

صافی کف پا



کمرتر مواردی پیش می آید که انسان در مورد نحوه راه رفتن خود فکر کند. اما باید گفت فرآیند راه رفتن دارای یک مکانیزم نسبتاً پیچیده، بخصوص برای پاها می باشد. زیرا تمام وزن بدن به پاها وارد شده و منجر به حفظ تعادل آن می شود.

از جمله بیماریهای شایع پا، صافی کف پا می باشد. در این بیماری، قوس کف پا صاف می شود. این اختلال معمولاً مشکل ساز نیست ولی گاهی اوقات می تواند برای پاها، مچ و زانو مشکل آفرین باشد. در حال حاضر وسایل ساده ای وجود دارد که کمک می کند این مشکلات کمتر ایجاد شوند.

علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های این اختلال شامل ایجاد ظاهر صاف در کف یک پا یا هر دو، خمیدگی کفش یا پاشنه کفش به سمت داخل، درد در اندام تحتانی، درد در قسمت مچ پا، ایجاد تورم در قسمت داخل مچ پا و درد مچ پا می باشد.

علل

پای شما دارای ساختمان بسیار پیچیده ای است. هر دو پا از ۲۶ استخوان تشکیل یافته است که توسط ۳۳ مفصل و بیش از ۱۰۰ عضله، رباط و زردپی به هم متصل می شوند. نحوه قرارگیری صحیح این اجزاء منجر به ایجاد حالت قوس طبیعی در کف پا می شود.

در هنگام راه رفتن این ساختمان قوسی شکل منجر به پخش نیروی وزن بدن شما در کل سطح پاها می شود. بعلاوه این قوس در نحوه راه رفتن نقش اساسی ایفا می کند. این قوس باید هم محکم باشد تا بتواند وزن بدن را تحمل کند و هم انعطاف پذیر باشد تا بتواند خود را با سطوح مختلف وفق دهد.

صافی کف پا در شیرخواران و کودکانیکه تازه شروع به راه رفتن کرده اند طبیعی است زیرا هنوز تکامل قوس پا کامل نشده است. در اکثر موارد قوس پا در طی دوران کودکی تکامل می یابد اما در بعضی موارد این عمل رخ نمی دهد. این حالت در اصل نوعی حالت طبیعی به حساب می آید و اکثر افراد بدون وجود این قوس نیز مشکلی نخواهند داشت. رباطهای شل نیز می توانند سبب صافی کف پا شوند. بعلاوه این حالت منجر به بروز سایر اختلالات مادر زادی پا نیز خواهد شد.

در بعضی موارد با گذشت زمان قوس کف پا از بین می رود. بتدریج و با افزایش سن، رباط خلفی استخوان درشت نی پا که در داخل مچ پا قرار دارد و جزء اصلی در حمایت از قوس پا به حساب می آید، دچار فرسودگی می شود. وجود بار بیش از حد بر این رباط سبب بروز التهاب در آن شده و منجر به فرسودگی آن می شود. به تدریج که

این رباط دچار تخریب می شود، اثر حمایتی آن بر قوس پا نیز برداشته شده و قوس کف پا بتدریج از بین می رود. از بین رفتن فاکتورهای محافظت کننده از قوس پا می تواند بدلیل موارد ذیل باشد:

- وجود فشارها مداوم بر روی پا: یکی از انواع فشارها، استفاده دراز مدت از کفشهای پاشنه بلند است که می تواند بر روی زردپی آشیل (زردپی اصلی پشت پاشنه) اثر سوء گذاشته و فرآیند مکانیکی طبیعی مچ را دچار اختلال کند. گاهی اوقات عملکرد جبرانی رباط خلفی استخوان درشت نی نیز مزید بر علت شده و سبب از بین رفتن فزاینده قوس کف پا می شود.

- چاقی

- آسیب ها و ضربات مختلف به پا یا مچ پا

- التهاب مفصلی روماتیسمی

- مرض قند

- غربالگری و تشخیص

در هنگام مراجعه به پزشک، وی در مورد تاریخچه پزشکی شما سؤال کرده و پای شما را معاینه می کند. به عنوان بخشی از معاینه باید پا از قدام و خلف مورد معاینه قرار گرفته و از شما خواسته می شود تا بر روی انگشتان پای خود بایستید تا نحوه حرکات مختلف پا بدین صورت مورد بررسی قرار گیرد. به منظور مشاهده استخوانها و اجزای داخلی پاها باید آزمایشات تصویربرداری نظیر، عکسبرداری سی تی اسکن یا ام آر ای نیز انجام شود.

عوارض

صافی کف پا می تواند منجر به بروز عوارضی نظیر بروز التهاب در رباطهای کف پا، التهاب زردپی آشیل و زردپی عضله خلفی استخوان درشت نی، شکستگیهای فشاری در اندام تحتانی و ایجاد بافتهای مرده پوستی نابجا شود. از آنجایی که صافی کف پا بر روی نحوه قرار گیری سایر استخوانهای بدن نیز اثر می گذارد می تواند منجر به بروز درد در مچ پا، زانوها و لگن شود.

درمان

در بسیاری از افراد این حالت منجر به بروز مشکلی نمی شود. این امر ممکن است بدلیل تطابق نحوه قرارگیری استخوانهای اندام تحتانی در برابر یکدیگر باشد. اگر این حالت منجر به بروز مشکلی شود، فرد می تواند با استفاده از ابزارهای خاصی که بدون نسخه نیز بفروش می رسد. از درد یا سایر علائم خود بکاهد ولی با اینحال در مورد استفاده از این ابزار با پزشک خود مشورت کنید.

یکسری ابزارهای محافظت کننده نیز وجود دارند که می توان آنها را بر اساس شکل کفش تغییر داده و لذا به مدت بیشتری از آنها استفاده نمود. این ابزار به گونه ای ساخته شده اند که در داخل کفش قرار داده شده و از طرف دیگر به پا نیز حالت قوسی می دهند و دارای انواع مختلف از نظیر انواع سفت و نرم می باشد که انتخاب آنها بر اساس نظر پزشک می باشد.

اگر فرد دچار التهاب زردپی عضله خلفی استخوان درشت نی شده باشد باید از گوه های مخصوص استفاده کند. که

در قسمت داخلی کفشها گذاشته می شود و نحوه پخش نیرو را مطلوب تر ساخته و در نتیجه فشار کمتری به این زردپی وارد می شود. گاهی اوقات در این موارد ممکن است پزشک استفاده از پوششهای خاص مچ پا را تا هنگام کاهش التهاب، توصیه کند. در موارد بسیار شدید نیز زردپی باید تحت عمل جراحی قرار گیرد.

محافظت فرد از خود

براساس شدت درگیری پاها و علائم بالینی، امکان دارد محدود کردن فعالیتهایی که منجر به فشار وزن بدن بر پاها می شود یا استفاده از وسایل محافظتی خاص، توصیه شود. این توصیه ها به پاها زمان کافی جهت استراحت می دهند و منجر به کاهش تورم و درد شده و در پایان این دوره محدوده حرکتی پاها به وضعیت طبیعی خود برمی گردد.

بعد از کاهش علائم فرد بیمار می تواند فعالیتهای روزمره و معمولی خود را از سر گیرد. هر چند در این دوران نیز توصیه می شود، بیشتر فعالیتهای بدنی را انجام دهید که کمتر سبب ایجاد فشار بر پاها می شود، نظیر دوچرخه سواری و شنا حتی امکان دارد ادامه استفاده از وسایل محافظتی در دوران بهبودی نیز توصیه شود.