

صافی کف پا (Flat Foot)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه

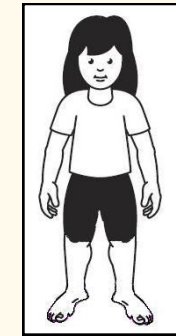
نظری، خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

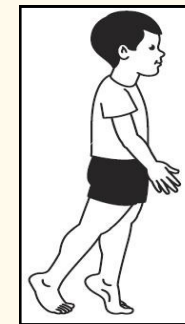
تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.



تمرین ۳: راه رفتن روی لبه بیرونی پا
فرد سعی می‌کند تا بدون برخورد انگشت
شست پاها به زمین، روی لبه بیرونی
پاهای خود راه برود. توصیه می‌شود که
فرد روزانه حداقل ۵۰ متر روی لبه
بیرونی پا راه برود.



تمرین ۴: راه رفتن روی پنجه پا
فرد تلاش می‌کند تا بدون برخورد پاشنه
پاها به زمین، روی پنجه‌های پا راه برود.
توصیه می‌شود که فرد روزانه حداقل
۵۰ متر روی پنجه راه برود.

شایان ذکر است که استفاده از کفی یا کفش طبی به
تنهایی برای برطرف کردن صافی کف پا کافی نیست و لازم
است علاوه بر استفاده از کفی یا کفش طبی، تمرین‌های درمانی
ذکر شده نیز انجام شوند.

جراحی

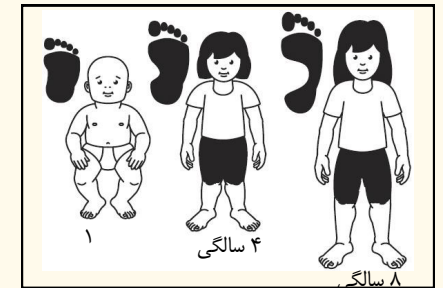
در صورتی که اقدامات پیشنهادی، به میزان لازم در درمان
صافی کف پا و عوارض ناشی از آن مؤثر نباشد، ممکن است
جراحی پیشنهاد شود.

صافی کف پا چیست و به چه علت ایجاد می شود؟

کاهش گودی کف پا (قوس طولی داخلی) را صافی کف پا گویند. این عارضه و عواقب ناشی از آن، اغلب به راحتی قابل درمان هستند.



صافی کف پا اغلب به صورت مادرزادی (ارثی) است اما برخی از افراد به دلیل چاقی، استفاده از کفش های نامناسب، ایستادن های طولانی مدت، سبک زندگی نادرست، دیابت و غیره دچار صافی کف پا می شوند. صافی کف پا تا سن ۵ تا ۶ سالگی می تواند طبیعی باشد و جای نگرانی ندارد؛ اما در برخی موارد خاص، مشورت با پزشک متخصص ضروری است.



صافی کف پا چه عوارضی دارد؟

صافی کف پا باعث خستگی زودرس، فشار به رگ ها و عصب های پا، استهلاک سریع کفش و تغییر شکل آن (به ویژه در کناره داخلی) و ایجاد ناهنجاری در ستون مهره های شده و در دراز مدت می تواند سبب کمردرد، گردن درد، زانو درد و درد پاشنه، پا و مچ پا شود. صافی کف پا ممکن است طرز طبیعی راه رفتن فرد را تغییر دهد.

صافی کف پا چگونه تشخیص داده می شود؟

سنجش قوس کف پا باید توسط متخصص و در حالت ایستاده انجام شود؛ زیرا ممکن است گودی کف پا در حالت خوابیده، به اندازه طبیعی باشد اما هنگام ایستادن، این گودی کم شود. برای شناسایی دقیق میزان صافی کف پا می توان از تجهیزاتی مانند اسکن کف پا استفاده کرد، تا اطلاعات دقیق تری در مورد شدت صافی و تعیین میزان ضخامت کفی بدست آورد. همچنین بررسی محل ساییدگی کف کفش می تواند به تشخیص صافی کف پا کمک کند.

درمان صافی کف پا

صافی کف پا و عوارض ناشی از آن را می توان با استفاده از کفی یا کفش طبی، تمرین های درمانی و یا جراحی، برطرف یا از شدت آن کم کرد.

کفی طبی

اغلب کفی ها در گودی کف پا قرار گرفته و هنگامی که فرد روی پاهای خود می ایستد، آن را حفظ می کنند.

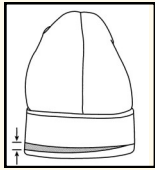
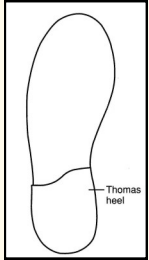


کفی طبی، صافی کف پا را درمان نمی کند بلکه به عملکرد فرد و رفع عوارض ناشی از آن کمک کرده و از وارد شدن فشار بیش از حد و آسیب به پا جلوگیری می کند، اما اگر فرد استفاده از کفی را برای مدتی قطع کند دوباره عوارض آن بر می گردند؛ لذا فرد باید همیشه و به طور پیوسته از کفی طبی استفاده کند.

استفاده از کفی باید به مرور آغاز شود، به گونه ای که در روز اول ۱ ساعت، روز دوم ۲ ساعت، روز سوم ۳ ساعت و این روال ادامه می یابد تا اینکه پس از گذشت ۲ هفته می توان در تمام ساعات بیداری از کفی طبی (در دمپایی منزل و یا کفش بیرون) استفاده کرد.

کفش طبی

گاهی صافی، با جابجایی استخوان های روی پا به سمت کف پا همراه است، که در چنین مواردی کفش طبی با پاشنه مخصوص (پاشنه توماس) تجویز می شود.



در برخی موارد می توان با تغییر شکل پاشنه کفش، برای درمان صافی کف پا، کفش طبی ساخت.

تمرین های درمانی

هدف از انجام تمرین ها، تقویت ماهیچه هایی است که به حفظ گودی کف پا کمک می کنند. این تمرین ها توسط فیزیوتراپیست ها تجویز می شوند که در زیر به تعداد محدودی از آنها اشاره می شود.

تمرین ۱: «سلطان کف هر دو پا به همدیگر»

فرد به صورت طاقباز دراز می کشد و زانوهای خود را صاف می کند، سپس تلاش می کند تا بدون خم کردن زانوها، کف هر دو پا را به هم برساند. توصیه می شود که این تمرین، روزانه حداقل ۱۰ مرتبه تکرار شود.

تمرین ۲: «برداشتن خودکار از روی زمین یا جمع کردن حوله یا کمک انگشتان پا»



فرد روی صندلی می نشیند و سپس به کمک انگشتان پای خود سعی می کند خودکار را از روی زمین بردارد. همچنین می توان یک حوله را صاف روی زمین پهن کرده، و با انگشتان آن را زیر پا جمع، و یا از زمین بلند کرد. توصیه می شود که این تمرین، روزانه حداقل ۱۰ مرتبه تکرار شود.