

## بچه‌ها چطور کج و کوله می‌شوند؟



کارشناسان معتقدند هر دانش‌آموز ایرانی به طور متوسط با یک یا 2 معضل مربوط به سیستم اسکلتی - عضلانی مواجه است؛ اختلالاتی همچون گودی کمر، پاهای پرانتزی و انحنای غیرطبیعی ستون فقرات. به همین دلیل باید به این اختلالات بیشتر توجه داشت و تا حد امکان از بروز آنها پیشگیری کرد.

جام جم آنلاین: کارشناسان معتقدند هر دانش‌آموز ایرانی به طور متوسط با یک یا 2 معضل مربوط به سیستم اسکلتی - عضلانی مواجه است؛ اختلالاتی همچون گودی کمر، پاهای پرانتزی و انحنای غیرطبیعی ستون فقرات. به همین دلیل باید به این اختلالات بیشتر توجه داشت و تا حد امکان از بروز آنها پیشگیری کرد.

دکتر سیدمنصور رایگانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به 2 نوع اختلال اسکلتی - عضلانی میان کودکان و نوجوانان می‌گوید: «&#171؛ یک نوع اختلالات ساختاری است که مشکل به صورت ماهیتی در ساختار استخوان، عضله یا تاندون وجود دارد و تغییر آن نیازمند مداخلات جدی پزشکی یا جراحی است. نوع دیگر اختلالات معمولا به دلیل وضعیت‌های نامناسب ایجاد می‌شود و کودکان و نوجوانان در طول زمان و در مراحل مختلف رشد به آن دچار می‌شوند. این گروه از اختلالات با تغییرات وضعیتی خاص، تمرین‌های مناسب ورزشی یا تجویز وسایل طبی برطرف خواهد شد.»

به گفته وی اختلالات وضعیتی، شایع‌ترین مشکلات سیستم اسکلتی - عضلانی کودکان و نوجوانان است، البته این اختلالات قابل درمان بوده و حتی می‌توان از بروز آنها پیشگیری کرد.

### صافی کف پا

یکی از دغدغه‌های والدین، صافی کف پای کودک است. دکتر رایگانی در این باره توضیح می‌دهد: «&#171؛ صافی کف پا تا حدود 3 تا 5 سالگی مشخص نمی‌شود. اما پس از این سن که پا ساختار طبیعی خود را پیدا می‌کند، اگر مشخص شود که قوس طبیعی کف پا شکل نگرفته است، می‌توان آن را اختلال صافی کف پا نامید.»

وی با اشاره به علل بروز این اختلال می‌گوید: «&#171؛ گاهی علل استخوانی می‌تواند سبب بروز چنین اختلالی شود. اما در اغلب موارد وضعیت نامناسب، شل بودن و عدم استحکام لیگامان‌ها یا عضلات داخلی کف پا علت بروز این اختلال است.»

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور می‌شود: «&#171؛ گاهی صافی کف پا به علت مشکلات اسکلتی - عضلانی و عصبی است که به صورت یک مجموعه نمایان می‌شود. بنابراین باید توجه داشت که صافی کف پا همراه با علائم دیگری نباشد.

اما اگر صافی کف پا به تنهایی وجود دارد و مشکل خاصی ایجاد نکرده است، اصلاح کفش و استفاده از کفی‌های خاص و همچنین ورزش‌هایی که پزشک توصیه می‌کند وضعیت را بهبود می‌بخشد. ولی اگر درد ساق پا و کمر درد نیز همراه با صافی کف پا وجود دارد، باید اقدامات جدی‌تری انجام شود.»

### اختلالات زانو

دکتر رایگانی با اشاره به زانوهای پرانتزی، خاطرنشان می‌کند: «&#171؛ یکی از شایع‌ترین اختلالاتی که در سنین بعد از تولد تا حدود 3 سالگی موجب نگرانی والدین می‌شود، بحث زانوهای پرانتزی یا ژنواروم است. البته معمولا وجود زانوی پرانتزی تا حدود 2 تا 3 سالگی طبیعی است. اما اگر پس از 3 سالگی باز هم مشکل ادامه داشت، باید حتما به پزشک مراجعه شود.»

