

صافی کف پا و درمان آن

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.



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.

علل صافی کف پا

تاندون ها، مفاصل پا را به هم متصل می کنند. حال اگر تاندون ها سست گردند، موجب صافی کف پا می گردد.

البته صافی کف پا در نوزادان و کودکی که تازه به راه افتاده، طبیعی است. هنگامی که بچه بزرگ تر می شود (2 تا 3 ساله)، تاندون ها سفت تر می شوند و به شکل قوس در می آیند.

در دوران نوجوانی، بیشتر افراد دارای قوس طبیعی در کف پا می باشند. اما برخی هم دچار صافی کف پا می گردند.

صدمات بدنی، بیماری ها و افزایش سن ممکن است به تاندون ها صدمه وارد کرده و موجب صافی کف پا گردد. این نوع پای صاف، ممکن است فقط در یک پا ایجاد شود.

ندرتاً، صافی کف پا در کودکان درد دارد. در این حالت، دو یا تعداد بیشتری از استخوان های پا رشد کرده و به هم متصل می شوند. این وضعیت را "پیوستگی قوزک پا" می نامند.

گاهی، صافی کف پا به علت مشکلات موجود در زانو و قوزک به وجود می آید. این مشکلات بر قوزک پا فشار وارد می کنند و قوزک را به سمت داخل برمی گردانند و موجب عدم تراز پاهای می شوند.

علائم صافی کف پا

بیشتر افراد دارای صافی کف پا، مشکلی ندارند، اما برخی هم دارای مشکلاتی می باشند.

- در کودکان، درد پا، قوزک و یا پاشنه پا، از علائم صافی کف پا می باشد.

- افراد بالغ، هنگامی که مدت طولانی می ایستند و یا بعد از ورزش، دچار درد و خستگی پا می شوند.

- عدم توانایی ایستادن بر روی نوک پا

- تورم درون قوزک پا

عواملی که باعث افزایش صافی کف پا می شود
- چاقی

- دیابت

- فشار خون بالا

- ضربه یا جراحت در پا و یا قوزک پا

- آرتريت روماتوئيد

- افزايش سن

- ورزش بيش از حد

تشخيص صافى کف پا

افرادى که کف پاى صاف دارند، هنگامى که مى ايستند، پشت پايشان با زمين در تماس مى باشد.

در معاينه بدنى، پزشک از فرد مى خواهد که روى انگشتان پا بايستد. اگر قوس تشکيل شد، اين صافى کف پا به نام "انعطاف پذير" خوانده مى شود و هيچ درمانى براى اين مورد نياز نيست. اما اگر قوس تشکيل نشود، اين صافى کف پا به نام "کف پاى سفت" خوانده مى شود نياز به درمان دارد.

پزشک از بيمار راجع به درد کف پا سوال مى کند.

آزمایش هایی نیز برای تشخیص وجود دارد، از قبیل:

- سی تی اسکن، برای مشاهده استخوان های پا

- MRI (ام آر آی) برای مشاهده تاندون های پا

- اشعه ایکس برای یافتن علت

درمان صافى کف پا

اگر کودک تان، درد و يا مشکلى در راه رفتن ندارد، هيچ درمانى لازم نيست.

کودک ممکن است پابرنه راه برود، بدود و يا بپرد، بدون آن که کف پاى صافش بدتر شود.

در کودکان بزرگ تر و بالغين، کف پاى صاف انعطاف پذيرى که درد و يا مشکلى در راه رفتن ندارد، نيازى به درمان ندارد.

اگر شما داراى کف پاى صاف انعطاف پذير هستيد و درد داريد، نکات زير را مد نظر قرار دهيد:

کفش های مخصوص و کفش هایی که قوس پا را حفظ می کنند، بپوشید.

اگر کف پا سفت شده و دردناک می باشد، نياز به درمان دارد. درمان هم بستگى به علت کف پاى صاف دارد.

برای پیوستگی قوزک پا، درمان شامل استراحت می باشد.

اگر با استراحت، درد کاهش نيابد، عمل جراحى مورد نياز است. جراحى، آخرين مرحله درمانى براى اين افراد مى باشد. افرادى که جراحى مى کنند، غالبا درد پايشان بهبود مى يابد.

در موارد شديد، عمل جراحى ممکن است به صورت ترميم تاندون و يا پیوستگی برخی مفاصل پا در موقعیت مناسب انجام شود.

کف پای صاف در بالغین با استفاده از داروهای ضد درد، ارتوتیک ها (وسایل و تجهیزات حفاظت کننده استخوان) و در بعضی مواقع با عمل جراحی درمان می شود (ارتوتیک ها در شکل مقابل نمایش داده شده اند)

ورزش های کششی نیز از آنجایی که تاندون ها را می کشند، ممکن است مفید باشند.

عوارض جراحی در صافی کف پا

ممکن است بعد از جراحی، مشکلات زیر را داشته باشید:

عدم پیوستگی استخوان ها

بد شکلی و تغییر شکل پا که برطرف نمی شود

عفونت

کاهش حرکات قوزک پا

دردی که متوقف نمی شود

التهاب تاندون آشیل

التهاب عضلات کف پا

درمان خانگی

استراحت کنید و از فعالیت بدنی بپرهیزید تا درد پایتان کمتر شود.

داروهای ضد درد را مصرف کنید.

اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.