است.

علت آن است که قوس عرضی جلو کف پا بیشتر توسط لیگامنتها و نیام کف پای و مهمتر از همه ساختار استخوانی محافظت می شود و عضلات نقش بسیار ضعیفی در ایجاد نگهداری این قوس دارند. در واقع این ناهنجاری عمدتاً توسط پزشک ارتوپد و با تجویز کفشهای طبی درمان پذیر است.

حرکات اصلاحی کف پای پهن :

- 1- ایستاده پاشنه را از زمین بلند کرده و روی پنجه فشار بیاورید.
- 2- روی صندلی نشسته انگشتان پا را محکم باز و بسته کنید.
- 3- سرپا ایستاده پا را از ناحیه پنجه بلند کرده (پاشنه روی زمین است) دوباره زمین می گذارد.
- 4- روی صندلی نشسته پاها را از ناحیه مچ به داخل و خارج بچرخانید.

منابع :

- ضعف های عضلانی و ۱۰۰۰ حرکت اصلاحی-تالیف فرحناز حیدری- انتشارات دانشگاه شمال
۲. حرکات اصلاحی- ترجمه و تالیف دکتر یحیی سخنگویی- انتشارات اداره کل تربیت بدنی پسران وزارت آموزش و پرورش
۳. سایت : •
- <http://www.gam.blogfa.com/post-۱۶.aspx>
۴. سایت دکتر غلامرضا رئیسی و دکتر طناز احدی بیمارستان فیروزگر بخش طب فیزیکی و توانبخشی
۵. سایت دکتر بیژن فروغ-متخصص طب فیزیکی و توانبخشی