به گفته او اختلالات ساختاری و کمبود ویتامین D یا کلسیم می‌تواند علت بروز این اختلال باشد و به همین دلیل باید بررسی‌های لازم توسط پزشک صورت گیرد. این استاد دانشگاه توضیح می‌دهد: «&#171؛ در سنین بالاتر و پس از 4 سالگی، معمولا زانو به طرف داخل متمایل می‌شود. این حالت ساختاری که معمولا تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند، حالت طبیعی بدن است. ولی همین حالت هم اگر بیش از حد باشد، نیاز به بررسی خواهد داشت.»

### گودی کمر بیش از اندازه کمر

گودی کمر یکی از شایع‌ترین اختلالات انحنای ستون فقرات است. البته اغلب بزرگسالان با این مشکل روبه‌رو بوده و کودکان و نوجوانان چندان درگیر آن نمی‌شوند. دکتر رایگانی در این باره توضیح می‌دهد: «&#171؛ بسیاری از مواقع کودکان و نوجوانانی که دچار

چاقی بیش از حد و چاقی شکمی هستند، به دلیل ضعف عضلات شکم دچار این مشکل می‌شوند.»

به گفته وی در مواردی که این اختلال با کیفوز یا قوز پشت کمر و نواحی فوقانی ستون فقرات نیز همراه است باید بررسی‌های جدی‌تری انجام شود. وی خاطرنشان می‌کند: «#171؛ در بیشتر مواقع افزایش بیش از حد قوس کمر به دلیل اختلالات وضعیتی است که در چاقی‌های شکمی ایجاد می‌شود. البته باید برای بررسی اختلالات لگن و ضایعات مادرزادی ستون فقرات معاینات لازم صورت گیرد.»

دکتر رایگانی با اشاره به یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که مورد توجه والدین قرار می‌گیرد، می‌گوید: «#171؛ قوز بودن پشت یا کیفوز وضعیتی که با گردی شانه و افتادگی کتف و شانه‌ها همراه است، مشکلی شایع میان نوجوان و بخصوص دختران به شمار می‌رود. شایع‌ترین نوع این اختلال که حالت وضعیتی قوز بودن پشت است معمولاً در سنین بلوغ و البته بیشتر میان دختران مشاهده می‌شود.»

این پزشک متخصص درباره علل ایجاد این حالت توضیح می‌دهد: «#171؛ وضعیت نامناسب نشستن و انجام فعالیت‌های دستی یا وضعیت نامناسبی که نوجوانان در زمان بلوغ می‌گیرند، منجر به ایجاد این حالت می‌شود.»

وی تأکید می‌کند: «#171؛ اگر حالت قوز بیش از حد معمول و همراه با درد و اختلالات عصبی باشد، به آن بیماری «#171؛ شورمن» می‌گویند که نوع ساختاری این اختلال است. این بیماری به درمان‌های جدی و حتی در موارد نادری جراحی نیاز پیدا می‌کند. ولی در اکثر مواقع اختلال با اصلاح وضعیت، توجه به وضعیت بدن هنگام کار کردن و انجام ورزش‌های کششی شانه، کتف و نواحی فوقانی ستون فقرات برطرف می‌شود.»

دکتر رایگانی یادآور می‌شود: «#171؛ در شرایطی که قوز پشت علل وضعیتی دارد استفاده از وسایل طبی تحت عنوان قوزبندها چندان توصیه نمی‌شود. استفاده از این لوازم باعث می‌شود فرد نتواند ساختار طبیعی بدن را حفظ کند و عضلات در وضعیتی نامناسب قرار می‌گیرد. به همین دلیل توصیه می‌شود تنها با انجام ورزش‌های مناسب و تقویت عضلات این حالت را برطرف کنیم.»

وی می‌افزاید: «#171؛ اسکولیوز یا انحناي ستون فقرات به طرفین نیز مشکلی است که میان خانم‌ها بیشتر مشاهده می‌شود. در این شرایط ستون فقرات به یک طرف منحرف شده و باعث ایجاد برآمدگی از پشت در یک طرف دنده‌ها می‌شود. این اختلال باید در مراحل اولیه تشخیص داده شود و درمان‌های لازم صورت گیرد.»

دکتر رایگانی به اهمیت تغذیه، ورزش و وضعیت‌های مناسب اشاره کرده و تأکید می‌کند در صورت رعایت این موارد اختلالات وضعیتی کمتر بروز می‌کند.

نیلوفر اسعدی بیگی  
گروه سلامت