



مقدمه

فاصله بین بخش داخلی کف پا با زمین، قوس کف پا نام دارد. کاهش ارتفاع این قوس را صافی کف پا می گویند که به دنبال آن کف پا در تماس با زمین قرار می گیرد.

صافی کف پا شایع ترین دفورمیتی (بد شکلی) پا است. ساختارهای آناتومیک پا طوری تنظیم شده اند که به قدر کافی سفت و محکم باشند تا بتوانند وزن بدن را در یک زمان معین تحمل کنند و در عین حال انعطاف پذیر باشند تا با فرورفتگی و برجستگیهای زمین انطباق یابند و عمل جذب ضربه را انجام دهند.

انواع صافی کف پا:

الف-نوع مادرزادی

ب-نوع اکتسابی

نوع مادرزادی:

کودک با صافی پا به دنیا می آید یا هنگام تولد برای آن مستعد است. این نوع صافی کف پا بدون علامت و انعطاف پذیر است. منظور از انعطاف پذیر بودن آن است که قوس کف پا تا قبل از اعمال وزن روی پا وجود دارد.

نوع اکتسابی:

این نوع با مرور زمان، و نه در هنگام تولد، ایجاد می شود و به عوامل مختلفی چون نوع کفش کودک، وضعیت نشستن و خوابیدن او، جبران ناهنجاریهای موجود در ساق و بالاتر، و گاهی پارگی لیگامان ها و تاندون های پا بستگی دارد.

90 درصد بچه های زیر دو سال درجات مختلفی از صافی کف پا را به علت شلی مفاصل دارند و بین سه تا پنج سال قوس طبیعی پاها شکل می گیرد و تا سن 10 سال فقط 4 درصد صافی کف پا باقی خواهد ماند.

این عارضه معمولاً در دوران کودکی درد و علامتی ندارد، فقط شکل ظاهری پاها و یا طرز راه رفتن باعث توجه والدین و مراجعه این افراد می شود

علائم و عوارض:

الف) فقدان قوس طولی کف پا در وضعیت ایستاده

ب) پا درد، زانو درد، التهاب تاندون آشیل و نیام

کف پای

پ) انحراف بیش از حد پاشنه از خط مرکزی

ت) ممکن است مشکلاتی مثل هالوکس

والگوس، چکشی شدن بند اول انگشتان، پینه، میخچه، درد ساق، درد مچ و دردهای شدید پاشنه را ایجاد کنند.

ث) تحقیقات نشان می دهد که 95% افرادی که نیاز به تعویض کامل مفصل زانو پیدا می کنند و 90% بیماران که تحت عمل جراحی تعویض کامل مفصل ران قرار می گیرند دچار صافی کف پا بوده اند.

ج) راستای غلط و نادرست استخوانهای ضعیف و شکننده ی کف پا که به دنبال صافی کف پا ایجاد می شود، ممکن است منجر به دردهای آرتروزی، بی ثباتی لیگامانی و التهاب تاندونی شود.

جالب است بدانید که اگر در دراز مدت صافی کف پا درمان مناسبی نشود، باعث انحراف پاشنه ها به خارج و ساییدگی غیرقرینه کف کفش ها و انحراف انگشتان شست و در موارد شدید باعث انحراف ساق و زانوها به صورت ایکس خواهد شد.

درمان:

سوال مهم این است که آیا صافی کف پا را باید درمان نمود یا خیر؟ صاف به نظر رسیدن پای کودک توجه بسیاری از والدین را جلب می کند. در بیشتر موارد پا کاملاً نرمال است. به طور طبیعی یک بالشتک چربی در کف پای نوزادان وجود دارد که باعث می شود پا

صافی کف پا و درمان آن



www.faratan-to.ir

در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های لوازم بهداشتی و حتی برخی از داروخانه‌ها عرضه می‌شوند، دارای استانداردهای لازم نیستند و منجر به بیماری‌های مفصلی می‌شوند.

استفاده از این کفی‌ها برای هر شخصی متناسب با سن، صافی پا و استخوان بندی او فرق می‌کند و چه بسا، استفاده ی غیراستاندارد از آن، به خستگی و دردهای بیشتر در ناحیه پا و **کمر** منجر شود.

کودکانی که دارای کف پای صاف هستند، در صورت استفاده از کفی‌های طبی استاندارد می‌توانند از بسیاری از دردهای مفصلی در بزرگسالی، مصون باشند.



صاف به نظر برسد. به همین دلیل بعضی از متخصصان معتقدند که کف پای صاف تاسن بلوغ طبیعی است.

درمان غیر جراحی نوع مادرزادی:

اگر نوع انعطاف پذیر به موقع تشخیص داده شود با شیوه های غیر جراحی به راحتی درمان می شود، اگر چه این نوع صافی کف پا بدون علامت است. درمان کودک با انواع کفی، کفش یا بریس آغاز می شود. دلیل شروع درمان این است که استخوانهای کودکان نرم و درحال رشد هستند و احتمال انحراف استخوانها وجود دارد. همچنین لیگامانهای نگهدارنده ی استخوانها انعطاف پذیر هستند. اگر هیچ وسیله یی پا را در وضعیت صحیح نگه ندارد، ممکن است استخوانها به صورت غیرطبیعی رشد کنند و منجر به مشکلاتی در آینده شوند.



متخصصان ارتوپدی به مردم توصیه می‌کنند که در خرید و استفاده از کفی‌های طبی و کفش، خودسرانه عمل نکرده و برای این‌کار با یک متخصص مشورت کنند، زیرا بسیاری از کفی‌های طبی که