



به اهتمام: امیر راسخی

با نظارت: خانم نرگس دانش افروز

بلوار میرداماد، میدان مادر، خیابان شاه نظری،

خیابان مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

تلفن: ۲۲۲۲۰۹۴۷، ۲-۲۲۲۲۸۰۵۱

۲۲۲۲۷۱۵۹

کنید و با دو دست به سمت خود بکشید طوری که زانو شما خم نشود. این وضعیت را برای ۱۵ تا ۳۰ ثانیه حفظ کنید و سپس به حالت استراحت بازگردید. این حرکت را ۳ مرتبه تکرار کنید.

حرکت دوم:

روی یک صندلی نشسته و یک پای خود را روی زانوی پای دیگر قرار دهید. با دست انگشتان پای خود را گرفته و به سمت عقب بکشید تا وقتی کشش مناسبی را احساس کنید. ۱۵ ثانیه در همین حال بمانید و ۳ بار این حرکت را تکرار کنید.

حرکت سوم:

پنجه پای خود را روی لبه یک سکو قرار دهید و در همین حال پاشنه همان پا را به سمت پایین حرکت داده تا کشش کافی در کف پای خود احساس کنید. ۱۵ تا ۳۰ ثانیه در وضعیت کشش بمانید. این حرکت را ۳ بار تکرار کنید.



سامانه اطلاع رسانی عمومی

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 دو بار 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.

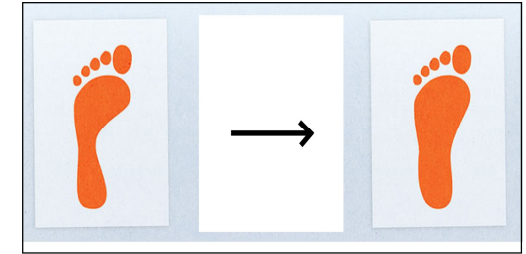
تمرین ۶:

این حرکت برای تقویت عضلات کف پا مناسب است بعضی اوقات به دنبال فعالیت هایی چون دویدن، پیاده روی و پرش و همچنین اسکیت بازانی که کفش اسکیت جدید به پا می کنند قوس کف پا دچار درد و آسیب می شود. افرادی که کف پای صاف دارند بیشتر دچار این مشکل می شوند. درد قوس کف پا معمولا به آهستگی ظاهر می شود ولی گاهی اوقات پس از پرش یا دوی سرعت و یا فشار کفی کف اسکیت، فرد به طور ناگهانی دچار چنین حالتی می شود و در قوس کف پای احساس درد شدیدی می کند. قرار دادن کمپرس سرد روی این ناحیه می تواند به بهبود درد کمک کند. برای پیشگیری از درد قوس کف پا کفشهای مناسب به پا کنید واز حرکات زیر برای جلوگیری یا رفع درد استفاده کنید.

حرکت اول:

روی یک سطح سخت بنشینید و یک پای خود را به سمت جلو دراز کنید یک حوله یا پارچه را از زیر پنجه خود رد

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.



#### عوامل مستعد کننده:

چاقی ، دیابت ، فشار خون بالا، افزایش سن ، ورزش بیش از حد، پوشیدن کفش های نامناسب مثل کفشهای تنگ و پاشنه بلند و ...  
صافی کف پا در اغلب موارد ارثی بوده و به صورت مادرزادی بروز می کند.

#### عوارض:

کاهش قوس طولی پا، خستگی زودرس و کمر درد در ایستادن طولانی مدت، سائیدگی کناره داخلی پاشنه کفش، وارد آمدن فشار به عروق و اعصاب پا و درد پا، قوزک شست، پهن شدن پا، قرار گرفتن پنجه پا به بیرون در هنگام راه رفتن.

#### تمرین ۱

نرمش کششی 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 پایین تر 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.

#### تمرین ۲

در حالت اول روبروی دیوار بایستید و کف دستها را در مقابل شانه روی دیوار قرار داده و پاها را مطابق شکل، 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 دستها به دیوار تکیه کنید تا در ساق پای عقب کشش احساس کنید. چند ثانیه صبر کنید و بعد رها کنید.

#### تمرین ۳

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.



#### تمرین ۴

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 بار تکرار کنید.



#### تمرین ۵

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 قوطیهای نوشیدنی که مقاومت کافی داشته باشند، یا بر روی توپ تنیس قرار دهید.