

صافی کف پا

یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به پا که اکثر افراد با آن دست به گریبان هستند و گاهی بدون آن که از این مشکل خبر خیر داشته باشند...



یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به پا که اکثر افراد با آن دست به گریبان هستند و گاهی بدون آن که از این مشکل خبر داشته باشند، سال ها با آن زندگی می کنند، صافی کف پا است. این عارضه هم در کودکان و هم در افراد بالغ شایع است. حدود 20 درصد از افراد بالغ دچار صافی کف پا هستند. در این وضعیت، قوس پا در یک یا هر دو پا صاف است، در حالی که این قوس طبیعی در بیشتر افراد، فضایی را در قسمت داخلی پا شامل می شود. البته ارتفاع این قوس در افراد مختلف فرق می کند. کودکان در سنین پایین این قوس را ندارند. این قوس بین سنین 3 تا 10 سالگی کم کم ایجاد می شود.

صافی کف پا انواع مختلفی دارد:

* صافی کف پای بدون علامت

* صافی کف پای علامت دار

بیشتر کودکان دارای کف پای صاف بدون علامت هستند. صافی کف پای علامت دار به دو صورت قابل انعطاف و سخت دیده می شود. نوع قابل انعطاف آن به گونه ای است که در زمان ایستادن و زمانی که وزن بدن روی پاها قرار می گیرد، کف پا صاف است، ولی وقتی فرد می نشیند قوس کف پا برمی گردد. نوع سخت صافی کف پا به گونه ای است که قوس کف پا، چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده، تخت و صاف است.

کف پای صاف چگونه شکل می گیرد؟ هر پای انسان از 26 استخوان تشکیل شده است که توسط 33 مفصل و تعداد زیادی ماهیچه، تاندون و رباط در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. چگونگی قرار گرفتن این ساختارها در کنار هم، قوس های استخوانی را ایجاد می کند. زمانی که راه می رویم، این قوس های قابل ارتجاع، وزن بدن را میان پاها و ساق پا توزیع می کنند. این قوس ها، نقش جدایی ناپذیری در چگونگی راه رفتن ما دارند و در واقع به عنوان اهرم های محکمی برای حرکت، عمل می کنند. در بسیاری از افراد، صافی کف پا جنبه ارثی دارد و در برخی به ندرت، صافی کف پا می تواند به خاطر ناهنجاری ایجاد شده در کف پا در داخل رحم مادر باشد.

در این حالت، دو استخوان یا بیشتر به طور ناهنجاری به یکدیگر متصل می شوند. این نوع پا، تخت و سخت بوده و معمولاً در کودکی قابل مشاهده است.

یکی دیگر از دلایل صافی کف پا این است که در برخی افراد، پا در زمان ایستادن یا راه رفتن تمایل به پیچ خوردگی (چرخش به داخل) پیدا می کند که ممکن است به دلیل رباط های شل در مفصل پاشنه یا در قاعد انگشت بزرگ پا باشد که باعث پیچ خوردگی بیش از اندازه در پا می شود. به دلیل پیچ خوردگی میانه پا به داخل، پاشنه و جلوی پا معمولاً بیش از حد نرمال به سمت خارج منحرف می شوند. این حالت معمولاً دوطرفه است و دو پای فرد را درگیر می کند. این شایع ترین دلیل صاف بودن پای کودکان است. کودکان نسبت به بزرگسالان مفاصل شل تری دارند. با افزایش سن در کودکان، مفاصل آن ها سخت تر شده و در اکثر آن ها، قوس پا ایجاد می شود.

صافی کف پا در برخی دیگر از افراد هم ممکن است به خاطر تاندون پاره شده، التهاب مفاصل یا ضایعه ای ایجاد شود که منجر به بروز سختی و انحراف مفاصل پا می گردد.

افراد مبتلا به بیماری های سیستم عصبی و ماهیچه ای مانند فلج مغزی و عضلانی به دلیل ضعف و ناتوانی عضلات ممکن است دچار صافی کف پا شوند.

در کنار مواردی که در بالا اشاره شد، عواملی هم هستند که احتمال بروز صافی کف پا را تشدید می کند: چاقی، آسیب ضربه ای وارد شده به پا یا قوزک، التهاب مفصل روماتیسمی، دیابت، بارداری، بالا رفتن سن؛ به عنوان مثال با بالا رفتن سن، رباط پشتی استخوان درشت نی پا که در داخل مچ قرار دارد و قوس پا را حمایت می کند، دچار فرسودگی می گردد. همچنین سنگینی زیاد از حد بر این رباط مانند اضافه وزن زیاد، باعث التهاب و در نتیجه فرسودگی آن می شود. با تخریب تدریجی این رباط، نقش حمایتی آن از قوس پا از بین رفته و قوس کف پا رفته رفته کم می شود.

اعمال فشار زیاد و مداوم روی پا نیز موجب صافی کف پا می شود. به عنوان مثال پوشیدن طولانی مدت کفش های پاشنه بلند به زردپی آشیل یا فشار آورده و به مرور، مچ پا دچار اختلال می شود و گاهی هم این فشار بر رباط خلفی استخوان درشت نی پا اثر گذاشته و باعث از بین رفتن قوس کف پا می شود.

از کجا بفهمیم که کف پایمان صاف است؟ صافی کف پا همیشه علامتی دارد. این علائم عبارتند از: صافی یک طرفه یا دوطرفه پا، ساییدگی کفش ها به سمت داخل، درد ناحیه تحتانی پاها، درد ناحیه داخل قوزک پا، تورم قسمت داخلی قوزک و پا درد.

