

علل و نشانه های کف پای صاف و راه های درمان آن

معصومه نظام دوست

دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

nzamdwstmhrsa@gmail.com

چکیده:

کف پای صاف عارضه‌ای است که در آن بیماران، فاقد قوس‌های استاندارد در کف پا هستند. مشکل صافی کف پا، عموماً مادرزادی بوده و به نام نرمی مفاصل نیز معروف است. علائم و نشانه‌های کف پای صاف عبارتند از: ۱_ کاهش قوس طولی ۲_ چرخش پاشنه پا به داخل ۳_ برجستگی استخوان ناوی ۴_ پهن شدن پا ۵_ قرار گرفتن پنجه پا به بیرون در هنگام راه رفتن ۶_ قرار گرفتن جانب داخلی پا بر روی زمین در هنگام ایستادن و راه رفتن ۷_ سائیدگی جانب داخلی ناحیه پاشنه کفش ۸_ درد در ناحیه قوس طولی داخلی ۹_ خستگی زود رس و کمر درد ۱۰_ تمایل به ضربدری شدن زانو ها ۱۱_ تغییر رنگ و سخت شدن پوست ناحیه قوس داخلی و گاه پینه بستن آن ناحیه. عوارض ناشی از صافی کف پا عبارتند از: التهاب در رباط‌های کف پا ، التهاب زردپی آشیل و زردپی ماهیچه پستی استخوان درشتنی ، شکستگی‌های فشاری در اندام تحتانی ، ایجاد بافت‌های مرده پوستی ، خار پاشنه، زانو درد، کمر درد و سردرد، درد در مچ پا زانو و لگن. علل صافی کف پا عبارت است از: ۱_ وراثت ۲_ بیماری‌هایی مانند فلج اطفال و اختلالات تغذیه ای عضلانی (دیستروفی)، ۳_ بستری شدن و عدم تحرک بدنی به مدت طولانی، ۴_ صدمات و حوادثی مانند پارگی‌های کامل لیگامنتی و شکستگی های شدید ناحیه پا. ۵_ افزایش وزن ۶_ مشاغل سرپایی، مانند دندانپزشکی و آرایشگری. ۷_ پوشیدن کفش های نامناسب به مدت طولانی، مانند کفش های تنگ، پاشنه بلند و پنجه باریک. ۸_ ضعف عضلات ناحیه ساق پا و کف پا. ۹_ عدم تعادل و هماهنگی میان انعطاف پذیری و قدرت در عضلات کف پای با عضلات ساق پا به ویژه در ورزشکاران. انواع کف پای صاف عبارت است از: _ کف پای صاف متحرک: در بیشتر موارد مادرزادی و گاه ارثی است. در این نوع صافی خاصیت ارتجاعی مفاصل (شلی مفصل) بیش از حد معمول است. غالباً بدون درد بوده و حرکات مفاصل و مچ طبیعی و تقریباً همواره دوطرفه است.

_ کف پای صاف ناشی از بیماری های مادر زادی: ۱_ چسبیدن استخوان های مچ پا به یکدیگر: در این بیماری، استخوان های مچ پا با پل استخوانی و یا غضروف به یکدیگر متصل می شوند. این پل ها قبل و بعد از بلوغ، استخوانی می شوند. شایع ترین پل های بین تالوکالانئال و تالوناویکولار می باشد. ۲_ عمودی قرار گرفتن استخوان قاپ، استخوان ناویکولار اضافی و فلج مغزی.

_ کف پای صاف ناشی از بیماری های اکتسابی: این نوع کف پای صاف غالباً یک طرفه است. علل شایع این نوع: ۱_ ضرباتی که باعث پارگی تاندون درشت نی خلفی می گردند؛ ۲_ ضرباتی که باعث شکستگی ها و دررفتگی های



دانشگاه حکیم سبزواری

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری

**1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences**

Hakim Sabzevari University



۲۴ بهمن ۱۴۰۱

استخوان های مچ پا می گردند. 3_ آتریت روماتوئید؛ عفونت های سلی و غیر سلی 4_ بیماری های عصبی _عضلانی
نظیر پولیو میلیت و فلج مغزی
صافی کف پا در اغلب کودکان وجود دارد(به دلیل انعطاف پذیری استخوان و مفاصل) که بین سنین سه تا شش
سالگی برطرف می شود، اگر بعد از این سن صافی کف پا همچنان وجود داشت می توان از روش های:
_ فیزیوتراپی _ استفاده از کفش های طبی و کفی طبی _ تمرینات اصلاحی _ عمل جراحی _ داروهای ضد التهاب و غیر
استروئیدی استفاده کرد.

واژه های کلیدی: کف پای صاف، علل ، انواع ، عوارض ، درمان