برای تشخیص اینکه فردی دارای صافی کف پا است می توانیم از چند روش استفاده کنیم:

روش اول: ساده ترین کار، آزمایش جای پای خیس است. به این شکل که کف پا را با آب خیس کنید و سپس روی یک سطح صاف بایستید. اثری که از پای روی سطح باقی می ماند، هر چه کامل تر باشد، نشان دهنده صاف تر بودن کف پا است. در برخی موارد که به صافی کف پیچ خورده معروف است، تمام کناره داخلی جای پا به سمت بالا متمایل است که این قسمت از پا، در کف پای معمولی یا با قوس زیاد، هرگز با سطح تماس پیدا نمی کند. از طرفی اگر روی جای پای باقی مانده، از جلوی پا به سمت پاشنه، خطی رسم کنیم، چنانچه پهنای این خط برابر با جلوی پا باشد، کف پا صاف بوده و اگر خط کشیده شده نصف پهنای جلوی پا باشد، آنگاه قوس کف پا طبیعی است و چنانچه قوس کف پا زیاد باشد، تنها خط باریکی جلوی پا را به پاشنه وصل می کند.

روش دوم: در افرادی که کف پای صاف قابل انعطاف دارند، قوس کف پا را زمانی می توان مشاهده کرد که فرد روی انگشت های پا بایستد، ولی در افرادی که کف پای صاف سخت دارند، حتی با قرار گرفتن روی انگشت های پا هم نمی توان قوس کف پا را در آن ها مشاهده کرد.

روش سوم: همان طور که قبلا هم اشاره کردیم، از کفش ها نیز می توان به صافی کف پا پی برد. کفش ها را روی میزی صاف قرار دهید و از پشت به آن ها نگاه کنید. کف پای صاف باعث خوردگی قسمت داخلی پاشنه پا می شود. صافی کف پا همچنین باعث می شود قسمت بالایی کفش به سمت داخل پاشنه خمیده شود.

روش چهارم: اگر دچار پادرد هستید، برای اطمینان از صافی کف پای خود بهتر است با پاهای کاملا موازی بایستید و از فردی بخواهید از پشت پاهای شما را نگاه کند. می توانید خودتان هم از آینه، پاهای خود را نگاه کنید. در حالت عادی فقط انگشت کوچک پا از پشت قابل مشاهده است، ولی چنانچه یک پا، صاف تر از پای دیگر باشد، انگشت چهارم یا سوم پا را هم می توان دید. در این صورت باید حتما به پزشک مراجعه کنید.

روش پنجم: پاهای صاف معمولا به دلیل افتادگی قوس پا، بزرگ تر از پاهای معمولی و گاهی پهن تر هستند. این به معنای رشد طبیعی پا نیست، بلکه به خاطر فقدان قوسی کف پا است.

چگونه پزشک صافی کف پا را تشخیص می دهد؟
در تشخیص صافی کف پا، پزشک جراح ابتدا پا و قوزک پا را بررسی کرده و وضعیت آن ها را در زمان ایستادن و راه رفتن فرد مورد بررسی قرار می دهد. پزشک حتی چگونگی راه رفتن فرد و میزان حرکت پا را در نظر می گیرد. چون گاهی صافی کف پا مرتبط با مشکلات مربوط به قسمت بالایی پا است. پزشک ممکن است زانو و حتی رانها را مورد آزمایش قرار دهد. اغلب اشعه ایکس در تعیین شدت این نقص موثر است. گاهی هم آزمایشات MRI، سی تی اسکن و آزمایش های خون توسط پزشک توصیه می شود.

با پاهای صاف چه باید کرد؟
صافی کف پا در بسیاری از افراد مشکل خاصی ایجاد نمی کند. در کودکان، صافی کف پای بدون علامت، اغلب به درمان نیازی ندارد، ولی در صافی های علامت دار، درمان مورد نیاز است.

پزشک با توجه به شرایط و نوع وضعیت بیمار، نوع خاصی از درمان را انتخاب می کند. برخی از درمان هایی که در این شرایط مفید هستند، عبارتند از:

* استفاده از تقویت کننده قوس پا که در کفش قرار گرفته و قابل تعویض است و برای اصلاح وضعیت پا استفاده می شود و در 3 نوع سخت، نیمه سخت و نرم موجود است.

نوع مناسبی که شما می توانید از آن استفاده کنید، به نوع تجویز پزشک تان بستگی دارد. البته نوع سخت آن را در صافی کف پای قابل انعطاف توصیه نمی کنیم، زیرا به دلیل جنس پلاستیکی سخت آن، باعث افزایش درد پا می شود.

* استراحت و پرهیز از فعالیت هایی که منجر به بدتر شدن وضعیت پای شما می شود.

* استفاده از داروهای مسکن به منظور کاهش درد ناحیه پا

* کاهش وزن

* انجام برخی ورزش های کششی برای کاهش درد ناحیه پا و قوزک پا

* استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن به منظور کاهش درد و التهاب.

در افرادی که دارای تاندون آشیل کوتاهی هستند، باید تاندون آشیل را کشید. این کار در کودکانی که صافی کف پای زیادی دارند، دشوارتر است. به منظور این کار، پا را باید به سمت داخل چرخاند تا قوس بالا آمده و تاندون کشیده شود.

اما در کنار تمام انواع درمان ها، در مواردی هم عمل جراحی نیاز می شود. در کودکانی که حالت پای آن ها کاملا از حالت طبیعی خارج می شود، برای اصلاح و صاف کردن پا یا به منظور جدا کردن استخوان های در هم رفته نیاز به جراحی است.

البته این موارد بسیار نادر هستند، زیرا بیشتر کودکان صافی کف پای متحرکی دارند و نیازی به درمان ندارند، یا در نهایت با یک کفی داخل کفش قابل درمان است.

با کاهش علائم، شما بار دیگر می توانید به فعالیت های عادی خود از قبیل ورزش برگردید.